



## **Çamaşır Listesi** **(Bir Yetişkin Çocuk'un 14 Karakteristik Özelliği)**

*Bunlar, (görüldüğü üzere), alkolün girdiği bir ev ortamında büyütülmeye bağlı, ortak olarak sahip olduğumuz karakteristik özelliklerdir.*

- 1) İzole ve insanlardan ve otorite figürlerinden korkar hâle geldik.
- 2) Onay arayan kişiler hâline geldik ve bu süreçte kimliğimizi kaybettik.
- 3) Kızgın insanlar ve herhangi bir kişisel eleştiriden çok korkarız.
- 4) Ya alkolik hâle geliriz ya alkoliklerle evleniriz ya da her ikisi de. Ya da hastalıklı terk edilme ihtiyacımızı gidermek için işkolik biri gibi başka bir kompulsif (zorlantılı) kişilik buluruz.
- 5) Hayatı kurbanların bakış açısıyla yaşarız ve sevgi ve arkadaşlık ilişkilerimizde bu zaafın çekimine kapılırız.
- 6) Aşırı gelişmiş bir sorumluluk duygumuz vardır ve kendimiz yerine diğerleri ile alâkadar olmak bizim için daha kolaydır. Bu, bizi kendi hatalarımıza vs. çok yakından bakmamamıza imkân vermektedir.
- 7) Diğerlerine boyun eğmek yerine kendimizi savunduğumuzda suçluluk duyarız.
- 8) Heyecana bağımlı hâle geldik.
- 9) Sevgi ile acıyı birbirine karıştırırız ve “acıyabileceğimiz” ve “kurtarabileceğimiz” insanları “sevme”ye eğilimliyizdir.
- 10) Çok fazla acı verdiği için travmatik çocukluğumuzdaki duyguları “bastırdık” ve duygularımızı hissetme ya da ifade etme yetimizi yitirdik (İnkâr).
- 11) Kendimizi insafsızca yargılarız ve çok düşük bir öz saygı duygumuz vardır.
- 12) Bizim için duygusal yönden asla orda olmamış hasta insanlarla yaşamaktan kaynaklanan, acı veren terk edilme duygularını deneyimlememek adına bir ilişkiye tutunmak için her şeyi yapan ve terk edilmekten çok korkan bağımlı(dependent) kişilikleriz.
- 13) Alkolizm bir aile hastalığıdır; hiç içki içmemiş olsak bile alkolik ötesi (eş bağımlı) (codependent) hâle geldik ve bu hastalığın karakteristik özelliklerini aldık.
- 14) Alkoli ötesi insanlar (eş bağımlılar) (codependents) etkiselden çok tepkiseldirler.

Tony A. 1978

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

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved