

רשימת המכולת

1. נהיינו אנשים מבודדים ומפוזרים מאנשים ומדמויות סמכות.
2. הפכנו למחפשי אישורים ואיבדנו בדרך את הזהות שלנו.
3. אנחנו נבהלים מאנשים כועסים ומכל ביקורת אישית.
4. אנחנו הופכים למכורים, מתחתנים איתם או שניהם, או מוצאים אישיות כפיייתית אחרת, כגון מכורים לעבודה, כדי למלא את צורכי הנטישה החולניים שלנו.
5. אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של קורבנות ונמשכים לחולשה הזאת בחיי האהבה ובכל מערכות היחסים שלנו.
6. יש לנו חוש אחריות מופרז, וקל לנו יותר לדאוג לאחרים מאשר לעצמנו; זה מאפשר לנו לא להתבונן מקרוב מדי בחסרונות שלנו.
7. אנו חשים אשמה כאשר אנחנו שמים את עצמנו במקום הראשון במקום לתת לאחרים עדיפות על פנינו.
8. הפכנו למכורים לריגושים.
9. אנחנו טועים לחשוב שרחמים הם אהבה ונוטים "לאהוב" אנשים שאנחנו יכולים "לרחם" עליהם ו"להציל" אותם.
10. החנקנו את מה שהרגשנו בילדותנו הטראומטית, כך אבדה לנו היכולת להרגיש או לבטא את מה שאנחנו מרגישים כי זה כואב כל-כך (הכחשה).
11. אנחנו שופטים את עצמנו ללא רחם ויש לנו הערכה-עצמית נמוכה מאוד.
12. אנחנו אנשים תלותיים שהאפשרות להינטש מבעיתה אותנו, ונעשה הכול כדי לאחוז בקשרים במטרה להימנע מכאבי הנטישה שחווינו לצד אנשים חולים שמעולם לא נכחו רגשית עבורנו.
13. התמכרות היא מחלה משפחתית, ואנחנו הפכנו ל"כמו-מכורים", כלומר פיתחנו את מאפייני המחלה גם אם לא היינו מכורים פעילים.
14. כמו-מכורים הם תגובתיים במקום להיות מיי שמסוגלים לבחור ולפעול מתוך בחירה.

סוני 1978, A

סוגי משפחות



בנוסף למשפחות עם אלקוהוליזם ועם התמכרות, קיימים לפחות חמישה סוגי משפחות אחרים שמהם עלולים להיווצר ילדים בוגרים:

- בתים עם חולי נפשי של הורה/ים
- בתים עם הורה/ים היפוכונדרי/ים
- בתים עם אמונות טקסיות, עונשים חמורים וסודיות קיצונית, לעתים קרובות כולל דתיות קיצונית, עריצות או נטיות סדיסטיות. בחלק מהבתים האלה ילדים נחשפו לאלומות או לצורות אחרות של התעללות הגובלת בפלילים
- בתים עם התעללות מינית סמויה או ממשית, כולל גילוי עריות ומגע או לבוש לא הולמים מצד הורה/ים.
- בתים פרפקציוניסטים ומביישים שבהם הציפויות בדרך כלל גבוהות מדי ושבת לעתים קרובות מקושר להישג במקום שיינתן בחופשיות.

מידע מקומי:

25 שאלות: האם אני ילד/ה בוגר/ת?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

© 2012 ACA WSO, Inc.
כל הזכויות שמורות

19. האם את/ה מזהה סקס עם אינטימיות?

20. האם את/ה מתבלבל/ת בין אהבה לרומים?

21. האם מצאת את עצמך במערכת יחסים עם אדם כפייתי או מסוכן ותהית איך הגעת לשם?

22. האם את/ה שופט/ת את עצמך ללא רחם ותוהה מה בכלל נורמלי?

23. האם את/ה מתנהג/ת באופן מסוים בציבור ובאופן אחר בבית?

24. האם את/ה סבור/ה שלהוריק הייתה בעיה של שתייה או של נטילת סמים?

25. האם את/ה סבור/ה שהושפעת מהשתיינות או מהתנהגות לא מתפקדת אחרת של הוריק או של משפחתך?

(שאלות מתוך הספר הגדול האדום של ACA בסוף פרק 1)

אם עניתם בחיוב על שלוש או יותר מהשאלות הללו, ייתכן שאתם סובלים מההשפעות של גדילה במשפחה אלוהוליסטית או לא מתפקדת אחרת. אנחנו מזמינים אתכם להשתתף בפגישת ACA באזורכם כדי לגלות עוד.

ACA ("ילדים בוגרים לאלוהוליסטים או למשפחות לא מתפקדות") היא חבורת אנונימית של שנים עשר צעדים ושתיים עשרה מסורות. הפגישות שלנו הן סביבה מוגנת לילדים בוגרים לשתף בחוויות הדומות שלהן. השתתפות סדירה בפגישות ושיתוף אודות חיינו מאפשרים לנו לשנות בהדרגה את החשיבה וההתנהגות שלנו. בעבודת תוכנית ACA אנו מגלים דרך אחרת לחיות.

