

“Yetişkin Çocuk kavramı, Alkoliklerin Yetişkin Çocukları için Umut toplantısını başlatan Alateen’lerden gelmiştir. Birliğimizin kurucu üyeleri, on sekiz yaşın üstünde olan yetişkinlerdi; fakat çocukken alkolün girdiği evlerde(hânelerde) büyümüşlerdi.

Yetişkin Çocuk, yüzleştirilince, çocukluğumuzdaki bir evreye gerilediğimiz [we regress to a stage in our childhood] anlamına da gelmektedir.”

ACA Tarihçesi-Tony A. ile bir görüşme, 1992

Alkoliklerin Yetişkin Çocukları, birliğin eş kurucusu olan Tony A.’nın sözlerini Yetişkin Çocuk şahsiyetini(the Adult Child personality) tanımlamak için bir dayanak olarak kullanmaktadır. Bir Yetişkin Çocuk, yetişkin olmanın getirdiği durumlara(adult situations); hepsi çocukluk evrelerinde öğrenilen kendinden şüphe duyma(öz-şüphe)(self-doubt), kendini suçlama(self-blame), ya da bir yanlış olma veya aşağı olma duygusuyla karşılık veren biridir. Yardım almadığımızda, yetişkinler olarak bizler, bilmeden, etkisiz düşünceler ve hükümlerle hareket ederiz. Gerileme(regression), güç algılanan şekilde(subtle) olabilir; fakat kararlarımızı ve ilişkilerimizi sabote eder hâlde oradadır.

Aşağıdaki sorular, alkolizmin ya da bir başka tür âile işlevsizliğinin âilede var olup olmadığına karar vermeye sana yardımcı olacaktır. Eğer ebeveynlerin içki içmiyordularsa; büyük annen veya büyük baban içmiş ve âile işlevsizliği hastalığını ebeveynlerine geçirmiş olabilir. Şâyet problem alkol ya da drug(uyuşturucu ve uyarıcı maddeler) değildiyse; eviniz alkolün girdiği birçok evde olduğu gibi kaotik, emniyetsiz, terbiyeden yoksun bir ortam olmuş olabilir.

Bu 25 soru, evden ayrıldıktan yıllar sonra bile, problemleri bir ayaş ile büyürken zarar görmüş çocuklara bazı yönlerden ışık tutmaktadır. Bu sorular; yiyecek suistimalinin, seks suistimalinin, işkolikliğinin ya da aşırı dinî suistimalin vuku bulunduğu evlerde büyüyen yetişkinleri de ilgilendirmektedir. Şu an yetişkin olan çoğu evlâtlık(Foster children) da bu sorularla alakalıdır.

1. İçki içen ya da drug(uyuşturucu ve uyarıcı maddeler) alan ya da şu an işlevsiz olabileceğine inandığın başka bir davranışla alakası olan birini anımsıyor musun?
2. Evinizde içki içiliyor olmasından ya da diğer bazı işlevsiz davranışlardan dolayı evine arkadaş getirmekten kaçındın mı?
3. Ebeveynlerden biri diğer ebeveynin içmesi ya da başka davranışları için mâzeret beyân eder miydi?
4. Ebeveynlerin, seni önemsemiyor gözükecek kadar birbirlerine mi odaklıydılar?
5. Ebeveynlerin ya da akrabâların sürekli münâkaşa ederler miydi?
6. Münâkaşaların ya da anlaşmazlıkların içine çekilir ve bir ebeveynin ya da akrabânın tarafını öbürüne karşı seçmen istenir miydi?
7. Erkek kardeşlerini veya kız kardeşlerini âiledeki içki iptilâsına ya da diğer davranışlara karşı korumaya çalıştın mı?
8. Bir yetişkin olarak, kendini olgunlaşmamış hissediyor musun? İçinde, kendini bir çocuk gibi hissediyor musun?
9. Bir yetişkin olarak, ebeveynlerinle etkileşime girdiğinde sana bir çocukmuşsun gibi davranıldığını düşünüyor musun? Ebeveynlerinle çocukluk rolünü sonuna kadar yaşamayı sürdürüyor musun?
10. Ebeveynlerinin duyguları ya da endişeleriyle ilgilenmenin senin sorumluluğun olduğuna mı inanıyorsun? Diğer akrabâların senden onların problemlerini çözmeni bekliyorlar mı?
11. Otorite figürleri ve kızgın insanlardan korkar mısın?
12. Sürekli onay ya da övgü arıyor; fakat bir iltifatla karşılaştığında onu kabul etmekte zorlanıyor musun?
13. Eleştirinin çoğu formunu kişisel bir saldırı olarak mı görürsün?
14. Kendini bir şeye aşırı adar ve sonrasında başkaları yaptığın şeye minnet duymadıklarında kızgın hisseder misin?

