

«Η ιδέα του Ενήλικου Παιδιού προήλθε από τα μέλη της Αλατίν που ξεκίνησαν την ομάδα «Ελπίδα για τα Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών». Τα ιδρυτικά μέλη της αδελφότητάς μας, που ήταν άνω των δεκαοκτώ, ήταν ενήλικα αλλά ως παιδιά μεγάλωσαν σε αλκοολικά σπίτια.

Ενήλικο Παιδί σημαίνει επίσης ότι όταν ερχόμαστε σε αντιπαράθεση, οπισθοδρομούμε σε ένα στάδιο της παιδικής μας ηλικίας».

Ιστορία των ΕΠΑ – μία συνέντευξη με τον Tony A., 1992

Τα Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών χρησιμοποιούν τα λόγια του συνιδρυτή της αδελφότητας Tony A., ως τα θεμέλια για τον ορισμό της προσωπικότητας του Ενήλικου Παιδιού. Ένα ενήλικο παιδί είναι κάποιος που ανταποκρίνεται στις ενήλικες καταστάσεις με αυτο-αμφισβήτηση, αυτο-κατηγορία ή μία αίσθηση ότι είναι λάθος ή κατώτερος – όλα μαθημένα από στάδια της παιδικής ηλικίας. Χωρίς βοήθεια, λειτουργούμε εν αγνοία μας, με μη αποτελεσματικές σκέψεις και αποφάσεις, τις οποίες μάθαμε στην παιδική ηλικία. Η οπισθοδρόμηση μπορεί να είναι ανεπαίσθητη, αλλά είναι εκεί σαμποτάροντας τις αποφάσεις και τις σχέσεις μας.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα σε βοηθήσουν να αποφασίσεις αν υπήρχε στην οικογένειά σου αλκοολισμός ή άλλη οικογενειακή δυσλειτουργία. Αν οι γονείς σου δεν έπιναν, ίσως οι παππούδες σου να έπιναν και να μεταβίβασαν την ασθένεια της οικογενειακής δυσλειτουργίας στους γονείς σου. Αν το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά δεν ήταν το πρόβλημα, το σπίτι σου ίσως να ήταν χαοτικό, μη ασφαλές και να έλειπε η φροντίδα, όπως σε πολλά σπίτια που υπάρχει αλκοολισμός.

Αυτές οι 25 ερωτήσεις προσφέρουν μία εικόνα για μερικούς από τους τρόπους που τα παιδιά επηρεάζονται μεγάλωνοντας με έναν προβληματικό πότη, ακόμη και για χρόνια αφότου έχουν φύγει από το σπίτι. Οι ερωτήσεις ισχύουν επίσης για ενήλικες που μεγάλωσαν σε σπίτι όπου υπήρχε κακοποίηση που είχε να κάνει με το φαγητό, το σεξ, την εργασιομανία αλλά και την έντονη θρησκευτική κακοποίηση. Τα υιοθετημένα παιδιά, πλέον ενήλικες, ταυτίζονται με πολλές από αυτές τις ερωτήσεις.

1. Μήπως θυμάσαι κάποιον να πίνει ή να παίρνει ναρκωτικά ή να εμπλέκεται σε κάποια άλλη συμπεριφορά που σήμερα πιστεύεις ότι μπορεί να είναι δυσλειτουργική;
2. Μήπως απέφευγες να φέρνεις φίλους στο σπίτι σου εξαιτίας του ποτού ή κάποιας άλλης δυσλειτουργικής συμπεριφοράς στο σπίτι;
3. Μήπως ένας από τους γονείς σου δημιουργούσε δικαιολογίες για το ποτό ή κάποια άλλη συμπεριφορά του άλλου γονιού;
4. Μήπως οι γονείς σου εστίαζαν πολύ ο ένας στον άλλο που φαίνεται να σε αγνοούσαν;
5. Μήπως οι συγγενείς σου μάλωναν διαρκώς;
6. Μήπως σε έσερναν σε καυγάδες ή διαφωνίες και σου ζητήσουν να διαλέξεις το μέρος του ενός ή του άλλου συγγενή ή γονιού;
7. Μήπως προσπαθούσες να προστατεύσεις τα αδέρφια σου απέναντι στο πινόμα ή άλλη συμπεριφορά στην οικογένεια;
8. Ως ενήλικας, νιώθεις ανώριμος;
9. Ως ενήλικας, όταν αλληλεπιδράς με τους γονείς σου, πιστεύεις ότι σου συμπεριφέρονται όπως σε ένα παιδί;
10. Μήπως πιστεύεις ότι είναι δική σου ευθύνη να φροντίζεις τα συναισθήματα και τις ανησυχίες των γονιών σου;
11. Μήπως φοβάσαι τους φορείς εξουσίας και τους θυμωμένους ανθρώπους;
12. Μήπως διαρκώς αναζητάς επιβεβαίωση ή έπαινο, αλλά έχεις δυσκολία να αποδεχθείς μία φιλοφρόνηση όταν σου τυχαίνει;
13. Μήπως εκλαμβάνεις τις περισσότερες μορφές κριτικής ως προσωπική απειλή;
14. Μήπως δεσμεύεσαι υπερβολικά έναντι των άλλων και μετά αισθάνεσαι θυμό όταν οι άλλοι δεν εκτιμούν αυτά που κάνεις;
15. Μήπως θεωρείς ότι είσαι υπεύθυνος για τον τρόπο που αισθάνεται ή συμπεριφέρεται κάποιο άλλο πρόσωπο;
16. Μήπως δυσκολεύεσαι να αναγνωρίσεις συναισθήματα;