תוכלו למצוא רשימה של כל פגישות ACA בישראל, כולל פגישות זום, באתר:

www.adultchildren.org

4. האם ההורים שלך התמקדו כל כך אחד בשני עד שנראה שהם מתעלמים ממך?

5. האם ההורים או קרובי המשפחה שלך התווכחו כל הזמן?

6. האם גררו אותך לתוך הוויכוחים או המחלוקות ודרשו ממך לבחור צד של אחד ההורים או קרובי המשפחה כנגד הצד האחר?

7. האם ניסית להגן על האחים או האחיות שלך מפני שתיינות או התנהגות אחרת במשפחה?

8. כאדם מבוגר, האם את/ה מרגיש/ה לא בוגר/ת? האם את/ה מרגיש שאת/ה ילד/ה בפנים?

9. כאדם מבוגר, האם את/ה סבור/ה שבקשר שלך עם הוריק הם מתנהגים כלפיך כמו ילד/ה? האם את/ה ממשיך/ה לחיות תפקיד מהילדות עם הוריק?

10. האם את/ה מאמין/ה שזו אחריותך לטפל ברגשות או בדאגות של הוריק? האם קרובי משפחה אחרים מסתמכים עליך כדי לפתור את הבעיות שלהם?

11. האם את/ה פוחד/ת מדמויות סמכות ומאנשים כועסים?

12. האם את/ה כל הזמן מחפש/ת אישורים או תשבחות, אבל מתקשה לקבל מחמאות?

13. האם את/ה תופס/ת את מרבית סוגי הביקורת כמתקפה אישית?

14. האם את/ה לוקח/ת על עצמך התחייבויות גדולות מידי ואז מתעצבן/ת שאחרים לא מעריכים את מה שאת/ה עושה?

15. האם את/ה חושב/ת שאת/ה אחראי/ת לאיך שאדם אחר מרגיש או מתנהג?

16. האם את/ה מתקשה לזהות רגשות?

17. האם את/ה מתמקד/ת מחוץ לעצמך לצורך קבלת אהבה ותחושת ביטחון?

18. האם את/ה מתערב/ת בבעיות של אחרים? האם את/ה מרגיש/ה יותר בחיים כאשר יש משבר?

המושג 'ילד בוגר' הגיע ממני שהיו חברים בחבורת "אלאטין" והקימו את קבוצת 'תקווה לילדים בוגרים לאלוהוליסטים'. החברים המקוריים בחבורתא שלנו, שהיו אז מעל גיל 18, היו אנשים בוגרים בגילם; אָבֵל כילדים הם גדלו בבתיים של אלוהוליסטים.

'ילד בוגר' משמעו גם שכאשר אנחנו קִעֲמָתִים, אנחנו נסוגים לשלב בילדות שלנו."

ההיסטוריה של ACA – רִאיוֹן עִם טוֹני A, 1992

ACA ('ילדים בוגרים לאלוהוליסטים') עושה שימוש במילותיו של המייסד-השותף של החבורתא – טוני A – כדי להגדיר את האישיות של הילד הבוגר. ילדים בוגרים הם אנשים שבמצבים מסוימים בחייהם הבוגרים מגיבים בספק-עצמי, בהאשמה-עצמית או בתחושה שהם אינם בסדר או שהם נחותים – תגובות שנלמדו משלבים בילדותם. ללא עזרה, כמבוגרים אנו פועלים שלא מדעת מתוך מחשבות ומסקנות שמכשילות אותנו. יתכן שהנסיגה תהיה לכאורה סמויה מן העין, אך בפועל היא קיימת – מחבלת בהחלטות שלנו ובמערכות היחסים שלנו.

השאלות הבאות יעזרו לכם לזהות אם במשפחה שלכם היו אלוהוליסם או חוסר תפקוד אחר. אם ההורים שלכם לא שתו, ייתכן שהוריהם שתו והעבירו הלאה את המחלה של חוסר תפקוד משפחתי אל הוריהם. אם אלוהול או סמים לא היו הבעיה, ייתכן שבייתכם היה כאוטי, לא מוגן ולא סיפק את צורכיכם כילדים – כמו בתיים אלוהוליסטים רבים.

25 שאלות אלה מספקות תובנות לגבי כמה מהדרכים שבהן ילדים מושפעים מגדילה עם הורים אלוהוליסטים או לא מתפקדים, אפילו שנים רבות לאחר עזיבת הבית. השאלות מתאימות גם למבוגרים שגדלו בבתיים שבהם היה שימוש לרעה באוכל, במין, בהתמכרות לעבודה או בדתיות קיצונית. גם ילדי אומנה, שכעת הם מבוגרים, מזדהים עם רבות מהשאלות הללו.

1. האם את/ה זוכר/ת שמישהו בבית שבו גדלת שתה לשוכרה או השתמש בסמים או התנהג בדרך אחרת שכיום את/ה סבור/ה שהיא לא מתפקדת?

2. האם נמנעת מלהביא חברים לביתך בגלל שתיינות או התנהגות לא מתפקדת אחרת בבית?

3. האם אחד ההורים תירץ את התנהגויות אחרות של ההורה השני?