

“Koncept dospelého dieťaťa pochádza od členov spoločenstva Alateen, ktorí založili skupinu ‚Nádej pre dospelé deti alkoholikov‘. Prví členovia nášho spoločenstva, ktorí mali viac ako 18 rokov, boli dospelí, ale ako deti vyrastali v rodinách alkoholikov.

Dospelé dieťa však znamená aj to, že keď nás niečo rozruší, svojou reakciou sa podvedome vraciame do určitého štádia svojho detstva.”

História DDA – rozhovor s Tonym A., 1992

Dospelé deti alkoholikov používajú ako podklad pre definíciu osobnosti dospelého dieťaťa slová spoluzakladateľa spoločenstva Tonyho A. Dospelé dieťa je niekto, kto na situácie v dospelosti reaguje pochybnosťami o sebe, sebaobviňovaním alebo pocitom, že sa mýli alebo je menejcenný. To všetko sme sa naučili v rôznych obdobiach detstva. Ak potom v dospelosti nevyhľadáme pomoc, podvedome konáme pod vplyvom nesprávnych myšlienok a úsudkov. Naše nechcené návraty do detstva môžu byť nenápadné, napriek tomu sa dejú a narúšajú naše rozhodovanie a vzťahy.

Nasledujúce otázky vám pomôžu zistiť, či bol vo vašej pôvodnej rodine prítomný alkoholizmus alebo iná rodinná dysfunkcia. Ak vaši rodičia neboli alkoholikmi, možno pili vaši prarodičia a odovzdali chorobu rodinnej dysfunkcie vašim rodičom. Ak nebol problémom alkohol ani drogy, možno bol váš domov chaotický, nebezpečný a bez primeranej starostlivosti, tak ako to býva v mnohých rodinách alkoholikov.

Nasledujúcich 25 otázok ponúka pohľad na niektoré príčiny a dôsledky, ktoré ovplyvňujú deti vyrastajúce s problémovým pijanom aj mnoho rokov po odchode z domu. Tieto otázky sa vzťahujú aj na dospelých, ktorí vyrastali v rodinách, kde sa vyskytli poruchy príjmu potravy, sexuálne zneužívanie, workoholizmus alebo náboženský fanatizmus. Týka sa to aj mnohých detí, dnes už dospelých, ktoré vyrastali v náhradnej starostlivosti.

1. Spomínate si na niekoho, kto pil, užíval drogy alebo sa správal spôsobom, o ktorom si dnes myslíte, že by mohol byť dysfunkčný?
2. Vyhýbali ste sa tomu, aby ste k vám domov pozývali priateľov, pretože bol vo vašej rodine alkoholizmus alebo iná dysfunkcia?
3. Ospravedlňoval jeden z vašich rodičov pitie alkoholu alebo nejaké iné správanie u druhého rodiča?
4. Sústredili sa vaši rodičia jeden na druhého natoľko, že ste mali dojem, že vás ignorujú?
5. Hádali sa neustále vaši rodičia alebo príbuzní?
6. Vťahovali vás do hádok alebo nezhôd a žiadali od vás, aby ste sa postavili na stranu jedného príbuzného proti tomu druhému?
7. Snažili ste sa chrániť svojich súrodencov pred pitím alebo iným podobným javom vo vašej rodine?
8. Máte pocit, že ste ako dospelí nezreli? Cítite sa vo vnútri ako dieťa?
9. Domnievate sa, že hoci ste dospelí, rodičia s vami pri vzájomnom kontakte zaobchádzajú ako s dieťaťom? Nadalej hráte vo vzťahu k rodičom rolu dieťaťa?
10. Myslíte si, že je vašou povinnosťou starať sa o pocity alebo problémy vašich rodičov? Obracajú sa na vás ďalší príbuzní, aby ste riešili ich problémy?
11. Máte strach z autorít a nahnevaných ľudí?
12. Neustále sa usilujete o uznanie alebo pochvalu, ale máte problém prijať kompliment, keď ho dostanete?
13. Vnímate väčšinu prejavov kritiky ako osobný útok?
14. Príliš sa angažujete a potom sa hneváte, keď ostatní neocenia to, čo robíte?
15. Domnievate sa, že ste zodpovední za to, ako sa druhí cítia alebo správajú?

16. Je pre vás ťažké rozpoznávať pocity?
17. Hľadáte lásku alebo pocit bezpečia inde ako v sebe?
18. Zaoberáte sa problémami iných ľudí? Máte pocit, že ožijete, keď nastane kríza?
19. Stotožňujete sex s intimitou?
20. Zamieňate si lásku s ľútosťou?
21. Ocitli ste sa vo vzťahu s kompulzívnym alebo nebezpečným človekom a čudujete sa, ako sa to stalo?
22. Nemilosrdne sa posudzujete a nie ste si istí, čo je normálne?
23. Správate sa inak na verejnosti a inak doma?
24. Domnievate sa, že vaši rodičia mali problém s pitím alebo užívaním drog?
25. Myslíte si, že vás ovplyvnil alkoholizmus alebo iné dysfunkčné správanie vašich rodičov či iných členov vašej rodiny?

