

"एडल्ट चाइल्ड की अवधारणा अलएटीन ( Alateen) से आई थी जिन्होंने होप फ़ोर एडल्ट चिल्ड्रन ऑफ़ अलकहोलिक्स मीटिंग (Hope for Adult Children of Alcoholics Meeting) शुरू की थी। हमारी संस्था (fellowship) के मूल सदस्य, जिनकी उम्र अठारह वर्ष से अधिक थी, वयस्क थे; लेकिन बचपन से वे शराबी घरों में पले-बढ़े थे।

वयस्क बच्चे का मतलब यह भी है कि जब हमारा विरोध होता है, तो हम अपने बचपन की किसी अवस्था में वापिस पहुंच जाते हैं।"

एसीए इतिहास - टोनी ए के साथ एक साक्षात्कार, 1992

एडल्ट चिल्ड्रन ऑफ़ एल्कोहलिक्स फेलोशिप के सह-संस्थापक टोनी ए. के शब्दों को वयस्क बच्चों (Adult Child) के व्यक्तित्व को परिभाषित करने के लिए नींव के रूप में उपयोग करती है। एक वयस्क बच्चा वह व्यक्ति है जो वयस्क स्थितियों का जवाब आत्म संदेह, आत्म-दोष, या गलत या हीन होने की भावना से देता है, जो सब बालावस्था में वृद्धि के चरणों से सीखा गया। मदद के बिना, वयस्कों के रूप में हम अनजाने में अप्रभावी विचारों और निर्णायक धारणाओं के साथ काम करते हैं। प्रतीपगमन बहुत सूक्ष्म हो सकता है, पर वो है, हमारे निर्णयों और संबंधों को नुकसान पहुंचा रहा है।

निम्नलिखित प्रश्न आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि आपके परिवार में शराबीपन या अन्य निष्क्रियता के लक्षण मौजूद हैं या नहीं। यदि आपके मात-पिता शराब नहीं पीते थे, तो आपके दादा-दादी ने पी हो सकती है और पारिवारिक निष्क्रियता की बीमारी आपके माता-पिता को दी हो सकती है। यदि शराब या नशीले पदार्थ की समस्या नहीं थी, तो आपका घर, अराजकता पूर्ण एवम असुरक्षित हो सकता था, या ऐसा घर जहां, अन्य शराबी घरों की तरह, लालन-पालन की कमी रही हो।

ये 25 प्रश्न एक अंतर्दृष्टि प्रदान करते हैं उन तरीकों के बारे में जिनसे घर छोड़ने के कई सालों बाद भी बच्चे एक कठिन शराबी के साथ पले-बड़े होने से प्रभावित होते हैं। यह प्रश्न उन घरों में बड़े होने वाले वयस्कों (adults) पर भी लागू होते हैं जहां खान-पान, यौन-संबंध, काम की लत (workaholism), या अति-धार्मिक दुर्व्यवहार हुआ है। कई गोद लिए हुए बच्चे (foster children) - जो अब वयस्क हैं - भी इन सवालों से संबंधित महसूस करते हैं।

१. क्या आपको याद है कोई इंसान जो शराब या नशे का सेवन करता था या किसी अन्य व्यवहार में शामिल था जो अब आप मानते हैं कि निष्क्रिय (dysfunctional) हो सकता है?

२. क्या आप मद्यपान या किसी अन्य निष्क्रिय (dysfunctional) व्यवहार के कारण दोस्तों को अपने घर में लाने से टालते थे?

३. क्या आपके माता-पिता में से एक ने दूसरे के मद्यपान या अन्य व्यवहारों के लिए बहाना बनाते थे?

४. क्या आपके माता-पिता एक-दूसरे पर इतना ध्यान देते थे कि ऐसा लगता कि वे आपको नज़रअंदाज़ कर रहे थे?

५. क्या आपके माता-पिता या रिश्तेदार लगातार बहस करते थे?

६. क्या आपको बहस बाज़ी या मतभेदों में खींचा गया और माता-पिता या अन्य किसी रिश्तेदारों के द्वारा दूसरे के खिलाफ पक्ष चुनने के लिए कहा गया?

७. क्या आपने अपने भाई-बहनों को परिवार में शराबिपन या अन्य व्यवहार से बचाने की कोशिश की?

८. वयस्क होकर भी, क्या आप अविकसित (immature) महसूस करते हैं? क्या आपको ऐसा लगता है कि आप अंदर से बच्चे हैं?

