



„Świat

uczy osoby DDA, że ich wartość jest zewnętrzna. Stąd – począwszy od wieku nastoletniego, skończywszy na starości – takie osoby znajdują narzędzia na zewnątrz do dowartościowania siebie czy zapewnienia sobie jakichkolwiek potrzeb z piramidy Masłowa. Niestety, czy to w pogoni za idealnym wyglądem, pięciem się po szczeblach kariery, byciem najlepszym w jakiejś dziedzinie, wiecznym rozwojem, okazuje się, że na końcu jest wieczne niezadowolenie. Dlatego to jest droga donikąd, utopia. A ta pogoń nigdy się nie skończy, dopóki nie znajdzie się drogi do siebie, do swojego wnętrza, do akceptacji siebie.” O samoocenie u osób DDA rozmawiamy z psycholog Anną Prokop.

Redakcja: Skąd się bierze niskie poczucie własnej wartości u osób identyfikujących się jako DDA?

Anna Prokop: Każdy z nas rodzi się już z jakimś poczuciem własnej wartości. Przychodząc na świat dziecko nie jest zawstydzone, spłoszone, ale z otwartością krzyczy i ogłasza swoją bytność na świecie. Ono woła „Patrzcie, oto jestem. Kochajcie mnie i opiekujcie się mną”. Ono wierzy, że tak właśnie będzie. I później, albo ten naturalny potencjał będzie rozwijany przez środowisko, głównie opiekunów, albo niestety zostanie stłumiony, a wręcz przemieniony w jakąś opinię, w którą dziecko uwierzy – że jest złe, wadliwe, omylne.

Jak do tego dochodzi?

Począwszy od najbardziej flagowego, złego kierunku w wychowywaniu dziecka, to wszelkiego rodzaju zaniedbania, napięcia, które dziecko przejmuje od niezrównoważonego i niestabilnego środowiska, a także niedostosowanie do potrzeb dziecka, wprowadzanie złych komunikatów werbalnych lub w ogóle brak reakcji, co też jest komunikatem: „nie ma ciebie, nie widzę cię”. Poprzez ten system komunikatów, to co się dzieje w otoczeniu dziecka, zaczyna ono kształtować poczucie własnej wartości. Inaczej mówiąc, w zależności od tego, jak świat reaguje na dziecko i jakie docierają do niego komunikaty, ono na tej podstawie określa, jakie jest. Zaczyna uwewnętrzniać sobie przekazy, np. albo jest ważne dla rodziców,

bo przychodzą, kiedy płacze, a jeszcze nie jest w stanie poradzić sobie z lękiem przed separacją, albo nikt nie przychodzi. Zatem świat, reagując w jakiś sposób na dziecko (zaznaczam - brak reagowania to też jest reakcja), daje mu pewne myślenie o nim samym.

Czy w tym miejscu można się odwołać do ról, które dziecko pełniło w rodzinie z problemem alkoholowym?

W rodzinach z problemem alkoholowym „wartościowy jesteś tylko wtedy, gdy...”, albo wręcz odwrotnie: „wartościowy jesteś wtedy, gdy ciebie nie ma”. Dlatego dzieci wychodzą z założenia, że wartościowe są wtedy, kiedy dopasowują się do innych.

Jeżeli rodzic reagował na dziecko wybiórczo, selektywnie, tylko wtedy, kiedy było potrzebne i gdy można się było nim posłużyć, np. miało odebrać siostrę z przedszkola, ugotować obiad, posprzątać i tylko wówczas było chwalone, to prawdopodobnie taka osoba osadzi się w roli „Bohatera”. Będzie sprawiała przyjemność innym, dbała o nich, ale negowała swoje potrzeby i przed swoimi potrzebami stawiała potrzeby innych. Będzie wiecznie dążyła do pochwały, docenienia, a właściwie nigdy nie będzie czuła spełnienia, bo to miało nastąpić kiedyś - w dzieciństwie. Dlatego to szukanie na zewnątrz to utopia.

Dziecko „Maskotka” traktowane infantylnie, prześmiewczo, jako rozrywka, uwewnętrznia sobie, że jest wartościowe tylko wtedy, gdy inni mogą się z niego pośmiać, gdy zrobi coś zabawnego. Taka osoba uważa, że nikt jej nie polubi i nie zaakceptuje, jeśli będzie zbyt mądra czy dojrzała. Oczywiście takie podejście jest dalekie od tego, czego ta osoba potrzebuje.

Odzew otoczenia - środowiska i opiekunów - na „Niewidzialne dziecko” najczęściej odbywa się poprzez zaniedbanie. Takie dziecko niczego z pozoru nie oczekuje, nie sprawia kłopotów, dlatego rodzice wychodzą z założenia, że „po co się wtrącać?”. Bo przecież „urodziło się, to się jakoś wychowa”. To podejście odbiera takim osobom poczucie, że w ogóle są cokolwiek warte, bo nikt nigdy nie zwracał na nie uwagi.

