

«Представление о «Взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда Взрослых Детей Алкоголиков». Первым членам нашего Сообщества было за восемнадцать — они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков.

Понятие «Взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние».

История ВДА, из интервью Тони А., 1992 г.

Взрослые Дети Алкоголиков используют слова сооснователя Сообщества Тони А. как основу для определения личности Взрослого ребёнка. Взрослый ребёнок — это тот, кто реагирует на ситуации неуверенностью в себе, самообвинением, чувством своей неправоты или неполноценности, — всё это усвоено с детства. Не получая помощи, мы неосознанно применяем во взрослом возрасте неэффективные мысли и суждения. Регресс может быть едва заметным, но он есть и он вредит нашим решениям и отношениям.

Следующие вопросы помогут вам понять были ли в вашей семье алкоголизм или другая семейная дисфункция. Даже если ваши родители не пили, возможно, пили ваши бабушки или дедушки и передали болезнь семейной дисфункции вашим родителям. Если с алкоголем или наркотиками проблем не было, то возможно, в вашем доме царили хаос, опасность и отсутствие заботы, так же как и во многих семьях алкоголиков.

Эти 25 вопросов дают представление о том, каким образом взросление в семье, где есть проблемы с алкоголем, продолжает влиять на детей даже спустя годы после того, как они покинули родительский дом. Вопросы также подходят взрослым, выросшим в семьях, где имели место пищевая и сексуальная зависимости, религиозное насилие или трудовое рабство. Многих приёмных детей, ныне взрослых, также затронут эти вопросы.

1. Помните ли Вы, чтобы кто-то в семье пил, употреблял наркотики или имел другие привычки, которые Вы сейчас сочли бы дисфункциональными?
2. Пытались ли Вы не приводить в дом друзей, потому что дома пили или там присутствовала иная дисфункция?
3. Один из родителей оправдывал алкоголизм или другое нездоровое поведение второго?
4. Были ли Ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что не замечали Вас?
5. Родители или родственники часто ругались?
6. Верно ли, что Вас втягивали в скандалы и размолвки, просили принять сторону одного и выступить против другого?
7. Пытались ли Вы ограждать своих братьев и сестёр от пьянства или другой семейной дисфункции?
8. Став взрослым человеком, ощущаете ли Вы себя зрелым? Вам не кажется, что внутри Вы остались ребёнком?
9. Родители по-прежнему обращаются с Вами, как с ребёнком? Продолжаете ли Вы в их присутствии играть свою детскую роль?
10. Вы считаете себя ответственным за чувства и переживания родителей? Верно ли, что другие родственники обращаются к Вам со своими проблемами?
11. Вы боитесь властных фигур или разгневанных людей?
12. Верно ли, что Вы часто ищете одобрения и похвалы, но когда слышите комплимент, не можете его принять?
13. Вы воспринимаете критику как нападение?
14. Случалось ли Вам полностью посвятить себя какому-то делу, а потом сердиться за то, что другие не ценят Вас?
15. Как Вы думаете, Вы должны нести ответственность за чувства или поступки другого человека?
16. Вам сложно определить свои чувства?
17. Вы склонны искать любовь и безопасность вне себя?

18. Вы влезаете в проблемы других людей? Вы «оживаете» в кризисных ситуациях?
19. Вы приравниваете секс и близость?
20. Вы путаете любовь с жалостью?
21. Случалось ли Вам обнаружить себя в отношениях с одержимым или опасным человеком, не понимая, как Вы могли в них оказаться?
22. Верно ли, что Вы осуждаете себя без капли сострадания и пытаетесь угадать, что считаете нормой?
23. Ваше поведение на людях сильно отличается от поведения дома?
24. По Вашему мнению, у родителей были проблемы с алкоголем или наркотиками?
25. Повлиял ли на Вас алкоголизм или другое дисфункциональное поведение родителей или родственников?

(Вопросы из текста Сообщества ВДА, БКК стр. 18-20).

Если вы положительно ответили на три вопроса или более, существует вероятность, что вы страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Мы приглашаем вас посетить собрания ВДА в вашем регионе, чтобы узнать больше.

Взрослые Дети Алкоголиков — это анонимное Сообщество, основанное на Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях. Наши собрания предлагают Взрослым детям безопасную обстановку, где можно делиться своим опытом. Регулярно посещая собрания и рассказывая о своей жизни, мы постепенно изменяем своё мышление и поведение. Работая по программе ВДА, мы ищем другой способ жить.

Вы можете найти перечень собраний ВДА во всём мире, включая телефоны и онлайн-встречи, на сайте:

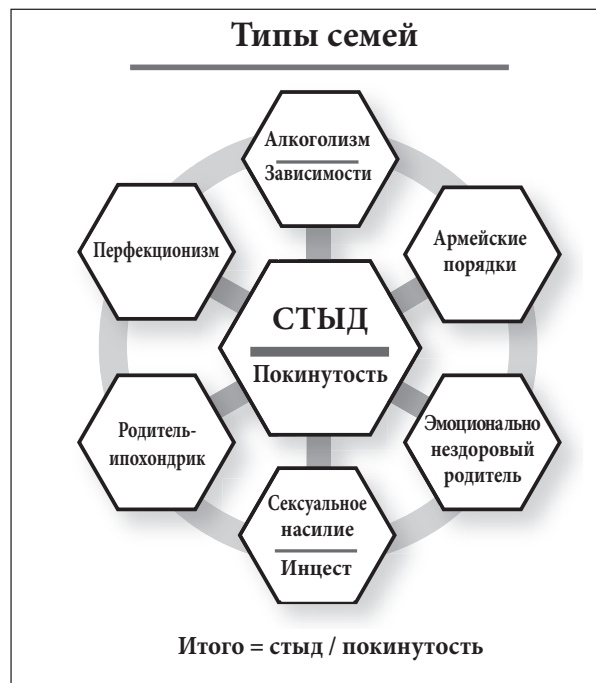
www.adultchildren.org

СПИСОК ХАРАКТЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутах.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм — семейная болезнь; мы стали параалкоголиками (созависимыми) и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Параалкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.

Тони А., 1978 г.

В дополнение к семьям алкоголиков и семьям с другими зависимостями существуют по меньшей мере ещё пять типов семей, в которых вырастают Взрослые дети:



- Семьи, в которых один из родителей или оба родителя страдают психическими заболеваниями.
- Семьи с одним из родителей или обоими родителями — ипохондриками.
- Семьи с ритуальными верованиями, жестокими наказаниями, крайней скрытностью, часто с армейскими порядками, ультрарелигиозным или садистским уклоном. В некоторых из этих семей детей избивали или подвергали другим формам уголовно-наказуемого насилия.
- Семьи со скрытым или явным сексуальным насилием, включая инцест и неподобающие прикосновения или манеру одного из родителей или обоих родителей непристойно одеваться.
- Семьи с атмосферой перфекционизма, стыда, в которых ожидания часто слишком завышены, а похвала, как правило, связана с достижениями, а не дается просто так.

Local information:

25 вопросов: я – Взрослый ребёнок?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
www.adultchildren.org
info@acawso.org
+1 (310) 534-1815

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.