

”Käsite ‘aikuinen lapsi’ tuli alateeneilta, jotka aloittivat Hope for Adult Children of Alcoholics -kokoontumiset. Toveriseuramme alkuperäiset jäsenet, jotka olivat yli 18-vuotiaita, olivat aikuisia, mutta lapsina he olivat kasvaneet alkoholistikodeissa

Aikuinen lapsi tarkoittaa myös, että kun joudumme vastakkainasetteluun, taannumme lapsuutemme tasolle.”

ACA historia – Tony A:n haastattelu, 1992

Alkoholistien Aikuiset Lapset toveriseuran perustajajäsenen Tony A.:n sanoja käytetään pohjana määriteltäessä Aikuisen lapsen persoonallisuutta. Aikuinen lapsi on ihminen joka vastaa aikuisena ollessaan tilanteisiin epäilemällä tai syyttämällä itseään, tai tuntemalla olevansa väärässä tai alempiarvoinen. Kaikki nämä on opittu lapsuuden eri vaiheissa. Ilman apua, toimimme aikuisina tietämättämme käyttäen tehotonta ja tuomitsevaa ajattelua. Taantuminen voi olla hienovaraista, mutta on olemassa, sabotoiden päätöksiämme ja suhteitamme.

Seuraavat kysymykset auttavat selvittämään, onko perheessäsi ollut alkoholismia tai muuta toimintahäiriötä. Jos vanhempasi eivät juoneet, isovanhempasi ovat saattaneet juoda ja siirtää toimintahäiriöisen perheen sairauden vanhemillesi. Jos alkoholi tai huumeet eivät olleet ongelma, kotisi on saattanut olla kaotoinen, turvaton ja hoivaton, kuten moni alkoholistikoti.

Nämä 25 kysymystä tarjoavat syventävän silmäyksen joihinkin niistä tavoista, joilla kasvaminen ongelmajuojan kanssa vaikuttaa lapsiin jopa vuosia kotoa muuttamisen jälkeenkin. Kysymykset pätevät myös aikuisiin jotka ovat kasvaneet kodeissa, joissa väärinkäytettiin ruokaa tai seksiä tai joissa oli työnarkomaniaa tai kiihkouskonnollisuutta. Kasvatillapsina kasvaneet aikuiset samastuvat myös moniin näistä kysymyksistä.

- 1. Muistatko kenenkään juoneen, käyttäneen huumaavia aineita tai käyttäytyneen muuten tavoilla, joiden nykyisin katsot olleen häiriintynyttä käyttäytymistä?**

- 2. Vältitkö tuomasta kotiisi ystäviä juomisen tai muun häiriintyneen käyttäytymisen vuoksi, jota kodissasi esiintyi?**
- 3. Sepittikö toinen vanhemmistasi tekosyitä toisen vanhemman juomisen tai muun käyttäytymisen vuoksi?**
- 4. Keskittyivätkö vanhempasi toisiinsa niin paljon, että he tuntuivat jättäneen sinut huomiotta?**
- 5. Riitelivätkö vanhempasi tai omaisesi jatkuvasti?**
- 6. Vedettiinkö sinut kiistoihin tai mielipide-eroihin ja vaadittiin asettumaan toisen vanhemman tai omaisen puolelle toista vastaan?**
- 7. Yrititkö suojella veljiäsi tai siskoja juomiselta tai muulta käyttäytymiseltä perheessä?**
- 8. Tunnetko aikuisena itsesi epäkypsäksi? Tunnetko olevasi sisäisesti lapsi?**
- 9. Tunnetko aikuisena, että sinua kohdellaan kuin lasta, kun olet tekemisissä vanhempiesi kanssa? Jatkatko elämistä lapsuuden roolissa vanhempiesi kanssa?**
- 10. Uskotko, että sinun vastuullasi on huolehtia vanhempiesi tunteista ja huolista? Kääntyvätkö muut omaiset puoleesi, jotta ratkaisisit heidän ongelmansa?**
- 11. Pelkäätkö auktoriteettihahmoja ja vihaisia ihmisiä?**
- 12. Haetko jatkuvasti hyväksyntää ja kehuja, mutta sinun on vaikeaa ottaa vastaan kohteliaisuutta, kun sellainen sattuu kohdallesi?**
- 13. Näetkö useimmat kritiikin muodot henkilökohtaisina hyökkäyksiä?**
- 14. Otatko liikaa vastuullesi ja tunnet sitten itsesi vihaiseksi, kun muut eivät arvosta tekemisiäsi?**
- 15. Tunnetko olevasi vastuussa siitä, miten toinen ihminen tuntee tai käyttäytyy?**
- 16. Onko sinulla vaikeuksia tunnistaa tunteita?**
- 17. Keskitätkö huomiosi itsesi ulkopuolelle saadaksesi rakkautta tai turvallisuutta?**

