

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 כפייתית 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 שחוונו 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 מי שמסוגלים לבחור ולפעול מתוך בחירה.

סוני 1978, A

סוגי משפחות



המכנה המשותף = בושה / נטישה

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

- בתים עם חולי נפשי של הורה/ים
- בתים עם הורה/ים היפוכונדריים
- בתים עם אמונות טקסיות, עונשים חמורים וסודיות קיצונית, לעתים קרובות כולל דתיות קיצונית, עריצות או נטיות סדיסטיות. בחלק מהבתים האלה ילדים נחשפו לאלימות 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 ושבה 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

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?

19. האם את/ה מזהה סקס עם אינטימיות?

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

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 אלכוהוליסטית או לא מתפקדת אחרת. אנחנו מזמינים אתכם להשתתף בפגישת ACA באזורכם כדי לגלות עוד.

ACA ("ילדים בוגרים לאלכוהוליסטים או למשפחות לא מתפקדות") היא חברותא 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

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

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?

המושג 'ילד בוגר' הגיע ממי שהיו חברים בחברותא "אֶלְטִין והקימו את קבוצת 'תקווה לילדים בוגרים לאלכוהוליסטים'. החברים המקוריים בחברותא שלנו, שהיו אז מעל גיל 18, היו אנשים בוגרים בגילם; אָבֵל כִּלְדִּים הם גדלו בבתים של אלכוהוליסטים.

'ילד בוגר' משמעו גם שכאשר אנחנו מְעַמְתִּים, אנחנו נסוגים לְשֵׁלֵב בִּילְדוֹת שֵׁלֵנוּ."

ההיסטוריה של ACA – רִאיוֹן עִם טוֹנִי A, 1992

ACA ('ילדים בוגרים לאלכוהוליסטים') עושה שימוש במילותיו של המייסד-השותף של החברותא – 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 אלכוהוליסט או חוסר תפקוד אחר. אם ההורים שלכם לא שתו, ייתכן שהוריהם שתו והעבירו הלאה את המחלה של חוסר תפקוד משפחתי אל הוריהם. אם אלכוהול או סמים לא היו הבעיה, ייתכן שביתכם היה כאוטי, לא מוגן ולא סיפק את צורכיכם כילדים – כמו בתים אלכוהוליסטים רבים.

25 שאלות אלה מספקות תובנות לגבי כמה מהדרכים שבהן ילדים מושפעים מגדילה עם הורים אלכוהוליסטים או לא מתפקדים, אפילו שנים רבות לאחר עזיבת הבית. השאלות מתאימות גם למבוגרים שגדלו בבתים 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?