९. एक वयस्क होने के बाद भी, क्या आप मानते हैं कि अपने माता-पिता के साथ बातचीत के दौरान आपके साथ एक बच्चे जैसा व्यवहार किया जाता है? क्या आप माता-पिता के साथ बचपन की किसी भूमिका को निभाना जारी रख रहे हैं?

१०. क्या आप मानते हैं कि अपने माता-पिता की भावनाओं या चिंताओं का ख्याल रखना आपकी ज़िम्मेदारी है? क्या अन्य रिश्तेदार अपनी समस्याओं को हल कराने के लिए आपके पास आते हैं?

११. क्या आप रौबदार व्यक्तियों और क्रोधित लोगों से डरते हैं?

१२. क्या आप निरंतर स्वीकृति या प्रशंसा पाने का प्रयास करते हैं लेकिन जब कोई आपकी तारीफ करता है तो उसे स्वीकार करने में कठिनाई होती है?

१३. क्या आप आलोचना के अधिकांश रूपों को एक व्यक्तिगत आक्रमण मानते हैं?

१४. क्या आप अपने आप को अति-प्रतिबद्ध (over-commit) करते हैं और जब आपकी सराहना नहीं होती तो आप गुस्सा महसूस करते हैं?

१५. दूसरे व्यक्ति जो महसूस करते हैं या जो व्यवहार करते हैं, क्या आप उसके लिए अपने आप को जिम्मेदार मानते हैं?

१६. क्या आपको भावनाओं को पहचानने में कठिनाई होती है?

१७. क्या आप प्यार या सुरक्षा के लिए अपना ध्यान आपने बाहर केंद्रित करते हैं?

१८. क्या आप दूसरों की समस्याओं में खुद को शामिल करते हैं?

क्या संकटावस्था में आप ज़्यादा ज़िंदा महसूस करते हैं?

१९. क्या आप यौन सम्बन्ध की बराबरी अंतरंगता (intimacy) से करते हैं?

२०. क्या आप प्यार और दया में भेद नहीं कर पाते?

२१. क्या आपने खुद को एक बाध्यकारी या खतरनाक व्यक्ति के साथ रिश्ते में पाया है और आश्चर्य किया कि आप वहां कैसे पहुंचे?

२२. क्या आप निर्दयता से खुद को आंकते हैं और अनुमान लगाते हैं कि सामान्य क्या है?

२३. क्या आप दूसरों के बीच एक तरह से और घर पर अलग तरह से व्यवहार करते हैं?

२४. क्या आपको लगता है कि आपके माता-पिता को मद्यपान या नशीले पदार्थ लेने की समस्या थी?

२५. क्या आपको लगता है कि आप अपने माता-पिता या परिवार के मद्यपान या अन्य निष्क्रिय (dysfunctional) व्यवहार से प्रभावित थे?

(प्रश्न एसीए की बिग रेड बुक के पृष्ठ १८-२० से लिए गए हैं)

यदि आपने इनमें से तीन या अधिक प्रश्नों का उत्तर "हां" में दिया है, तो हो सकता है कि आप एक शराबी या अन्य निष्क्रिय (dysfunctional) परिवार में बड़े होने के प्रभावों से पीड़ित हों। अधिक जानने के लिए अपने क्षेत्र की एसीए की बैठकों में भाग लेने के लिए हम आपका स्वागत करते हैं।

एडल्ट चिल्ड्रन ऑफ़ अलकहोलिक्स एक अनामिक बारह कदम और बारह परंपरा की सदस्यता है। हमारी बैठकें, वयस्क बच्चों (adult children) को अपने एकसे अनुभव सांझा करने के लिए एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करती हैं। नियमित रूप से बैठकों में भाग लेने और अपने जीवन के बारे में सांझा करने से, हम क्रमशः (gradually) अपनी सोच और व्यवहार को बदलते हैं। एसीए प्रोग्राम पर काम करके, हम जीने का एक दूसरा सलीका ढूंढते हैं।

आप निम्नलिखित website पर एसीए बैठकों की एक विश्वव्यापी सूची प्राप्त कर सकते हैं, जिसमें टेलीफोन और ऑनलाइन बैठकें शामिल हैं:

