

«جاء مفهوم الطفل البالغ من أعضاء زمالة المراهقين أبناء مدمني الكحول Alateen الذين بدأوا اجتماع «أمل للأطفال البالغين أبناء مدمني الكحول». كان الأعضاء الأولون في زمالتنا، الذين كانت أعمارهم تزيد عن ثمانية عشر عامًا، بالغين؛ لكنهم نشأوا كأطفال في منازل مدمنة للكحول.

إن مصطلح الطفل البالغ يعني أيضًا أننا عندما تتم مواجهتنا، نترجع إلى مرحلة في طفولتنا.»

تاريخ زمالة ACA - مقابلة مع طوني أ.، ١٩٩٢

يستخدم الأطفال البالغون أبناء مدمني الكحول كلمات طوني أ. أحد مؤسسي الزمالة كأساس لتعريف شخصية الطفل البالغ. إن الطفل البالغ هو شخص يستجيب لمواقف البالغين من خلال التشكيك في النفس، أو لوم الذات، أو الشعور بالخطأ أو الدونية، كل ذلك تم تعلمه من مراحل الطفولة. ومن دون مساعدة، نتصرف كبالغين، بلا وعي، من خلال أفكار وأحكام غير فعالة. ويمكن أن يكون التراجع خفيًا، لكنه موجودٌ يُدمر قراراتنا وعلاقاتنا.

الأسئلة التالية يمكن أن تُساعدك على تحديد ما إذا كان إدمان الكحول أو خللٌ وظيفيٌّ أسريٌّ آخر موجودًا في عائلتك. إذا لم يشرب والداك الكحول، فقد يكون أجدادك قد شربوه ونقلوا مرض الخلل الوظيفيِّ الأسريِّ لوالديك. وإذا لم يُشكل الكحول أو المخدرات مشكلةً، فربما كان منزلك فوضويًا، وغير آمنٍ، وتنفُص فيه الرعاية مثل العديد من المنازل المدمنة للكحول.

تُسلط هذه الأسئلة الخمسة وعشرون الضوء على بعض الطرق التي يتأثر بها الأطفال بسبب النشأة مع شخصيٍّ يمثل تعاطيه للكحول مشكلةً، حتى بعد سنواتٍ من مغادرة المنزل. تنطبق الأسئلة أيضًا على البالغين الذين نشأوا في منازل حدثت فيها إساءاتٌ بسبب إدمان الطعام، أو الجنس، أو العمل، أو التطرف الديني. كما أن الأطفال الذين نشأوا في بيوت رعاية - والذين أصبوا الآن بالغين - يرون أنفسهم أيضًا في هذه الأسئلة.

١. هل تتذكر أي شخص شرب الكحول أو تعاطى المخدرات أو تورط في سلوكٍ آخر تعتقد الآن أنه قد يكون مُختلفًا وظيفيًا؟

٢. هل تجنبت إحضار الأصدقاء إلى منزلك بسبب شرب الكحول أو سلوكٍ آخر مختلفٍ وظيفيًا في المنزل؟

٣. هل قدّم أحد والديك أذعارًا بشأن شرب الوالد الآخر للكحول أو سلوكياتٍ أخرى؟

٤. هل ركز والداك على بعضهما البعض بشكلٍ كبيرٍ لدرجة تجاهلك؟

٥. هل كان والداك أو أقاربك يتشاجرون باستمرار؟

٦. هل تم جرّك للجدالات أو الخلافات وطلب منك اختيار جانب أحد الوالدين أو الأقارب ضد الآخر؟

٧. هل حاولت حماية إخوتك أو أخواتك من شرب الكحول أو سلوكٍ آخر في الأسرة؟

٨. كبالغ، هل تشعر أنك غير واضحٍ؟ هل تشعر وكأنك طفلٌ في الداخل؟

٩. كبالغ، هل تعتقد أنك تُعامل مثل الطفل عندما تتفاعل مع والديك؟ هل تُواصل عيش دور طفوليٍّ مع الوالدين؟

١٠. هل تعتقد أنك مسؤول عن رعاية مشاعر والديك أو همومهم؟ هل يتطلع إليك الأقارب الآخرون لحل مشاكلهم؟

١١. هل تخاف من رموز السلطة ومن الأشخاص الغاضبين؟

١٢. هل تسعى باستمرار للحصول على القبول أو المديح ولكنك تجد صعوبة في قبول مجاملةٍ عندما تأتيك؟

١٣. هل ترى معظم أشكال النقد على أنها هجومٌ شخصيٌّ؟

١٤. هل تفرط في الالتزام ثمّ تشعر بالغضب عندما لا يُقدّر الآخرون ما تفعله؟

١٥. هل تعتقد أنك مسؤولٌ عن الطريقة التي يشعر أو يتصرف بها شخصٌ آخر؟

١٦. هل تجد صعوبة في التعرّف على المشاعر؟

١٧. هل تركز خارج نفسك باحثًا عن الحب أو الأمان؟

١٨. هل تُدخل نفسك في مشاكل الآخرين؟ هل تشعر بأنك أكثر حيويّةً عندما تكون هناك أزمة؟

١٩. هل تساوي بين الجنس والحميميّة؟

٢٠. هل تخلط بين الحب والشفقة؟

٢١. هل وجدت نفسك في علاقةٍ مع شخصٍ له ميولٌ قهريّةٌ أو خطيرٌ وتتساءل كيف وصلت إلى هناك؟

٢٢. هل تحكم على نفسك من دون رحمةٍ وتتساءل ما هو الطبيعي؟

٢٣. هل تتصرف بطريقةٍ ما في العلن وطريقةٍ أخرى في المنزل؟

٢٤. هل تعتقد أنّ والديك يعانيان من مشكلةٍ مع شرب الكحول أو تعاطي المخدرات؟

٢٥. هل تعتقد أنك تأثرت بشرب الكحول أو سلوكٍ آخر مُختلفٍ وظيفيًا لوالديك أو أسرتك؟

(أسئلة من كتاب زمالة ACA، ص. ١٨ - ٢٠)

إذا أجبت بـ «نعم» على ثلاثة أو أكثر من هذه الأسئلة، فربما تعاني من آثار النشأة في أسرةٍ مدمنةٍ للكحول أو مُختلفةٍ وظيفيًا بشكلٍ آخر. نرحب بك لحضور اجتماع زمالة ACA في منطقتك لمعرفة المزيد.

زمالة الأطفال البالغين أبناء مدمني الكحول هي زمالة مبنية على اثني عشرة خطوة واثني عشر تقليدًا، وقائمة على مبدأ الجهولية. توفر اجتماعاتنا بيئة آمنة للأطفال البالغين لمشاركة خبراتهم المشتركة. من خلال حضور الاجتماعات بانتظام والمشاركة عن حياتنا، فإننا نغير تفكيرنا وسلوكنا تدريجيًا. من خلال عمل برنامج زمالة ACA، نجد طريقة أخرى نحيا بها.

يمكنك العثور على قائمة باجتماعات زمالة ACA حول العالم، بما في ذلك الاجتماعات عبر الهاتف وعبر الإنترنت على:

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

## ٢٥ سؤال: هل أنا طفل بالغ؟



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.  
جميع الحقوق محفوظة

### أنواع الأسر



القاسم المشترك = الخزي / الهجر

بالإضافة إلى الأسر المدمنة للكحول أو المخدرات، هناك خمسة أنواع أخرى على الأقل من الأسر التي يمكن أن تنتج أطفالاً بالغين:

- المنازل التي يكون فيها أحد الوالدين أو كلاهما لديه مرض عقلي.
- المنازل التي يكون فيها أحد الوالدين أو كلاهما مهووساً بصحته.
- المنازل ذات المعتقدات الطقوسية، والعقوبات القاسية، والسرية المفرطة، والتي غالباً ما تتسم بطابع ديني متطرف، عسكري، أو سادي. بعض هذه المنازل تُعرض الأطفال للضرب وأشكال أخرى من الإساءات الجسدية.
- المنازل التي يوجد بها إساءات جنسية خفية أو واضحة، بما في ذلك سفاح الأقارب أو اللمس أو اللباس غير المناسب من قبل أحد الوالدين أو كليهما.
- المنازل الكفالية والإخزائية والتي غالباً ما تكون فيها التوقعات عالية للغاية ويكون الثناء عادة مرتبطاً بإنجاز ما بدلاً من إعطائه بحرية.

معلومات محلية:

### القائمة الطويلة (قائمة الغسيل)

١. أصبحنا مُنعزلين وخائفين من الناس ومن رُموز السُلطة.
٢. أصبحنا باحثين عن القبول وفقدنا هويتنا في أثناء فعل ذلك.
٣. أصبحنا نخاف من الأشخاص الغاضبين ومن أيّ نقدٍ شخصيٍّ.
٤. أصبحنا إمّا مدمنين للكحول، أو تزوّجناهم، أو كليهما، أو وجدنا شخصيّةً قهريّةً أخرى مثل مُدمني العمل لتلبية احتياجاتنا المرصّية للهجر.
٥. عشنا حياتنا من منطّور الضحايا وننجذب من خلال ذلك الضعف في علاقات الحبّ والصدقة.
٦. لدينا شعورٌ مُبالغ فيه بالمسؤوليّة وأصبح من الأشهل علينا الاهتمام بالآخرين بدلاً من الاهتمام بأنفسنا ممّا يُمكّننا من عدم النظر عن قُربٍ إلى أخطائنا وغيرها.
٧. شعرنا بالذنب كلّما ناصرنا أنفسنا بدلاً من الخضوع للآخرين.
٨. أصبحنا مُدمنين للإثارة.
٩. خَلَطْنَا بَيْنَ الحُبِّ والشفقة وكُنَّا نميل إلى «حُبِّ» الأشخاص الذين يُمكننا «الشفقة» عليهم و«إنقاذهم».
١٠. «كِبْتْنَا» مشاعرنا الناتجة من طُفولتنا الصادمة وفقدنا القُدرة على الشّعور أو التعبير عن مشاعرنا لأنّها تُولِم كثيراً (الإنكار).
١١. حَكَمْنَا على أنفسنا بقسوة وكان لدينا شُغورٌ ضعيفٌ للغاية بتقدير الذات.
١٢. كُنَّا شخصيَّاتٍ اعتماديّةٍ ترتعب من الهَجْر ونفعل أيّ شيءٍ للاحتفاظ بعلاقةٍ ما حتّى لا نشعر بمشاعر الهَجْر المؤلمة التي تلقيناها من العيش مع أشخاصٍ مرصّى لم يكونوا مُتواجدين عاطفيّاً من أجلنا مطلقاً.
١٣. يُعتبر إدمان الكُحول مرضاً عائليّاً، وقد أصبحنا أشباه مُدمني الكُحول واكتسبنا خصائص هذا المرض رغم أنّنا لم نتعاط المشروب.
١٤. أشباه مُدمني الكُحول يُقومون بِرَدِّ الفعل وليس الفعل.

طوني أ.، ١٩٧٨