

## Хто така «Доросла Дитина»?

Доросла Дитина – це людина, яка реагує на ситуації дорослого життя, сумніваючись у собі, звинувачуючи себе або відчуваючи свою неправоту чи меншовартість, – так, як вона навчилася на різних етапах свого дитинства. Без допомоги ми несвідомо керуємося неконструктивними думками і судженнями, яких навчилися в дитинстві. Таке повернення до минулого може бути ледь помітним, але воно має місце, і воно саботує наші рішення й шкодить стосункам.

«Від самого початку членами нашого товариства були дорослі, яким вже минуло вісімнадцять років, але їхнє дитинство пройшло в алкозалежних родинях.

Бути Дорослою Дитиною також означає, що, стикаючись із життєвими негараздами, ми повертаємося у минуле до певного етапу нашого дитинства».

- Історія ДДА – інтерв'ю з Тоні А., 1992.

## Чи підходить мені ДДА?

Слідуючі запитання допоможуть вам вирішити чи був в вашій сім'ї алкоголізм чи інша сімейна дисфункція. Навіть якщо ваші батьки не вживали спиртнього, можливо цим зловживали ваші бабусі і дідусі та передали захворювання сімейної дисфункційності вашим батькам. Якщо з алкоголем чи наркотиками проблем не було, в ваших домівках міг царювати хаос, недовіра, занедбане виховання та проблеми, схожі на ті, які спостерігаються в алкогольних сім'ях. Далі ми наводимо питання, які допоможуть визначити, чи була в родині дисфункція. Якщо ваші батьки не пили самі, можливо пили їхні батьки, і це вони передали хвороба сімейної дисфункції вашого батька або матері. Будинок без алкоголю і наркотиків може бути таким же небезпечним, хаотичним і холодним, як будинок алкоголіка.

Ці запитання дають можливість усвідомити, яким чином дорослішання в алкогольних родинях все ще продовжує впливати на дітей через багато років після того, як вони залишають батьківську домівку.

Запитання також підходять дорослим, які вирости в родинях, де спостерігались харчова, сесуальна залежності, релігійне насилля та трудоголізм. Прийомних дітей, які вже зараз дорослі, також торкаються деякі питання з поданого нижче опитувальника.

1. Чи пригадуєте ви когось, хто вживав спиртне, приймав наркотики або вів себе якимось іншим чином, який ви тепер вважаєте дисфункційним?
2. Чи уникали ви візитів друзів та знайомих до себе додому через аколголізм чи якусь іншу дисфункційну поведінку в вас вдома?
3. Чи вибачався один з ваших батьків за алкоголізм чи будь-яку іншу дисфункційну поведінку другого з батьків?
4. Чи були ваші батьки настільки зосереджені один на одному, що здавалось, що вони вас ігнорують і не помічають?
5. Чи ваші батьки та рідні постійно сперечались?
6. Чи бувало так, що вас втягували в суперечки і просили стати на бік одного з батьків чи родичів проти іншого?
7. Чи намагались ви захищати своїх сестер та братів від пияцтва чи інших дій в родині?
8. Чи не відчуваєте ви себе інфантильним, будучи вже в дорослому віці? Чи відчуваєте ви себе так, що всередині ви маленька дитина?
9. Чи не відчуваєте ви, що з вами дорослим, поводяться як з дитиною, коли ви спілкуєтесь з батьками? Чи продовжуєте ви відчувати свою дитячу роль з вашими батьками?
10. Чи вірите ви, що це ваш обов'язок піклуватись про почуття чи оберігати від неприємностей ваших батьків? Чи вірно, що інші родичі покладаються на вас у вирішенні своїх проблем?
11. Чи боїтесь ви авторитетних осіб чи розсерджених людей?
12. Чи вірно те, що ви постійно шукаєте схвалення, але коли вам роблять комплімент, вам важко його прийняти?
13. Чи вважаєте ви будь-яку форму критики як напади особисто на вас?

14. Чи вірно те, що ви взвалюєте на себе непомірні обов'язки і потім злитесь коли інші не цінують те, що ви робите?

15. Чи вважаєте ви себе відповідальними за почуття та поведінку інших людей?

16. Чи важко вам визначити, які почуття ви відчуваєте?

17. Чи зосереджені ви на пошуку любові та безпеки за межами себе?

18. Чи включаєтесь ви в проблеми інших людей? Чи відчуваєте себе енергійнішими в моменти кризи?

19. Чи прирівнюєте ви секс до близькості?

20. Чи плутаєте ви любов з жалістю?

21. Чи виявляли ви, що знаходитесь у стосунках із компульсивною чи небезпечною особою, дивуючись як ви потрапили у ці відносини?

22. Чи поводити ви себе на людях одним чином, а зовсім іншим вдома?

