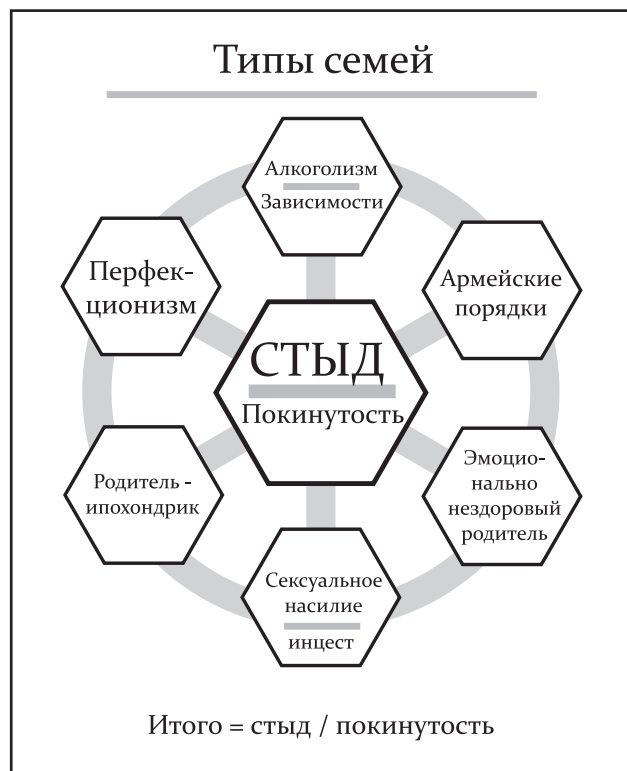


«Список грязного белья»

Типичные характеристики взрослых детей

1. Мы замкнулись в себе и стали бояться людей и авторитетных лиц.
2. Мы стали искателями одобрения, утратив при этом способность быть собой.
3. Нас пугают разгневанные люди и любые критические замечания в наш адрес.
4. Мы либо стали алкоголиками, либо вступили в брак с алкоголиком, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости.
5. Мы проживаем жизнь с позиции жертвы и эта слабость влечет нас в наши любовные и дружеские связи.
6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, нам проще заботиться о других, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки и пр.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы глубоко запрятали чувства из нашего травмирующего детства и утратили способность чувствовать или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм — семейная болезнь; мы стали со-алкоголиками и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Со-алкоголики реагируют на действия других, а не действуют активно сами.

Тони А., 1978



В дополнение к алкогольным семьям и семьям с другими зависимостями существуют по меньшей мере еще пять типов семей, в которых вырастают взрослые дети.

- Семьи с психическими заболеваниями у родителей
- Семьи с родителями-ипохондриками
- Семьи с ритуальными верованиями, жестокими наказаниями и крайней скрытностью, часто с армейскими порядками, ультрарелигиозным или садистским уклоном. В некоторых из этих семей детей избивали или подвергали другим формам уголовно-наказуемого насилия.
- Семьи с тайным или явным сексуальным насилием, включая инцест и неподобающие прикосновения или ношение непристойной одежды родителями.
- Семьи с атмосферой перфекционизма, стыда, в которых ожидания часто слишком завышены и похвала, как правило, связана с достижениями, а не дается просто так.

25 ВОПРОСОВ: ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ВДА?

перевод не утверждён WSO ACA

Информационный телефон

8-903-00-66-079

Телефон работает
по будням с 12 до 20 ч.

www.vdamoscov.ru
www.detki-v-setke.ru

«Идея Взрослых Детей пришла из Ала-тина, где начались собрания группы «Надежда для Взрослых Детей Алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать и они были уже взрослыми; но их детство прошло в семьях, где присутствовал алкоголь.

Понятие «Взрослый Ребёнок» также подразумевает, что в ситуации конфликта мы регрессируем, возвращаемся в детское состояние».

История ВДА – интервью с Тони А., 1992

Взрослые дети алкоголиков используют слова основателя сообщества Тони А. как основу для определения личности взрослого ребенка. Взрослый ребенок — это тот, кто реагирует на взрослые ситуации неуверенностью в себе, самообвинениями или чувством своей ущербности или незначительности. Не получая помощи, мы неосознанно применяем во взрослом возрасте неэффективные мысли и суждения. Регрессия может быть едва заметной, но это вредит нашим решениям и отношениям.