15. Bir başka kişinin hissediş ya da davranış biçiminden kendinin sorumlu olduğunu düşünür müsün?
16. Duygularını tanımakta zorlanır mısın?
17. Sevgi ya da emniyet için kendinin dışına mı odaklanırsın?
18. Başkalarının sorunlarına kendini dâhil eder misin? Ortada bir kriz olduğunda kendini daha canlı hissediyor musun?
19. Seks ile yakınlığı eş mi tutarsın?
20. Sevme ile acımayı birbirine karıştırır mısın?
21. Kendini hiç kompulsif(zorlantılı) ya da tehlikeli bir kişiyle bir ilişki içinde bulduğun ve bu noktaya nasıl geldiğini merak ettiğin oldu mu?
22. Kendini insafsızca yargılar ve neyin normal olduğunun tahmininde bulunur musun?
23. Toplumda başka ve evde başka şekilde mi davranırsın?
24. Ebeveynlerinin içki içmek ya da drug (uyuşturucu ve uyarıcı maddeler) almak ile ilgili bir problemi olmuş olduğunu düşünüyor musun?
25. Ebeveynlerinin ya da âilendekilerin içki içmesinden ya da başka işlevsiz davranışlarından etkilendiğini düşünüyor musun?

(Sorular, ACA Birliği Metni’ndendir., sayfa 18-20)

Şâyet bu soruların üç ya da daha fazlasına “evet” yanıtı verdiysen, alkolün girdiği(*alcoholic) ya da başka türlü işlevsiz bir âilede büyümenin etkilerinden muzdarip olabilirsin. Daha fazlasını öğrenmek üzere, bulunduğun bölgedeki bir ACA toplantısına katılman için seni gönülden dâvet ediyoruz.

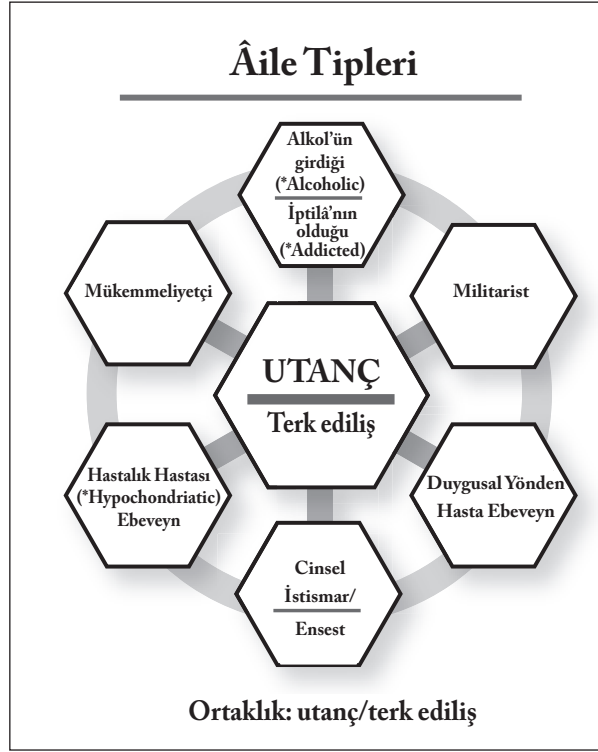
Alkoliklerin Yetişkin Çocukları, bir anonim On İki Adım ve On İki Gelenek birliğidir. Toplantılarımız, ortak deneyimlerini paylaşmaları için yetişkin çocuklara güvenli bir ortam sunmaktadır. Bu toplantılara düzenli olarak katılarak ve hayatlarımız hakkında paylaşımda bulunarak, düşünüş biçimimizi ve davranışımızı gitgide değiştiririz. ACA’nın Programı’nu çalışarak, yaşamanın başka bir yolunu buluruz.

www.adultchildren.org’da telefon toplantılarını ve on-line(çevrim içi) toplantılarını içeren, dünya çapındaki ACA toplantılarının bir listesini bulabilirsin.