23. Чи вірно, що ви немилосердно себе засуджуєте і намагаєтесь відгадати що таке норма?

24. Чи вважаєте ви, що ваші батьки мали проблеми з алкоголем чи наркотиками?

25. Чи вважаєте ви, що на вас вплинув алкоголізм або інша дисфункційна поведінка ваших батьків або вашої сім'ї?

Якщо ви ствержувально відповіли на 3 або більше запитань, можливо ви страждаєте від наслідків виховання в алкогольній або іншій дисфункційній родині. Як стверджується в Списку характерних особливостей дорослих дітей алкоголіків, ви могли потрапити під вплив, навіть якщо самі не вживали спиртнього. Будь-ласка, прочитайте 2 главу Червоної Книги ДДА, щоб дізнатися більше про ці наслідки.

Щоб дізнатися більше, ми запрошуємо вас відвідати збори групи ДДА. Зборів проходять АНОНИМНИЙ і БЕЗКОШТОВНО.

У ДДА ви зможете вільно висловлювати біль і страхи, які раніше тримали в собі. Ви звільнитесь від сорому і провини, успадкованих з минулого. Ви станете дорослим і більше не будете заручником дитячих реакцій. ви навчитесь приймати і любити себе, відновлюючи вашого внутрішнього ребенка. Ми ділимося один з одним нашим досвідом, силою і надією, поділяємо страхи і отримуємо підтримку.

Ми вчимося виправляти наше нездорове мислення і поведінку, день за днем. Ми раді вітати вас

Перед вами список характеристик, які, схоже, виріс в дисфункціональній притаманні тим, хто середовищі: Список “брудної білизни”

1. Ми опинилися в ізоляції і стали боятися людей та авторитетних для нас осіб.
2. Ми постійно шукаємо схвалення і втратили себе в цьому пошуку.
3. Ми відчуваємо страх перед агресивними людьми і будь-якою формою особистої критики.
4. Ми або самі стаємо алкоголіками, або одружуємося з ними, або і те, й інше; або ж знаходимо собі іншу компульсивну людину, на зразок трудоголіка, задовольняючи у такий спосіб свою хворобливу потребу в почутті покинутості.
5. Ми проживаємо життя з позиції жертви і проявляємо цю слабкість у наших любовних і дружніх стосунках.
6. У нас виробилося надмірне почуття відповідальності, тому нам простіше займатися проблемами інших, ніж вирішувати свої; це дає нам змогу не надто приглядатися до власних недоліків.
7. Ми почуваємося винними, коли відстоюємо себе, а не поступаємося іншим.
8. Ми стали залежними від емоційного збудження.
9. Ми плутаємо любов із жалістю і схильні «любити» тих людей, яких можемо «жаліти» і «рятувати».
10. Ми «заморозили» в собі почуття зі свого травматичного дитинства і втратили здатність відчувати або висловлювати свої почуття, бо це надто сильно нас ранило (заперечення).
11. Ми занадто суворо судимо себе і маємо дуже низьку самооцінку.
12. Ми є залежними особистостями і панічно боїмося бути покинутими, тому ми готові піти на все, аби лише втримати стосунки і не відчувати болочого почуття покинутості, що дісталось нам із життя з хворими людьми, які постійно були для нас емоційно недоступними.
13. Алкоголізм є сімейним захворюванням, тому ми стали параалкоголіками (співзалежними) і перебрали на себе всі ознаки цієї хвороби, хоч самі зовсім не вживали спиртного.
14. Параалкоголіки (співзалежні) реагують на дії інших, а не діють самі.

## Типи сімей



**Разом = сором/покинутість**

На додаток алкогольних сім'ям і з іншого боку залежністю, існує ще, щонайменше п'ять типів сімей, в яких виростають дорослі діти:

- сім'ї з психічними захворюваннями у батьків;
- сім'ї з ритуальними віруваннями і / або з жорстокими ультрарелігійного ухилом; з жорстким покараннями або крайньої скритістю, з армійськими порядками і садистським ухилом. Дітей могли бити або застосовувати інші форми кримінально-наказуемого насильства.

- сім'ї з таємним або явним сексуальним насильством, включаючи інцест і неналежні дотики або носіння непристойною ожежди батьками.

- сім'ї з атмосферою сорому, перфекціонізму, в яких очікування занадто завищені і похвала, як правило, пов'язана з досягненнями, а не дається просто так.



Дорослі Діти Алкоголіків

ДДА

Контактна інформація ДДА УКРАЇНА:  
+38(066)2185540  
+38(096)1623002  
[www.dda.org.ua](http://www.dda.org.ua)  
dda.ukraine@gmail.com

(25 запитань)

Дорослі Діти з алкозалежних сімей та інших дисфункційних сімей

2021