„Kozioł ofiarny” najczęściej wychowuje się w bardzo niestabilnym, ambiwalentnym systemie rodziny, w którym dziecko jest „używane” w zależności od potrzeb - czasami zaniedbywane, a czasami przyciągane. Czasami negowane, a czasami wychwalane. Taka niestałość w stosunku do dziecka może skutkować zaburzoną poczuciem bezpieczeństwa. W tle ich dzieciństwa niestety często ujawniana jest historia przemocy, dlatego „Kozły ofiarne” w dorosłości też często generują zachowania przemocowe. Są naładowane złą energią, złością, niechęcią, frustracją, której nie mogą wyłożyć rodzicowi, więc oddają te emocje otoczeniu. Tak się dzieje przez modelowanie, czyli w taki sposób, jaki zaobserwowały w domu. I jeśli

takie dziecko chce cokolwiek znaczyć, to zaczyna się plasować jako to „złe”. Bo jako „dobrego”, „grzecznego” nikt go nie zauważa, dlatego szuka bycia najlepszym w byciu najgorszym.

Kto najczęściej odwiedza Pani gabinet jeśli mówimy o rolach w rodzinach z problemem alkoholowym?

Faktycznie, obserwuję pewną prawidłowość, jednak [cechy DDA](#) i role często się zazębiają. Na pewno każdy z nich ma swój charakterystyczny rys, ale np. część „Bohaterów” posiada cechy „Niewidzialnego dziecka”, a inni „Bohaterowie” - cechy „Maskotek”.

Na grupach DDA zdecydowanie najwięcej jest „Bohaterów”. Te osoby mają tak mocno wtłoczony sukces, parcie do przodu, że „nawet”... pójdą na terapię. I zazwyczaj - co jest również dla nich typowe - kończą proces terapeutyczny. Mimo, że to wynika z ich roli, ta ich cecha, w tej sytuacji, niewątpliwie pomaga.

Osoby, które pełniły w dzieciństwie rolę „Kozła ofiarnego” to w dorosłości często osoby uzależnione, które odreagowują autodestrukcją. Takich osób najwięcej jest na terapii uzależnień. Znowu wiele osób uzależnionych, które przeszły swoją terapię uzależnień, często widzi problem i genezę uzależnienia w dzieciństwie, w syndromie DDA czy DDD, i po „przepracowaniu” swojego uzależnienia rozpoczynają pracę nad własnym dzieciństwem.

Zanim zdobędziemy skuteczne narzędzia w realizacji obranego celu, w pierwszej kolejności często posługujemy się tymi nieskutecznymi. Jakie więc nieskuteczne metody budowania swojej samooceny podejmują osoby DDA?

Świat, otoczenie, uczy osoby DDA, że ich wartość jest zewnętrzna. Dziecka się nie dostrzega - jego potrzeb, uczuć, ale żyje się zgodnie z przekonaniem, że „ja wiem jaki jesteś i czego potrzebujesz”. W ten sposób dzieci uczą się zewnątrzsterowalności. Stąd - począwszy od wieku nastoletniego, skończywszy na starości - takie osoby znajdują narzędzia na zewnątrz do dowartościowania się czy zapewnienia sobie jakichkolwiek potrzeb z piramidy Masłowa. Niestety, czy to w pogoni za idealnym wyglądem, pięciem się po szczeblach kariery, byciem najlepszym w jakiejś dziedzinie, wiecznym rozwojem, flirtem i „zdobywaniem”, okazuje się, że na końcu jest wieczne niezadowolenie. Dlatego to jest droga donikąd, utopia. Ta pogoń nigdy się nie skończy, dopóki nie znajdzie się drogi do siebie, do swojego wnętrza, do akceptacji siebie. Bo przecież chwilowe dowartościowanie uzyskiwane np. flirtem i tym, że ktoś na chwilę się nami zainteresował, jest w rzeczywistości powtarzaniem relacji z rodzicem, gdzie wieczne trzeba było zabiegać o względy. To przykre, ale wchodząc w takie relacje wiecznie odtwarzamy traumę - łaszenia się, skomlenia o miłość i zauważenie.

Czego więc DDA najbardziej potrzebują? Zainteresowania, zauważenia, aprobaty, poczucia ważności?

Osoby DDA oczywiście wszystkiego tego potrzebują, ale od innych one mogły to dostać w dzieciństwie. Natomiast teraz, kiedy się o to starają na zewnątrz, przyczyniają się tak naprawdę do potwierdzenia sobie, że są zewnątrzsterowalne i zewnątrzależne. Więc powiem tak: one potrzebują zainteresowania, zauważenia, aprobaty, chcą czuć się ważne, ale wyłączenie same mogą sobie to dać. I dopiero wtedy, gdy same sobie to dadzą, poprzez zauważenie swoich potrzeb, staną się korektywnym rodzicem. Bo osoby DDA w kółko powtarzają to, co robili ich rodzice. Nie zauważają siebie, frustrują się na swój smutek, lęk, złe samopoczucie, oceniają się krytycznie, a wręcz bezwzględnie. Porzucają i rezygnują z siebie dla następnej miłości czy substancji chemicznej, odtrącają się, poniewierają sobą... Więc to, czego tak naprawdę potrzebują, to stanąć przy sobie, zobaczyć siebie, zobaczyć te potrzeby, może zapłakać, wzruszyć się sobą i w końcu się przytulić – dosłownie i w przenośni. W końcu zauważyć swoje wewnętrzne, płaczące i opuszczone dziecko. Bo nie ma innej drogi do zatrzymanie destrukcji, cierpienia bycia niekochanym, jak zobaczenie i pokochanie siebie.

