



A Szennyeslista ***(A felnőtt gyermek 14 jellemvonása)***

Ezek olyan jellemvonások, amelyek – úgy tűnik – közösek bennünk, mivel alkoholista, vagy más módon rosszul működő környezetben nőttünk fel.

- 1) Elszigetelődöttünk és féltünk az emberektől, és a hatalommal vagy tekintéllyel rendelkezőktől.
- 2) Hajszoltuk az elismerést, és közben elvesztettük önmagunkat.
- 3) Megijedünk a dühös emberektől és bármely személyes kritikától.
- 4) Mi magunk is alkoholisták leszünk és/vagy alkoholista, esetleg más függőségben szenvedő, például munkamániás partnert választunk, hogy kielégítsük az elhagyatottság iránti beteges szükségletünket.
- 5) Az áldozat nézőpontjából éljük az életünket, és vonzódunk ehhez a gyengeséghez a szerelmi és a baráti kapcsolatainkban is.
- 6) Túlfejlett felelősségérzetünk van, és könnyebb másokkal törődnünk, mint magunkkal. Ez teszi lehetővé, hogy ne kelljen foglalkoznunk saját jellembeli hiányosságainkkal.
- 7) Büntudatot érzünk, amikor kiállunk magunkért és nem hódolunk be másoknak.
- 8) Kényszeresen hajszoljuk az izgalmakat.
- 9) Összetévesztjük a szeretetet a sajnálattal és hajlamosak vagyunk olyan embereket szeretni, akiket sajnálhatunk és megpróbálhatunk megmenteni.
- 10) Traumatisztikus gyerekkorunkból eredő érzéseinket elfojtottuk, és elvesztettük a képességünket arra, hogy átéljük és kifejezzük azokat, mivel túl fájdalmasak számunkra. (Ezt hívjuk tagadásnak.)
- 11) Keményen bíráljuk magunkat, és nagyon alacsony az önbecsülésünk.
- 12) Függő személyiségek vagyunk, rettegünk az elhagyatottságtól, és mindent megteszünk egy kapcsolat fenntartásáért, hogy ezáltal elkerüljük az elhagyatás fájdalmas érzését, amit olyan beteg emberek mellett felnőve éltünk át, akik érzelmileg soha nem voltak elérhetőek.
- 13) Az alkoholizmus családi betegség és mi átvettük ennek a betegségnek a jellegzetességeit, pedig lehet, hogy sohasem fogtuk meg a poharat.
- 14) A felnőtt gyermek inkább csak reagál, mintsem cselekszik.

Minden jog fenntartva.