

# DDA - nadmierna kontrola

Autor: Administrator  
27.12.2007.  
Zmieniony 01.05.2008.

Chciałbym tutaj podpowiedzieć wartość przyjrzenia się sobie. Prześledzenia swojej przeszłości i terażniejszości w kontekście problemu takiej właśnie, nadmiernej kontroli, po czym dokonania próby odnalezienia swojej drogi ku wewnętrznej równowadze.

Nadmierna Kontrola - zasługuję na szacunek i miłość. Ci, którzy w dzieciństwie nauczyli się, że nie można ufać rodzicom, mają skłonność do polegania wyłącznie na sobie. Zagubili różnicę pomiędzy niezależnością, a nieufnością. Brak zaufania z dziecięcych doświadczeń doprowadza do tego, że w życiu dorosłym, człowiek czuje się "w obowiązku", bez przerwy dbać o swoje dobro. Takim ludziom trudno uwierzyć w czyjąś bezinteresowność. Czują, że muszą posiadać nad wszystkim bezustanną kontrolę i kierować otaczającym ich światem. Chciałbym tutaj zachęcić Dorosłe Dzieci Alkoholików do przyjrzenia się sobie. Prześledzenia swojej przeszłości i terażniejszości w kontekście problemu takiej właśnie kontroli, po czym spróbowały odnaleźć swoją drogę ku wewnętrznej równowadze. Chaos, jaki towarzyszył nam w dzieciństwie, sprawia, że do poczucia stabilizacji, poddajemy się wyjątkowo surowej dyscyplinie. Żyjąc w zwariowanych domach, wstydząc się tego co tam się działo, przyjmowaliśmy chore zasady za normę i bardzo zabiegaliśmy o brak jakichkolwiek odstępstw od tych zasad. W dziecięcej naiwności, rozpaczliwie, próbowaliśmy udawać normalność. Każde zachowanie było wyćwiczone i motywowane ukryciem prawdy, ujawnieniem rzeczywistości.

Próba KontroliPrzetrwanie w alkoholowym domu stanowi poważny problem i staje się sprawą pierwszej potrzeby. Udało nam się przetrwać tylko dlatego, że potrafilismy panować nad własnym ciałem i myślami. Potrafilismy również kontrolować otoczenie i innych ludzi. Dbanie o siebie to nic złego, ale nie wtedy gdy brakuje w tym umiaru i zdroworozsądkowego dystansu, a zastosowanie kierowane jest do negacji prawdy i napotykanym ludzi.

Kontrolowanie Własnego CiałaAby zwrócić uwagę kogoś dla nas ważnego lub dla poprawy własnego samopoczucia zaczynamy panować nad swoim ciałem. Wszystko byłoby dobrze, gdybyśmy nie robili tego przy pomocy bulimii, anoreksji, forsownych ćwiczeń czy nawet opanowywaniem swoich słabości, kompulsywnych zachowań i nałogów, dla zaimponowania innym. Justyna opowiada:

"Kiedy byłem nastolatką, życie w mojej rodzinie było tak pozbawione reguł, że wpadłam w zachwyty odkrywając, iż mogę kontrolować swoją wagę jedząc i wymiotując. Pamiętam, jak sobie wtedy powiedziałam: "To jest świetne!" Lecz to, co zaczęło się od panowania nad własnym ciałem, przerodziło się w zachowanie, z którym mam teraz kłopot. Czuję się taka winna".

Kontrolowanie UmysłuKłopoty są również tam, gdzie używając swoich zdolności umysłowych, oddzielamy się od ludzi, poprzez osiąganie negatywnych celów. Joanna opowiedziała o sprawowaniu kontroli nad umysłem w celu odseparowania się od ludzi: "Jako dziecko bałam się wszystkich. Kiedy poszłam do szkoły odkryłam jednak, że jestem wzorową uczennicą i mogę użyć tego talentu, by oddzielić się od reszty, tak by dali mi święty spokój. Rola "najlepszej w klasie" pozwalała mi decydować, kto ma prawo zbliżyć się do mnie... zazwyczaj oznaczało to, że nikt nie ma tego prawa". Andrzej natomiast opowiedział o sprawowaniu kontroli nad umysłem w celu manipulowania innymi: "Moja matka czuła potrzebę władzy. Próbowała rządzić mną wydając dyspozycje i mówiąc, co mam zrobić. Kiedy byłem młody, uważałem, że jest ode mnie silniejsza, lecz teraz dostrzegam, że sam nad nią subtelnie panowałem... to się chyba określa mianem biernej agresji. Matka była nauczycielką plastyki. Kiedy odkryła, że nieźle maluję, usadziła mnie na krześle i dała mi farby i papier. To było zupełnie niezwykle. Namalowałem autobus na moście, a ona ten obrazek zawerniksowała i oprawiła, po czym zgłosiła go do konkursu. Obraz zdobył pierwsze miejsce i jeden z członków jury przeprowadził ze mną wywiad w radio. - Dlaczego namalowałeś ten obraz? - spytał. - Bo mama mi kazała - odpowiedziałem. Matka była na mnie wściekła i to był ostatni obraz, jaki kiedykolwiek namalowałem. To był taki sabotaż".

