

Sono un Adulto Bambino?

Le domande che seguono ti aiuteranno a stabilire se l'alcolismo o un'altra disfunzione familiare, era presente nella tua famiglia. Se i tuoi genitori non bevevano, possono aver bevuto i tuoi nonni ed aver trasmesso la malattia della disfunzione familiare ai tuoi genitori. Anche se alcol e droghe potevano non essere il problema, la tua casa potrebbe essere stata caotica, pericolosa o priva di cure, come molte case in cui c'è l'alcolismo.

Le domande offrono una panoramica su alcuni dei modi in cui vengono colpiti i bambini crescendo con un bevitore problematico, anche anni dopo aver lasciato le loro case. Le domande valgono anche per gli adulti cresciuti in case dove veniva utilizzato il cibo, il sesso, la dipendenza da lavoro o una violenta rigidità religiosa. Anche i figli adottivi, ormai adulti, si ritrovano in molte di queste domande.

1. Ricordi qualcuno che bevesse, assumesse droghe o fosse coinvolto in qualche altro tipo di comportamento che ora credi potesse essere disfunzionale?
2. Evitavi di portare amici a casa, a causa del bere o di qualche altro comportamento disfunzionale presente?
3. Uno dei tuoi genitori trovava delle scuse per il bere o per altri comportamenti dell'altro genitore?
4. I tuoi genitori si concentravano così tanto l'uno sull'altro che sembravano ignorarti?
5. I tuoi genitori o i tuoi familiari litigavano continuamente?
6. Venivi coinvolto nelle discussioni o nei litigi, e ti veniva chiesto di prendere le parti di un genitore o di un familiare contro l'altro?
7. Cercavi di proteggere i tuoi fratelli o le tue sorelle dal bere o da un altro comportamento che c'era in famiglia?
8. Come adulto, ti senti immaturo? Ti senti come se dentro di te fossi un bambino?

9. Da adulto, ritieni di essere trattato come un bambino quando interagisci con i tuoi genitori? Con loro, stai continuando a vivere il ruolo che avevi nell'infanzia?
10. Credi che sia tua responsabilità occuparti dei sentimenti o delle preoccupazioni dei tuoi genitori? Altri familiari si rivolgono a te per risolvere i loro problemi?
11. Temi le figure autoritarie e le persone arrabbiate?
12. Cerchi costantemente approvazione o lodi, ma hai difficoltà ad accettare un complimento quando te ne viene fatto uno?
13. Percepisci la maggior parte delle forme di critica come un attacco personale?
14. Ti assumi troppi impegni e dopo ti arrabbi quando gli altri non apprezzano ciò che fai?
15. Credi di essere responsabile per come si sente o per come si comporta un'altra persona?
16. Hai difficoltà a identificare i sentimenti?
17. Cerchi amore e sicurezza focalizzandoti al di fuori di te stesso?
18. Ti lasci coinvolgere dai problemi degli altri? Ti senti più vivo quando c'è una crisi?
19. Credi che sesso ed intimità siano la stessa cosa?
20. Confondi l'amore con la pietà?
21. Ti sei ritrovato in una relazione con una persona compulsiva o pericolosa e ti sei chiesto come ci sei arrivato?
22. Giudichi te stesso senza pietà e tiri ad indovinare su cosa sia normale?
23. Ti comporti in un certo modo in pubblico e in un altro a casa?

24. Pensi che i tuoi genitori avessero un problema col bere o con l'uso di droghe?
25. Pensi di essere stato influenzato dal bere o da un altro comportamento disfunzionale dei tuoi genitori o della tua famiglia?

Se hai risposto di sì a 3 o più domande, potresti essere affetto dalle conseguenze dell'essere cresciuto in una famiglia dove c'era l'alcolismo o un'altra disfunzione. Come afferma la Lista del Bucato: puoi esserne stato colpito anche se non hai mai bevuto.

Questo file scaricabile contiene 25 domande che possono aiutarti a capire se sei un Adulto Bambino e se il nostro programma può esserti d'aiuto.