

Список характеристик

Перед вами список **характеристик**, которые, похоже, присущи тем, кто вырос в алкогольной или дисфункциональной среде.

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 нам эмоционально доступны.
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.



Пять типов семей, в которых могут быть дисфункциональные детско-родительские отношения даже без алкоголизма, включают в себя:

- Семьи с психически больным родителем.
- Семьи с родителем-ипохондриком.
- Семьи с жесткими религиозными правилами-ритуалами, жестокими наказаниями, чрезмерной таинственностью, с ультра-религиозными, армейскими или садистскими элементами. В таких семьях может допускаться избиение детей и другие формы насилия, в том числе уголовно наказуемого.
- Семьи со скрытыми или явными формами сексуального насилия, к которым может относиться инцест, неподобающие прикосновения или манера одеваться, практикуемые родителями.
- Семьи с завышенными ожиданиями, перфекционизмом, семьи с завышенными ожиданиями, а похвалу нужно заслужить достижениями.

25 вопросов: Подходит ли мне ВДА?

ВДА

(Взрослые дети алкоголиков)

pab.org.lv

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org
information@acawso.com
+1(310) 534-1815

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 или оберегать от неприятностей ваших родителей? 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?

Если вы ответили положительно на три или более вопросов, вы, возможно, страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Как утверждается в Списке характерных особенностей взрослых детей алкоголиков, вы могли попасть под воздействие, даже если сами не употребляли спиртное. Пожалуйста, прочтите Вторую главу КК, чтобы узнать больше об этих последствиях.

ВДА в Латвии:
www.pab.org.lv

ВДА в России:
www.detki-v-setke.ru
vda-text.narod.ru

ВДА в Америке:
www.adultchildren.org