17. Μήπως εστιάζεις έξω από τον εαυτό σου για αγάπη και ασφάλεια;
18. Μήπως εμπλέκεσαι σε προβλήματα των άλλων; Μήπως νιώθεις πιο ζωντανός εν μέσω μίας κρίσης;
19. Μήπως ταυτίζεις το σεξ με την οικειότητα;
20. Μήπως μπερδεύεις την αγάπη με τον οίκτο;
21. Μήπως έχεις βρεθεί σε σχέση με ένα ψυχαναγκαστικό ή επικίνδυνο πρόσωπο και να αναρωτιέσαι πώς συνέβη αυτό;
22. Μήπως κρίνεις ανελέητα τον εαυτό σου και αναρωτιέσαι για το τί είναι φυσιολογικό;
23. Μήπως συμπεριφέρεσαι με έναν τρόπο δημόσια και με διαφορετικό στο σπίτι;
24. Πιστεύεις ότι οι γονείς σου είχαν πρόβλημα με το ποτό ή με τη λήψη ναρκωτικών;
25. Πιστεύεις ότι έχεις επηρεαστεί από το ποτό ή κάποια άλλη δυσλειτουργική συμπεριφορά των γονιών σου ή της οικογένειάς σου;

(Ερωτήσεις από το Μεγάλο Κόκκινο Βιβλίο των ΕΠΑ, σελ. 18-20)

Αν απάντησες ναι σε τρεις ή περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις, ίσως να υποφέρεεις από τα αποτελέσματα της ανατροφής σε μία αλκοολική ή δυσλειτουργική οικογένεια. Σε ενθαρρύνουμε να παρακολουθήσεις μία συγκέντρωση των ΕΠΑ στην περιοχή σου, για να μάθεις περισσότερα.

Τα Ενήλικα Παιδιά Αλκοολικών είναι μία ανώνυμη αδελφότητα Δώδεκα Βημάτων και Δώδεκα Παραδόσεων. Οι συγκεντρώσεις μας προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον προκειμένου τα ενήλικα παιδιά να μοιραστούν τις κοινές τους εμπειρίες. Με το να παρακολουθούμε τακτικά συγκεντρώσεις και να μοιραζόμαστε σχετικά με τη ζωή μας, σταδιακά αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς μας. Δουλεύοντας το πρόγραμμά μας των ΕΠΑ, βρίσκουμε ένα νέο τρόπο ζωής.

Μπορείς να βρεις έναν κατάλογο των συγκεντρώσεων των ΕΠΑ σε παγκόσμιο επίπεδο, στον οποίο συμπεριλαμβάνονται τηλεφωνικές και διαδικτυακές συγκεντρώσεις.

