



القائمة الطويلة (قائمة الغسيل) (14 سمة للطفل البالغ)

1) يبدو أننا نشترك في هذه الصفات بسبب النشأة في منزلٍ مُدمنٍ للكحول أو مُختلٍ وظيفيًا بطريقةٍ أخرى.

- 1) أصبحنا مُنعزلين وخائفين من الناس ومن رموز السلطة.
- 2) أصبحنا باحثين عن القبول وفقدنا هويتنا في أثناء فعل ذلك.
- 3) أصبحنا نخاف من الأشخاص الغاضبين ومن أي نقدٍ شخصيٍّ.
- 4) أصبحنا إما مُدمنين للكحول، أو تزوجناهم، أو كليهما، أو وجدنا شخصيَّةً قهريَّةً أخرى مثل مُدمني العمل لتلبية احتياجاتنا المرصَّية للهجر.
- 5) عشنا حياتنا من منظور الضحايا ونُجذب من خلال ذلك الضعف في علاقات الحب والصدقة.
- 6) لدينا شعورٌ مُبالغ فيه بالمسؤوليَّة وأصبح من الأسهل علينا الاهتمام بالآخرين بدلاً من الاهتمام بأنفسنا ممَّا يُمْكِننا من عدم النظر عن قُرْبٍ إلى أخطائنا وغيرها.
- 7) شعرنا بالذنب كُلِّما ناصرنا أنفسنا بدلاً من الخضوع للآخرين.
- 8) أصبحنا مُدمنين للإثارة.
- 9) خلطنا بين الحب والشفقة وكُنَّا نميل إلى «حب» الأشخاص الذين يُمْكِننا «الشفقة» عليهم و«إنقاذهم».
- 10) «كبتنا» مشاعرنا الناتجة من طفولتنا الصادمة وفقدنا القدرة على الشعور أو التعبير عن مشاعرنا لأنَّها تؤلم كثيراً (الإنكار).
- 11) حكَّمتنا على أنفسنا بقسوة وكان لدينا شعورٌ ضعيفٌ للغاية بتقدير الذات.
- 12) كُنَّا شخصيَّاتٍ اعتماديَّةٍ ترتعِب من الهجر ونفعل أي شيءٍ للاحتفاظ بعلاقةٍ ما حتَّى لا نشعر بمشاعر الهجر المؤلمة التي تلقَّيناها من العيش مع أشخاصٍ مرصَّي لم يَكُونوا مُتواجدين عاطفيًّا من أجلنا مطلقاً.
- 13) يُعتبر إدمان الكحول مرضاً عائليًّا، وقد أصبحنا أشباه مُدمني الكحول واكتسبنا خصائص هذا المرض رغم أننا لم نتعاط المشروب.
- 14) أشباه مُدمني الكحول يَقومون بِردِّ الفعل وليس الفعل.

توني أ.، 1978