Manipulowanie InnymiManipulowanie innymi wydawało nam się konieczne do przetrwania. "Chciałam, żeby moja matka zwracała na mnie uwagę" - opowiada Edyta - "ale ona była zajęta tym, co robił mój ojciec, który przepijał pieniądze i stracił pracę. Zauważała mnie tylko wtedy, kiedy byłem chora. Była dla mnie wtedy taka dobra, przynosiła mi herbatę i jedzenie do pokoju. Patrząc na to z perspektywy czasu zdaję sobie sprawę, że tak właśnie zapewniałam sobie jej uwagę. Po dziś dzień kiedy chcę zwrócić na siebie uwagę, zaczynam chorować". Większość opowiada, że aby chronić swoje wewnętrzne "ja", zakładaliśmy "maski", umożliwiające sprawowanie kontroli. - "To była niezła metoda" - opowiadał Piotr - "pamiętam, kiedy pierwszy raz założyłem maskę. Byłem wtedy mały. Mieszkał z nami mój wujek alkoholik. Wiecznie na mnie wrzeszczał. Któregoś dnia właśnie na mnie krzyczał. Dogonił mnie na schodach i nie mogłem uciec. Wtedy po raz pierwszy "założyłem maskę". Skuliłem uszy i ukryłem się za twarzą, która udawała, że pilnie go słucha. Wiedziałem, że za tą maską jestem bezpieczny. Tylko w ten sposób mogłem go zwyciężyć". Im bardziej nasi rodzice byli opanowani przez swój nałóg, tym bardziej

nas, trafiała potrzeba kontrolowania każdej rzeczy, na którą mieliśmy wpływ za pomocą każdej możliwej metody.

**Uznanie Własnej Bezsilności** Najważniejsze, więc, staje się uznanie własnej bezsilności wobec większości wydarzeń i otaczających nas ludzi. Wewnętrzny przymus kontrolowania wszystkiego, zabiera nam spokój ducha. Żądanie wobec ludzi, by się zmieniali to gwarant cierpienia. Im bardziej pozostajemy uparci, tym większy opór wobec nas i niechęć do przebywania z nami. W końcu sami stajemy się ubezwłasnowolnieni przez kogoś innego, a to czego w dobrej wierze nauczyliśmy się w dzieciństwie powoduje teraz głębokie rany rozczarowania i osamotnienia. Musimy się od takich siebie uwolnić. Niezmiernie często wpadamy w pułapkę myślenia, że musimy komuś powiedzieć, w jaki sposób powinien postępować, próbujemy prostować jego domniemane "błędy" przez wskazanie mu, co powinien, a czego nie powinien robić. Nie rozumiemy, że kontrola taka staje się znęcaniem. Do rozpoznania takiego wzorca postępowania u siebie niezbędna jest świadomość, że mamy prawo zmieniać jedynie samych siebie, a nie innych. Pierwszy Krok Programu 12 Kroków DDA - "Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec skutków uzależnienia - że przestaliśmy kierować własnym życiem." może pomóc w uznaniu własnej bezsilności. Czy odczuwasz bezsilność wobec tego, że w Twoim domu był alkoholizm? Czy zdajesz sobie sprawę ze swojej bezsilności wobec ludzi i różnych aspektów życia, nad którymi, zapewne z potrzeby bezpieczeństwa, próbujesz zapanować? Możesz to zastosować do wszystkich zachowań związanych z potrzebą kontroli. Mamy w zwyczaju wciąż od nowa rozpatrywać wydarzenia z przeszłości lub mrużymy oczy, zastanawiając się co nas czeka w przyszłości. Zdajemy sobie sprawę, że tylko tracimy czas, ale rzadko postępujemy zgodnie z tą wiedzą. Pogodzenie się z niemożnością kontrolowania wszystkiego jest jedyną drogą do odnalezienia spokoju. Pogodzenie się sprawi, że zaczniesz żyć terażniejszością. Życie terażniejszością jest trudne i wymaga od nas odpowiedzialności życiowej. Przecież szczęście jest tutaj, odczuwamy je właśnie teraz, albo wcale. Zagubieni w rozmyślaniach gdzieś między przeszłością, a przyszłością, tracimy z oczu pełnię tej chwili i przeoczamy niezliczone przyjemności otaczającego nas świata.

**Akceptacja Rzeczywistości** Musimy rozluźnić śmiertelny uścisk, który dławi cudzą wolność oraz naszą własną siłę, abyśmy mogli się swobodnie rozwijać. Paradoksalnie, kiedy zacniemy pracować nad sobą i zacniemy stawać się lepszymi ludźmi, nasze otoczenie również się odmieni na lepsze. Tak jak ujął to Daniel DDA: "Im bliżej do innych, tym dalej do siebie". Wniosek z tego, że uciekaliśmy od siebie zajmując się innymi. Zajmując się sobą przestajemy uciekać, a świat wokół nas pozostaje na swoim miejscu i życie nabiera nowej jakości. Potrzeba nadkontroli, spowodowana warunkami w jakich się wychowaliśmy, doprowadziła nas do nadmiernej potrzeby skrzętnego planowania i kontrolowania tego, czego nie da się kontrolować. Rozbudziła w nas jedynie lęki i poczucie winy, zawiedzione nadzieje i samotność. By powrócić do normalności musimy pozwolić życiu działać się na jego warunkach. Jesteś dokładnie tym, kim myślisz, że jesteś, więc myślenie pozytywne jest niezmiernie ważne. Kiedy wierzysz, że posiadasz siłę, posiadasz siłę. Kiedy wierzysz, że potrafisz rozwiązać każdy problem, na pewno go rozwiążesz. Twoje myśli są twoją rzeczywistością, sprawiły, że twoje życie pozbawione było szans. A pozytywne myślenie może pomóc ci je uzdrowić. Posiadamy moc, by stać się tak małymi, jak nasza najbardziej ograniczona potrzeba lub tak wielkimi, jak nasze najbardziej wyzwalające marzenie. Prosty, ale bynajmniej niełatwy wybór, a dokonując go, kreujesz siebie.