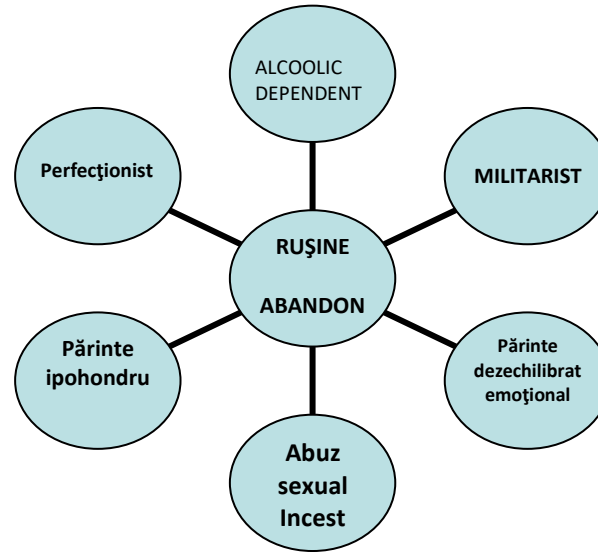


Lista pentru spălătorie – cele 14 caracteristici ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor și Proveniți din Familii Disfuncționale

1. Am ajuns izolați și temători de oameni și de figurile de autoritate.
2. Am devenit căutători de aprobare și ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.
3. Suntem înfricoșați de oameni furioși și de orice critică personală.
4. Am devenit fie alcoolici, ne-am căsătorit cu ei sau ambele, ori am găsit o altă personalitate compulsivă cum ar fi dependentul de muncă pentru a ne împlini nevoile noastre bolnave de abandon.
5. Trăim viața din punctul de vedere al victimelor și suntem atrași de această slăbiciune în relațiile noastre de dragoste și de prietenie.
6. Avem un simț supradzvoltat al responsabilității și este mai ușor să fim preocupați cu ceilalți decât cu noi înșine; aceasta ne ajută să nu privim prea atent la propriile noastre greșeli, etc.
7. Căpătăm sentimente de vinovăție atunci când ne luăm apărarea, în loc să cedăm în fața celorlalți.
8. Am devenit dependenți de surescitare.
9. Confundăm dragostea și mila și tindem să “iubim” oamenii de care ne este “milă” și pe care îi putem “salva”.
10. Ne-am “suprimat” sentimentele din copilăriile noastre traumatice și ne-am pierdut abilitatea să simțim or să exprimăm sentimentele pentru că doare foarte mult (negare).
11. Ne judecăm pe noi înșine cu asprime și avem un simț al stimei de sine foarte scăzut.
12. Suntem personalități dependente care sunt înfricoșate de abandon și vor face orice pentru a menține o relație astfel încât să nu experimenteze sentimentele dureroase de abandon, pe care le-am primit în urma traiului cu oameni bolnavi care nu au fost niciodată acolo pentru noi din punct de vedere emoțional.
13. Alcoolismul este o boală de familie; și am devenit para-alcoolici și am preluat caracteristicile acelei boli chiar dacă nu am preluat și obiceiul băuturii.
14. Para-alcoolicii sunt mai degrabă reactivi decât actori activi.

Tony A., 1978

Tipuri de familii disfuncționale



Au în comun rușinea și abandonul.

În plus față de familiile alcoolice și dependente, există cel puțin cinci tipuri familiale care pot produce Copii Adulți:

- Familii cu boală mintală la părinți.
- Familii cu părinți ipohondri (frică de boală).
- Familii cu credințe ritualice, pedepse aspre și secretomanie extremă, adesea cu accese ultra-religioase, militariste sau sadice. În unele dintre aceste familii se practică bătaia aplicată copiilor și alte forme de abuz infracțional.
- Familii cu abuzuri sexuale mascate sau chiar reale, incluzând incestul și atingerea sau îmbrăcarea necorespunzătoare de către părinți.
- Familii perfecționiste sau cele în care ești amenințat permanent cu rușinea, în care așteptările sunt adesea prea mari și laudele sunt de obicei legate de o realizare, mai degrabă decât oferite în mod liber.

25 de Întrebări: Sunt eu un Copil Adult?



Copiii Adulți ai Alcoolicilor sau Proveniți din Familii Disfuncționale

**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.

„Conceptul de Copil Adult a venit de la Alateen care au început întâlnirea Speranța pentru Copiii Adulți ai Alcoolicilor. Membrii inițiali ai comunității noastre, care aveau peste optzeci de ani, erau adulți; dar ca și copiii au crescut în familiile alcoolice sau disfuncționale.

Copil adult înseamnă, de asemenea, că atunci când suntem înfrunțați, regresăm într-o etapă din copilăria noastră.”