- 18. Sotkeennutko muiden ongelmiin? Tunnetko olevasi enemmän elossa kriisitilanteissa?**
- 19. Pidätkö seksiä samana kuin läheisyyttä?**
- 20. Sekoitatko rakkauden ja säälin?**
- 21. Oletko löytänyt itsesi suhteesta pakonomaisen tai vaarallisen ihmisen kanssa ja ihmetellyt, miten jouduit siihen?**
- 22. Tuomitsetko itsesi armottomasti ja arvailet, mikä on normaalia?**
- 23. Käyttäydytkö yhdellä tavalla julkisesti ja toisella tavalla kotonasi?**
- 24. Epäiletkö, että vanhemmillasi oli ongelmia juomisen tai lääkkeiden kanssa?**
- 25. Epäiletkö, että vanhempiesi tai perheesi juominen tai muu häiriintynyt käyttäytyminen on vaikuttanut sinuun?**

(Kysymykset Alkoholistien Aikuiset Lapset-kirjasta, s. 18-20)

Jos vastasit myönteisesti kolmeen tai useampaan näistä kysymyksistä, saatat kärsiä niistä vaikutuksista, joita kasvaminen alkoholistisessa tai muulla tavoin toimintahäiriöisessä perheessä on aiheuttanut. Tutustuaksesi aiheeseen paremmin toivotamme sinut tervetulleeksi lähiseutusi ACA-tapaamiseen.

Alkoholistien Aikuiset Lapset (lyh. ACA) on nimetön kahdentoista askeleen ja kahdentoista perinteen toveriseura. Kokouksemme tarjoavat Aikuisille lapsille turvallisen ympäristön, jossa he voivat jakaa yhteisen kokemuksensa. Osallistumalla säännöllisesti kokouksiin ja kertomalla elämästämme, muutamme asteittain ajattelumme ja käytöksemme. Työskentelemällä ohjelman parissa löydämme toisenlaisen tavan elää.

Voit löytää maailmanlaajuisen luettelon ACA-kokouksista, sekä puhelin ja- online-kokouksista osoitteesta:

www.adultchildren.org

PYYKKILISTA

1. Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
2. Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
3. Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
4. Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaut hylkästarpeemme.
5. Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta, ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyyssuhteissamme.
6. Meillä on ylikehittänyt vastuuntunto, ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme, jne.
7. Saamme syyllisyydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
8. Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
9. Sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus "rakastaa" ihmisiä, joita voimme "sääliä" ja "pelastaa".
10. Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
11. Tuomitsemme itsemme ankarasti, ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
12. Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
13. Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja ja omaksumme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkamme edes juoneet.
14. Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

Tony A., 1978



Alkoholististen ja addiktiivisten perheiden lisäksi on olemassa ainakin viisi muuta perhetyyppiä, jotka voivat tuottaa aikuisia lapsia:

- **Kodit, joissa vanhemmalla/vanhemmilla on mielisairautta.**
- **Kodit, joissa vanhempi/vanhemmat ovat luulosairaita.**
- **Kodit, joissa on ritualistisia uskomuksia, ankaraa rankaisemista ja äärimmäisyyteen menevää salailua, usein kiihkouskovaisuudella, militarismilla tai sadismilla höystettynä. Jotkut näistä kodeista altistavat lapset pieksennälle ja muunlaisille rikollisille kaltoinkohteluille.**
- **Kodit, joissa on piilevää tai ilmeistä seksuaalista hyväksikäyttöä, mukaan lukien inestiiä ja vanhemman/vanhempien tekemää sopimatonta koskettelua tai pukeutumista.**
- **Täydellisyttä tavoittelevat, häpäisevät kodit, joissa odotukset ovat usein liian korkeita ja kehuminen on yleensä sidottu pikemminkin suoritukseen kuin vapaasti annettua.**

25 kysymystä: olenko aikuinen lapsi?



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

©2016 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-01-ft-1