www.adultchildren.org

Η ΛΙΣΤΑ ΤΟΥ LAUNDRY

1. Απομονωθήκαμε και φοβόμασταν τους ανθρώπους και τους φορείς εξουσίας.
2. Αναζητούσαμε την επιδοκμασία και στην πορεία χάσαμε τη δική μας ταυτότητα.
3. Φοβόμαστε τους θυμωμένους ανθρώπους και οποιαδήποτε προσωπική κριτική.
4. Είτε οι ίδιοι γίναμε αλκοολικοί, τους παντρευτήκαμε είτε και τα δύο ή βρήκαμε κάποια άλλη ψυχαναγκαστική προσωπικότητα, όπως έναν εργασιομανή, για να ικανοποιήσουμε την αρρωστημένη μας ανάγκη για εγκατάλειψη.
5. Ζούμε τη ζωή από τη σκοπιά του θύματος και νιώθουμε έλξη από αυτή την αδυναμία στις ερωτικές και τις φιλικές μας σχέσεις.
6. Έχουμε μία υπερβολικά ανεπτυγμένη αίσθηση της ευθύνης και είναι ευκολότερο για εμάς να ασχολούμαστε με άλλους, παρά με τον εαυτό μας. Αυτό μας αποτρέπει από το να εξετάζουμε προσεκτικά τα δικά μας ελαττώματα κλπ.
7. Κάθε φορά που υποστηρίζουμε τον εαυτό μας, αντί να υποκύπτουμε στη θέληση των άλλων, αποκτούμε αισθήματα ενοχής.
8. Γίναμε εθισμένοι στην έξαψη.
9. Μπερδεύουμε την αγάπη με τον οίκτο και τείνουμε να «αγαπάμε» άτομα για τα οποία μπορούμε να «νοιώσουμε οίκτο» και να τα σώσουμε
10. Έχουμε «μπουκώσει» τα συναισθήματα μας από την τραυματική μας παιδική ηλικία και έχουμε χάσει την ικανότητα να αισθανόμαστε ή να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας, καθώς κάτι τέτοιο μας προκαλεί πολύ πόνο (Άρνηση).
11. Κρίνουμε αυστηρά τους εαυτούς μας και έχουμε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.
12. Είμαστε εξαρτημένες προσωπικότητες, που μας τρομοκρατεί η ιδέα της εγκατάλειψης και θα κάνουμε οτιδήποτε για να διατηρήσουμε μία σχέση προκειμένου να μην βιώσουμε οδυνηρά συναισθήματα εγκατάλειψης, τα οποία αισθανθήκαμε κατά τη συμβίωσή μας με άρρωστους ανθρώπους που δεν ήταν ποτέ συναισθηματικά παρόντες για εμάς.
13. Ο αλκοολισμός είναι μία οικογενειακή ασθένεια, οι ίδιοι γίναμε παρα-αλκοολικοί και κληρονομήσαμε τα χαρακτηριστικά αυτής της ασθένειας, παρόλο που δεν κληρονομήσαμε την ίδια τη συνήθεια του ποτού.
14. Οι παρα-αλκοολικοί αντιδρούν αντί να δρουν.

Tony A., 1978

Οικογενειακοί τύποι



Πέρα από τις οικογένειες όπου υπήρχε θέμα αλκοολισμού ή εθισμού, υπάρχουν τουλάχιστο πέντε ακόμη οικογενειακοί τύποι που μπορούν να αναθρέψουν ένα Ενήλικο Παιδί:

- Οικογένειες όπου υπάρχει ψυχική ασθένεια στο γονιό (στους γονείς).
- Οικογένειες με υποχόνδριο γονιό (γονείς).
- Οικογένειες με τελετουργικές πεποιθήσεις, αυστηρή τιμωρία και υπερβολική μυστικοπάθεια, συχνά με μία υπερ-θρησκευτική, στρατοκρατική ή σαδιστική χροιά. Σε μερικές από αυτές τις οικογένειες τα παιδιά εκτίθενται σε ξυλοδαρμό και άλλες μορφές εγκληματικής κακοποίησης.
- Οικογένειες όπου υπήρχε συγκαλυμμένη ή ξεκάθαρη σεξουαλική κακοποίηση, συμπεριλαμβανομένης της αιμομιξίας και των ακατάλληλων αγγιγμάτων ή ντυσίματος από γονείς.
- Οικογένειες όπου υπήρχε τελειομανία και ντρόπιασμα και στις οποίες συχνά οι προσδοκίες ήταν πολύ υψηλές και ο έπαινος είναι τυπικά συνδεδεμένος με ένα κατόρθωμα αντί να προσφέρεται απλόχερα.

25 Ερωτήσεις: Είμαι Ενήλικο Παιδί;



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

ACA WSO
Literature Distribution Center
+1(562) 595-7831
help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-01-et-1