ACA History - un interviu cu Tony A., 1992

Copiii Adulți ai Alcoolicilor folosesc cuvintele co-fondatorului Tony A. ca fundament pentru a defini personalitatea Copilului Adult. Un Copil Adult este cineva care răspunde la situațiile adulților cu îndoială de sine, vinovăție de sine sau cu sentimentul de a fi greșit sau inferior, totul învățat din etapele copilăriei. Fără ajutor, ca adulți funcționăm inconștient, operând cu gânduri și judecări ineficiente. Regresia poate fi subtilă, dar este acolo, sabotându-ne deciziile și relațiile noastre.

Următoarele întrebări te pot ajuta să decizi dacă alcoolismul sau alte disfuncții familiale au existat în familia ta. Dacă părinții tăi nu beau, bunicii tăi ar fi putut bea și au transmis părinților boala disfuncției familiale. Dacă alcoolul sau drogurile nu ar fi fost o problemă, familia dvs. ar fi putut fi haotică, nesigură și lipsită de hrană ca multe familiile alcoolice.

Aceste 25 de întrebări oferă o perspectivă asupra unor modalități în care copiii sunt afectați de creșterea cu un băutor cu probleme chiar și la mulți ani după ce au plecat de acasă. Întrebările se aplică și adulților care au crescut în familia în care au avut loc abuzuri de mâncare, sex, dependență de muncă sau abuzuri ultra-religioase. Mulți copii adoptivi - care sunt acum adulți - se pot raporta, de asemenea, la aceste întrebări.

- 1. Îți amintești de cineva care bea sau că a luat droguri sau că a fost implicat într-un alt comportament pe care îl consideri că ar putea fi disfuncțional?**
- 2. Ai evitat să aduci prieteni la tine acasă din cauza băutului sau a unui alt comportament disfuncțional din casă?**

- 3. Unul dintre părinți a inventat scuze pentru băutura celuilalt părinte sau pentru alte comportamente?**
- 4. Părinții tăi s-au concentrat unul pe celălalt atât de mult încât păreau să te ignore?**
- 5. Părinții sau rudele tale s-au certat constant?**
- 6. Ai fost atras în certuri sau controverse și ți s-a cerut să îți partei unei rude împotriva alteia?**
- 7. Ai încercat să-ți protejezi frații sau surorile de efectele băutului sau a altor comportamente din familie?**
- 8. Ca adult, te simți imatur? Simți că ești un copil înăuntrul?**
- 9. Ca adult, crezi că ești tratat ca un copil atunci când interacționezi cu părinții? Ca adult, continui să retrăiești un rol din copilărie în prezența părinților?**
- 10. Crezi că este responsabilitatea ta să ai grijă de felul în care se simt părinții tăi sau de îngrijorările lor? Ești căutat de alte rude pentru a le rezolva problemele?**
- 11. Te temi de figurile autoritare și de oamenii furioși?**
- 12. Cauți în mod constant aprobare sau laudă, dar întâmpini dificultăți în a accepta un compliment atunci când ți se face unul?**
- 13. Vezi cele mai multe forme de critică ca un atac personal?**
- 14. Te implici prea mult într-o situație și apoi te simți supărat atunci când ceilalți nu apreciază ceea ce faci?**
- 15. Crezi că ești responsabil pentru modul în care o altă persoană se simte sau se comportă?**
- 16. Ai dificultăți în identificarea sentimentelor?**
- 17. Te concentrezi în afara ta pentru iubire sau siguranță?**
- 18. Te implici în problemele altora? Te simți mai plin de viață când există o criză?**
- 19. Echivalezi sexul cu intimitatea?**

20. Confunzi iubirea cu mila?

21. Te-ai regăsit într-o relație cu o persoană compulsivă sau periculoasă și te întrebi cum ai ajuns acolo?

22. Te judeci fără milă și doar bănuiești cere ar fi normalul?

23. Te comporti într-un fel în public și în altul acasă?

24. Crezi că părinții tăi au avut probleme cu consumul de alcool sau consumul de droguri?

25. Crezi că ai fost afectat de băutul sau de un alt comportament disfuncțional al părinților sau familiei tale?

(Întrebări din textul de bursă ACA, p. 18-20)

Dacă ați răspuns „da” la trei sau mai multe dintre aceste întrebări, este posibil să suferiți de efectele creșterii într-o familie alcoolică sau de altă familie disfuncțională. Vă invităm să participați la o întâlnire ACA din zona dvs. pentru a afla mai multe.

Copiii adulți ai alcoolicilor este o bursă anonimă din Twelve Step and Twelve Tradition. Întâlnirile noastre oferă un mediu sigur pentru copiii adulți pentru a împărtăși experiențele lor comune. Participând regulat la întâlniri și împărtășind despre viața noastră, ne schimbăm treptat gândirea și comportamentul. Lucrând programul ACA, găsim un alt mod de a trăi.

Puteți găsi o listă mondială de întâlniri ACA, inclusiv întâlniri telefonice și online la:

www.adultchildren.org