

«Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние».

История ВДА, из интервью Тони А., 1992 г.

Взрослые Дети Алкоголиков пользуются этими словами сооснователя Сообщества Тони А. как наиболее точным определением личности взрослого ребёнка.

Взрослый ребёнок – это тот, кто реагирует на взрослые ситуации вынесенными из детства чувством вины, страхом, сомнениями, неуверенностью в себе, ощущением несостоятельности или второсортности. Если мы не получаем помощи, то неосознанно продолжаем непродуктивно мыслить и рассуждать. Такая регрессия может быть неявной, но она мешает нам принимать решения и осложняет взаимоотношения.

Далее мы приводим вопросы, которые помогут определить, была ли в семье дисфункция. Если ваши родители не пили сами, возможно пили их родители, и это они передали болезнь семейной дисфункции вашему отцу или матери. Дом **без алкоголя и наркотиков** может быть таким же небезопасным, хаотичным и холодным, как дом алкоголика.

Эти 25 вопросов помогут увидеть, как жизнь рядом с алкоголиком сказывается на детях, даже годы спустя после ухода из родительского дома. Они применимы и к тем людям, которые выросли в **среде злоупотребления едой, сексом, работой и религией**. Приёмные дети также обнаружат, что многие вопросы им близки и понятны.

1. Помните ли Вы, чтобы кто-то в семье пил, употреблял наркотики или имел другие

привычки, которые Вы сейчас сочли бы дисфункциональными?

2. Пытались ли Вы не приводить в дом друзей, потому что дома пили или там присутствовала иная дисфункция?
3. Один из родителей оправдывал алкоголизм или другое нездоровое поведение второго?
4. Были ли Ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что не замечали Вас?
5. Родители или родственники часто ругались?
6. Верно ли, что Вас втягивали в скандалы и размолвки, просили принять сторону одного и выступить против другого?
7. Пытались ли Вы оградить своих братьев и сестёр от пьянства или другой семейной дисфункции?
8. Став взрослым человеком, ощущаете ли Вы себя зрелым? Вам не кажется, что внутри Вы остались ребёнком?
9. Родители по-прежнему обращаются с Вами, как с ребёнком? Продолжаете ли Вы в их присутствии играть свою детскую роль?
10. Вы считаете себя ответственным за чувства и переживания родителей? Верно ли, что другие родственники обращаются к Вам со своими проблемами?
11. Вы боитесь властных фигур или разгневанных людей?
12. Верно ли, что Вы часто ищете одобрения и похвалы, но когда слышите комплимент, не можете его принять?
13. Вы воспринимаете критику как нападение?
14. Случалось ли Вам полностью посвятить себя какому-то делу, а потом сердиться за то, что другие не ценят Вас?
15. Как вы думаете, Вы должны нести ответственность за чувства или поступки другого человека?
16. Вам сложно определить свои чувства?
17. Вы склонны искать любовь и защищённость вне себя?
18. Вы влезаете в проблемы других людей? Вы «оживаете» в кризисных ситуациях?
19. Вы приравниваете секс и близость?

20. Вы путаете любовь с жалостью?

21. Случалось ли Вам обнаружить себя в отношениях с одержимым или опасным человеком, не понимая, как Вы могли в них оказаться?
22. Верно ли, что Вы осуждаете себя без капли сострадания и пытаетесь угадать, что считается нормой?
23. Ваше поведение на людях сильно отличается от поведения дома?
24. По вашему мнению, у родителей были проблемы с алкоголем или наркотиками?
25. Повлиял ли на Вас алкоголизм или другое дисфункциональное поведение родителей или родственников?

Вопросы из Красной Книги ВДА, стр. 18-20

Если вы положительно ответили на три вопроса или более, узнали себя в **характерных особенностях Взрослых Детей (далее)** и нашли в классификации **семью, в которой росли (далее)**, существует вероятность, что вы страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье.

Чтобы узнать больше, мы приглашаем вас посетить собрание группы ВДА. Собрания проходят АНОНИМНО и БЕСПЛАТНО.

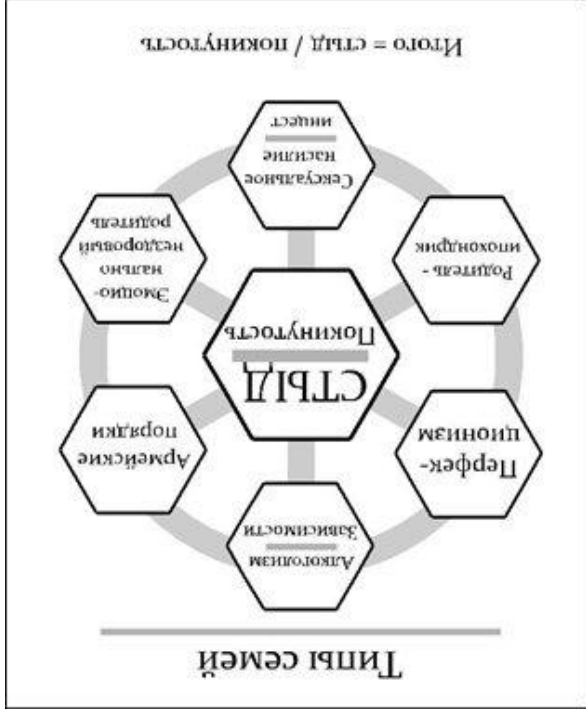
В ВДА вы сможете свободно выражать боль и страхи, которые раньше держали в себе. Вы освободитесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослым и больше не будете заложником детских реакций. Вы научитесь принимать и любить себя, восстанавливая вашего **внутреннего ребёнка**.

Мы делимся друг с другом нашим опытом, силой и надеждой, разделяем страхи и получаем поддержку. Мы учимся исправлять наше нездоровое мышление и поведение, **день за днем**. Мы рады приветствовать вас ☺

Перед вами список характеристик, которые, похоже, присущи тем, кто вырос в дисфункциональной семье:

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и взрослых фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо все вместе); либо наши друзья зависимую личность, например, тридоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственные, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимыми от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, 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 удерживать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшаеся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками (**созависимыми**) и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Пара-алкоголики (**созависимые**) скорее реагируют, чем действуют.

Тони А., 1978г.



В дополнение алкогольным семьям и с другой зависимостью, существует еще, по меньшей мере, **пять типов семей**, в которых вырастают взрослые дети:

- семьи с психическими заболеваниями у родителей;
- семьи с родителями-психотриками;

- семьи с ритуальными верованиями и/или ультрарелигиозным уклоном; с жесткими наказаниями или крайней скрытностью, с армейскими порядками и садистским уклоном. Дети могли избивать или применять другие формы уловово-наказуемого насилия;

- семьи с тайным или явным сексуальным насилием, включая инцест и неподобающие прикосновения или пошлые непристойной омерзительности;

- семьи с атмосферой стыда, перфекционизма, в которых ожидался слишком завышены и похвала, как правило, связана с достижениями, а не дается просто так.



25 ВОПРОСОВ: ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ВДА?

Группа Вконтакте: ВДА Самара
vk.com/vda.samara

Форум для общения и обмена опытом русскоязычных членов ВДА:
www.detki-v-setke.ru

Информационная линия:
 8 967 721 20 52
 (Viber и WhatsApp)