Следующие вопросы помогут вам решить, имел ли в вашей семье место алкоголизм или другая семейная дисфункция. Даже если ваши родители не пили, возможно, пили ваши бабушки и дедушки и передали болезнь семейной дисфункциональности вашим родителям. Если с алкоголем или наркотиками проблем не было, в вашем доме мог царить хаос, недоверие и недостаток воспитания и заботы, так же как во многих семьях алкоголиков.

Эти вопросы дают возможность осознать, каким образом взросление рядом с алкоголиком продолжает влиять на детей даже спустя годы после того, как они покидают родительский дом. Вопросы также подходят взрослым, выросшим в семьях, где имели место пищевая, сексуальная зависимости, религиозное насилие или трудовое насилие. Приемных детей, ныне взрослых, также касаются многие из этих вопросов.

1. Вспоминаете ли вы кого-то, кто пил, принимал наркотики или вел себя каким-либо другим образом, который вы теперь считаете дисфункциональным?
2. Избегали ли вы приводить друзей домой из-за пьянства или другого дисфункционального поведения у вас дома?
3. Извинялся ли один из ваших родителей за пьянство или какие-нибудь другие поступки второго родителя?
4. Были ли ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что, казалось, игнорировали вас?
5. Ваши родители или родственники постоянно спорили?
6. Бывало ли, что вас втягивали в споры или разногласия и просили встать на сторону одного из родителей или родственников против другого?
7. Пытались ли вы защитить своих сестер или братьев от пьянства или других действий в семье?
8. Будучи взрослым, не чувствуете ли вы себя инфантильным? Чувствуете ли вы себя так, словно внутри вы маленький ребенок?
9. Будучи взрослым, не считаете ли вы, что с вами обращаются как с ребенком, когда вы общаетесь с вашими родителями? Продолжаете ли вы проживать свою детскую роль с вашими родителями?
10. Верите ли вы, что это ваша ответственность — заботиться о чувствах родителей или оберегать их от неприятностей? Верно ли, что другие родственники рассчитывают на вас в решении своих проблем?
11. Бойтесь ли вы авторитетных лиц и рассерженных людей?
12. Верно ли, что вы постоянно ищете одобрения или похвалы, но когда вам делают комплимент, вам трудно его принять?
13. Рассматриваете ли вы любую форму критики как нападки лично на вас?
14. Верно ли, что вы взваливаете на себя непомерные обязательства и затем злитесь, когда другие не ценят то, что вы делаете?

15. Считаете ли вы себя ответственными за чувства и поведение других людей?
16. Трудно ли вам определить, что вы чувствуете?
17. Сосредоточены ли вы на поиске любви и безопасности вне самих себя?
18. Вовлекаетесь ли вы в проблемы других? Чувствуете ли вы себя энергичнее в кризисные моменты?
19. Приравниваете ли вы секс к близости?
20. Путаете ли вы любовь с жалостью?
21. Обнаруживали ли вы себя в отношениях с компульсивной или опасной личностью, удивляясь, как вы в них попали?
22. Верно ли, что вы немилосердно осуждаете себя и пытаетесь угадать, что такое норма?
23. Ведете ли вы себя на людях одним образом и совершенно другим дома?
24. Считаете ли вы, что ваши родители имели проблемы с алкоголем или наркотиками?
25. Считаете ли вы, что на вас повлияло пьянство или другое дисфункциональное поведение ваших родителей или вашей семьи?

(Вопросы из Красной Книги ВДА, стр. 18-20)

Если вы ответили положительно на три или более вопросов, вы, возможно, страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Мы приглашаем вас посетить собрания ВДА в вашем районе, чтобы узнать больше.

Взрослые дети алкоголиков — это анонимное сообщество, основанное на Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях. Наши собрания предлагают безопасную обстановку для взрослых детей, где мы можем делиться нашим общим опытом. Регулярно посещая собрания и делюсь подробностями своей жизни, мы постепенно изменяем свое мышление и поведение. Работая по программе ВДА, мы открываем другой способ жить.

Вы можете найти перечень групп ВДА во всем мире, включая телефоны и встречи онлайн, на сайте:

www.adultchildren.org