ÇAMAŞIR LISTESİ

1. İzole ve insanlardan ve otorite figürlerinden korkar hâle geldik.
2. Onay arayan kişiler hâline geldik ve bu süreçte kimliğimizi kaybettik.
3. Kızgın insanlar ve herhangi bir kişisel eleştiriden çok korkarız.
4. Ya alkolik hâle geliriz ya alkoliklerle evleniriz ya da her ikisi de. Ya da hastalıklı terk edilme ihtiyacımızı gidermek için işkolik biri gibi başka bir kompulsif (zorlantılı) kişilik buluruz.
5. Hayatı kurbanların bakış açısıyla yaşarız ve sevgi ve arkadaşlık ilişkilerimizde bu zaafın çekimine kapılırız.
6. Aşırı gelişmiş bir sorumluluk duygumuz vardır ve kendimiz yerine diğerleri ile alâkadar olmak bizim için daha kolaydır. Bu, bize, kendi hatâlarımıza vs. çok yakından bakmamamıza imkân vermektedir.
7. Diğerlerine boyun eğmek yerine kendimizi savunduğumuzda suçluluk duyarız.
8. Heyecâna bağımlı hâle geldik.
9. Sevgi ile acımayı birbirine karıştırırız ve “acıyabileceğimiz” ve “kurtarabileceğimiz” insanları “sevme”ye eğilimliyizdir.
10. Çok fazla acı verdiği için travmatik çocukluğumuzdaki duyguları “bastırdık” ve duygularımızı hissetme ya da ifâde etme yetimizi yitirdik (İnkâr).
11. Kendimizi insafsızca yargılarız ve çok düşük bir öz saygı duygumuz vardır.
12. Bizim için duygusal yönden asla orda olmamış hasta insanlarla yaşamaktan kaynaklanan, acı veren terk edilme duygularını deneyimlememek adına bir ilişkiye tutunmak için her şeyi yapan ve terk edilmekten çok korkan bağımlı(dependent) kişilikleriz.
13. Alkolizm bir âile hastalığıdır; hiç içki içmemiş olsak bile alkolik ötesi hâle geldik ve bu hastalığın karakteristik özelliklerini aldık.
14. Alkolik ötesi insanlar etkiselden çok tepkiseldirler.

Tony A., 1978



Alkol'ün girdiği(*Alcoholic) ya da iptilânın olduğu (*addicted) âilelere ek olarak, Yetişkin Çocuklar üretebilen en az beş diğer âile tipi vardır:

- Ebeveyn'de/ebeveynlerde akıl hastalığı olan evlerde(hânelerde).
- Hastalık hastası(*hypochondriatic) ebeveyn/-ler bulunduran evler(hâneler).
- Çoğunlukla, aşırı dini(ultra-religious), militarist ya da sadist izlerle(overtones) birlikte; ritüelsel inanışların(ritualistic beliefs), katı cezalandırmanın(harsh punishment), aşırı ketumluğun(extreme secretiveness) olduğu evlerde(hânelerde). Bu evlerin(hânelerin) bazıları, çocukları darp ve kötü muâmele(battery) ve diğer formlardaki kriminal istismara(criminal abuse)'a maruz bırakırlar.
- Enest ve ebeveyn/-ler tarafından uygunsuz şekilde dokunulmayı ya da giydirilmeyi içeren; örtülü(covert) veya fiili(actual) cinsel istismar olan evlerde(hânelerde).
- Beklentilerin çoğunlukla çok yüksek olduğu ve övgünün kısıtlanmadan verilmesi yerine; genellikle bir başarıya bağlı olduğu mükemmeliyetçi, utanç veren evlerde(hânelerde).

25 Soru- Ben Bir Yetişkin Çocuk Muyum?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
<http://acawsoec.com>
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-tr-1