(Otázky pochádzajú z Veľkej červenej knihy, s. 18–20)

Ak ste odpovedali „áno“ na tri alebo viac týchto otázok, pravdepodobne trpíte následkami vyrastania v rodine ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou. Pozývame vás na mítingy DDA vo vašom okolí, kde sa dozviete viac.

Dospelé deti alkoholikov sú anonymné spoločenstvo Dvanástich krokov a Dvanástich tradícií. Naše mítingy ponúkajú dospelým deťom bezpečné prostredie, v ktorom sa môžu deliť o svoje podobné skúsenosti. Tým, že pravidelne navštevujeme mítingy a delíme sa o príbeh svojho života, postupne meníme svoje myslenie a správanie. Vďaka práci na programe DDA objavujeme nový spôsob života.

Celosvetový zoznam mítingov DDA vrátane telefónnych čísel a online mítingov nájdete na adrese:

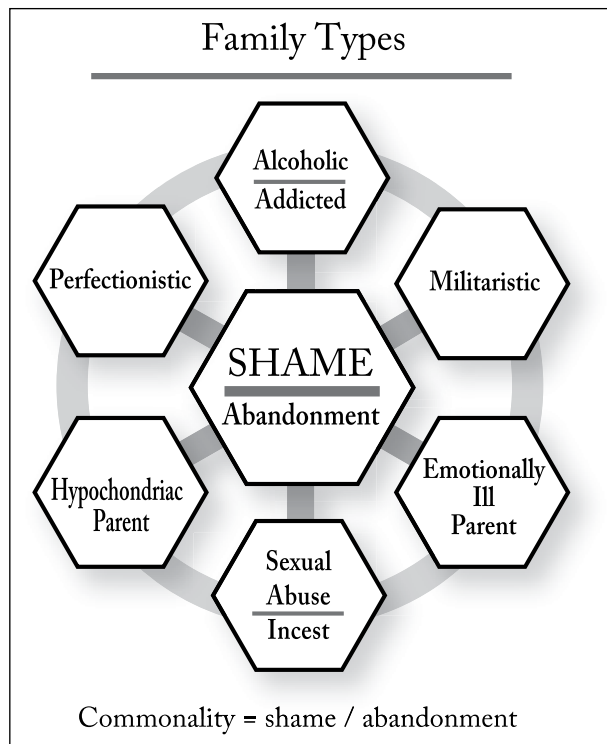
www.adultchildren.org

ZOZNAM ČRT DOSPELÉHO DIEŤAŤA

1. Stali sme sa izolovanými a bojíme sa ľudí a autorít.
2. Snažili sme sa zavďačiť alebo vyhovieť iným a pritom sme stratili svoju vlastnú identitu.
3. Desia nás rozhnevaní ľudia a akákoľvek osobná kritika.
4. Buď sme sa sami stali alkoholikmi, uzavreli sme s nimi manželstvo, alebo oboje, prípadne sme si našli inú kompulzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili našu chorobnú potrebu byť opustení.
5. Žijeme svoj život z pozície obete a táto slabosť nás priťahuje v partnerských aj priateľských vzťahoch.
6. Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás jednoduchšie zaoberať sa inými ako sebou samými. To nám umožňuje nezameriavať sa príliš na vlastné chyby a nedostatky.
7. Cítíme sa previnilo, ak sa namiesto toho, aby sme ustúpili druhým, postavíme sami za seba.
8. Stali sme sa závislými od vzrušenia.
9. Zamieňame si lásku s ľútosťou a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a „zachraňovať“.
10. Máme v sebe hlboko potlačené pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť prežívať alebo vyjadrovať svoje pocity, pretože je to veľmi bolestivé (popieranie).
11. Prísne sa posudzujeme a máme pocit nízkej hodnoty samých seba.
12. Sme závislé osobnosti, ktoré sa desia opustenia, a sme ochotní urobiť čokoľvek pre to, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znova prežívať bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.
13. Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali príznaky tejto choroby, aj keď sami nepijeme.
14. Para-alkoholici skôr reagujú na konanie druhých, než aby konali sami.

Tony A., 1978

Okrem rodín ovplyvnených alkoholizmom alebo závislosťou existuje ešte najmenej päť ďalších typov rodín, z ktorých môžu pochádzať dospelé deti:



- Rodiny s emocionálne/duševne chorým rodičom (rodičmi).
- Rodiny s hypochondrickým rodičom (rodičmi).
- Rodiny s rituálnou vierou, tvrdými trestami a extrémnym tajnostkárstvom, často s militantnými alebo sadistickými sklonmi, či sklonmi k náboženskému fanatizmu. Niektoré z týchto rodín vystavujú deti bitkám alebo iným trestným formám zneužívania.
- Rodiny so skrytým alebo otvoreným sexuálnym zneužívaním vrátane incestu a nevhodného dotýkania alebo obliekania zo strany rodiča (rodičov).
- Perfekcionistické, zahanbujúce rodiny, v ktorých sú často príliš vysoké nároky a pochvala sa nedáva spontánne, ale zvyčajne sa viaže len na úspech.

Local information:

25 otázok: Som dospelé dieťa?



Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families

www.adultchildren.org

info@acawso.org

+1 (310) 534-1815

©2012 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.