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

## लॉडी लिस्ट "THE LAUNDRY LIST"

1. हम एकांत पसंद (isolated) हो गए और लोगों और रौबदार इंसानों से डरने लगे।
2. हम स्वीकृति चाहने वाले बन गए और इस प्रक्रिया में अपनी पहचान खो बैठे।
3. हम क्रोधित लोगों और किसी भी व्यक्तिगत आलोचना से भयभीत हो जाते हैं।
4. हम या तो शराबी बन जाते हैं, या उनसे शादी कर लेते हैं या यह दोनों चीजें करते हैं, या हम अपने बीमार परित्याग की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक और बाध्यकारी व्यक्ति ढूँढ़ लेते हैं जैसे की कोई अत्याधिक काम करने वाला (workaholic)।
5. हम पीड़ितों के दृष्टिकोण से जीवन जीते हैं और हम अपने प्यार और दोस्ती के संबंधों में इस कमजोरी से आकर्षित होते हैं।
6. हमारे पास ज़िम्मेदारी की एक ज़रूरत से ज्यादा विकसित भावना है, और हमारे लिए खुद के बजाय दूसरों का ध्यान रखना आसान है; इससे हम अपने स्वयं के दोषों, इत्यादि पर बहुत बारीकी से नज़र डालने से बचते हैं।
7. जब हम दूसरों से दबने के बजाय खुद के लिए खड़े होते हैं तो हममें अपराधबोध की भावनाएँ आती हैं।
8. हम उत्तेजना के आदी हो गए।
9. हम प्यार और दया के बीच भ्रमित हो जाते हैं और उन लोगों को "प्रेम" करते हैं जिन पर हम "दया" कर सकते हैं और जिनको हम "बचा" सकते हैं।
10. हमने अपने दर्दनाक बचपन की भावनाओं को अपने अंदर दबा दिया है और अपनी भावनाओं को महसूस करने या व्यक्त करने की क्षमता खो दी है क्योंकि यह बहुत दुख देती है। (अस्वीकृति / denial)
11. हम खुद को कठोरता से आँकते हैं और हममें आत्मसम्मान की भावना बहुत कम होती है।
12. हम निर्भित व्यक्तित्व के होते हैं जो परित्याग (abandonment) से डरते हैं और एक रिश्ते को पकड़े रहने के लिए कुछ भी करेंगे ताकि छोड़ दिए जाने की दर्दनाक भावनाओं का अनुभव ना हो, जो हमें उन बीमार लोगों के साथ रहने से मिली जो हमारे लिए भावनात्मक रूप से कभी उपलब्ध नहीं थे।
13. शराबीपन एक परिवारिक बीमारी है; और हम शराबी जैसे (para-alcoholic) बन गए और उस बीमारी की अभिलक्षण को ले लिया, भले ही हमने कभी शराब नहीं पी।
14. पैरा-अलकोहोलिक्स अभिनेता के बजाय प्रतिघातक (reactor) होते हैं।

टोनी ए., १९७८

## परिवार के प्रकार

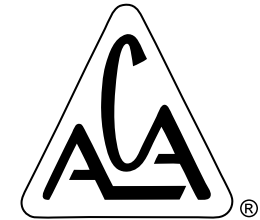


समानता = शर्म / परित्याग

शराबी और व्यसनी परिवारों के अलावा, कम से कम पांच अन्य प्रकार के परिवार हैं जो वयस्क बच्चों की उत्पत्ति हो सकती हैं: समानता

- माता-पिता की मानसिक बीमारी से ग्रस्त घर।
- रोगभ्रमी (hypochondriac) माता-पिता वाले घर।
- कर्मकांडी मान्यताओं, कठोर दंड और अत्यधिक गोपनीयता वाले घर, अक्सर अति-धार्मिक, सैन्यवादी, या पर-पीड़क लहज़े (sadistic overtone) के साथ। इनमें से कुछ घरों के बच्चों को मार-पीट और अन्य प्रकार के आपराधिक शोषण भी देखने पड़ते हैं।
- माता-पिता द्वारा अनाचार और अनुचित स्पर्श या पोशाक सहित, अप्रत्यक्ष या वास्तविक यौन शोषण वाले घर।
- पूर्णतावादी, शर्मसार करने वाले घर जिनमें अपेक्षाएं अक्सर बहुत अधिक होती हैं और प्रशंसा आम तौर पर स्वतंत्र रूप से दिए जाने के बजाय किसी उपलब्धि से जुड़ी होती है।

# 25 प्रश्न: क्या मैं एक वयस्क बच्चा हूँ?



Adult Children of Alcoholics®/  
Dysfunctional Families

[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)

[info@acawso.org](mailto:info@acawso.org)

+1 (310) 534-1815

© 2012 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.