ザ 「ランドリーリスト」
(アダルトチャイルドの 14 の特徴)

これは、アルコール依存症家族で育ったことにより、私たちが共通して持っていると思われる特徴である。

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。
3. 私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコホーリックになるかアルコホーリックと結婚するか、またはその両方か、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで惹きつけられる。
6. 私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。
7. 私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとすると罪悪感を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癖するようになった。
9. 私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じたり表現したりする能力を失った。(否認)
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためには、どんなことをしてでも人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受け取ったものである。
13. アルコホーリズムは家族の病気である。私たちはパラアルコホーリックになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
14. パラアルコホーリックは自ら行動する人というよりも反応する人である。

トニー・A 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
無断転載を禁じます