

Moje DDA

Przed wstąpieniem do Programu 12 Kroków proponowanym przez Fundację "VITRIOL" towarzyszyła mi tzw. etykieta DDA (Dorosłego Dziecka Alkoholika). Z tym obciążeniem żyłam, że skoro jestem córką alkoholika, to tak jakbym miała przegrane życie i już nic dobrego nie może mnie spotkać. Nie akceptowałam tej rzeczywistości, której doświadczyłam i uważałam się za osobę dużo gorszą od innych. Program 12 Kroków uświadomił mi, że jestem przede wszystkim człowiekiem, który w dzieciństwie doświadczył krzywdy, ale to nie znaczy, że nie mam prawa kochać i być kochaną. Ponadto, zmierzenie się z urazami do ojca spowodowało wewnętrzną ulgę i pozbycie się lęku do niego. Teraz mogę z nim normalnie rozmawiać, pomimo świadomości tamtej rzeczywistości z dzieciństwa, którą pamiętam. Również nie myślę teraz o sobie, że jestem jakaś "wybrakowana", mimo faktu doświadczenia wiele krzywdy.

Agnieszka