Jak pokochać siebie?

Nie chodzi oczywiście o powiedzenie sobie do lustra „kocham cię”. To jest raczej wytrzymywanie ze sobą w momencie frustracji, bycie cierpliwym dla siebie w momencie upadku, podanie sobie ręki. To jest nie ganień się za zrobienie czegoś wstydliwego, a przytulenie siebie i powiedzenie sobie słów otuchy. To jest zareagowanie, gdy coś się niepokojącego dzieje. Pójdźcie do psychologa, psychoterapeuty. Stanie się dla siebie troskliwym i kochającym rodzicem.

To raczej nie dzieje się z dnia na dzień.

Oczywiście że nie – to jest proces. Czasem potrzeba na to miesiące, czasem lat. Na pewno potrzeba tu cierpliwości. Nie wystarczy tylko stosować afirmacji, pamiętać o tym, aby się nie oceniać. Tutaj nie ma kompromisów i półśrodków, trzeba podejść do siebie kompleksowo. Dbać i chronić siebie. Nie przez chwilę, bo my całe życie potrzebujemy od siebie cierpliwości, troski i miłości. To jest trochę tak, jak z kilkuletnim, adoptowanym dzieckiem po traumie. Przytulenie przez przybranych rodziców i świetny pokój nie wystarczą. Czasami potrzeba lat, aby to dziecko zaufało, zmieniło zdanie na swój temat, nauczyło się innego postępowania. My – podobnie – mamy siebie zaadoptować. I tu sprawdza się psychoterapia. Bo ciężko nam samym przebić się przez własne mechanizmy obronne, czyli blokadę dla bolesnych emocji, uczuć i przeżyć. My nie mamy do nich dostępu, dlatego

niezbędny jest ktoś z zewnątrz – terapeuta czy grupa terapeutyczna – kto to zobaczy i przebiję się przez te mechanizmy.

Dla osób DDA bardzo ważne jest też poczucie kontroli. Na ile wiąże się ono z samooceną?

Związek poczucia kontroli i samooceny jest bardzo silny. Kontrola to lęk, upatrywanie i zatrzymywanie się na etapie iluzorycznej wiary w to, że można skontrolować świat, inną osobę i wygenerować idealne położenie dla siebie, czyli takie, które zagwarantuje poczucie bezpieczeństwa i akceptacji. Ale jednocześnie takie podejście to wychodzenie z założenia i pozycji dziecka, ponieważ to przecież dzieci chcą żyć w bajce. Dorosła i dojrzała osoba wie, że świat nie jest idealny, ale wie też, że posiada wszystkie narzędzia, aby sobie z tym poradzić. Więc ani totalna anarchia nie jest dla człowieka uzdrawiająca i kojąca, ani też kontrola. Bo to jest pułapka. To jest nieustanne życie w napięciu, a tym samym odbieranie sobie przestrzeni i wiary w to, że mamy te narzędzia w sobie. Bo jak możemy zobaczyć coś w sobie, jeśli cały czas koncentrujemy się na wszystkim na zewnątrz i spełnianiu cudzych potrzeb. A znów jeśli koncentrujemy się na kontrolowaniu siebie, to jak mogę poznać swój potencjał? Aby oswoić dzikie zwierzę, trzeba je wypuścić z klatki. Bo zamykając kogoś w klatce nie dowiemy się, jakie ma wartości i potencjał. Z mojego doświadczenia w 16-letniej pracy z pacjentami wiem, że kiedy ktoś rzeczywiście pracuje nad sobą, to pogodzenie się z samym sobą jest możliwe. Co nie oznacza, że jest to łatwe. Są wzloty i upadki. Ale wraca się.

Dziękuję za rozmowę.

Anna Prokop – psycholog kliniczny, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia. Zajmuje się terapią indywidualną i grupową DDA/DDD/DDRR, depresjami, nerwicami, stresem, fobiami, uzależnieniami, pracą nad najważniejszymi problemami osobistymi, złagodzeniem objawów, poczuciem własnej wartości, uzyskaniem świadomości siebie, swoich zachowań i emocji. Zawodowo była związana z [Centrum Zdrowia Psychicznego Wola-Śródmieście](#) przy ul. Mariańskiej 1 w Warszawie. Aktualnie prowadzi Ogólnopolskie Centrum Psychoterapii i Coachingu.