



Netīrās veļas saraksts. *(Pieaugušo alkoholiķu bērnu izdzīvošanas pazīmes)*

*Šķiet, ka šīs īpašības mums ir kopīgas, jo esam uzauguši alkoholiķu
vai citādi disfunkcionālā ģimenē.*

- 1) Mēs kļūvām izolēti un sākam baidīties no cilvēkiem un autoritātēm.
- 2) Mēs kļūvām par atzinības meklētājiem un šajā procesā zaudējam savu identitāti.
- 3) Mēs baidāmies no dusmīgiem cilvēkiem un jebkādas kritikas par mums.
- 4) Mēs vai nu kļūstam par alkoholiķiem vai apprecamies ar tādiem, vai izdarām abus, vai arī sameklējam citu kompulsīvu cilvēku, kā, piemēram, darbaholiķi, lai piepildītu savu slimīgo vajadzību pēc pamestības.
- 5) Mēs dzīvojam dzīvi no upuru skatpunkta, un šī vājība mūs piesaista, veidojot attiecības ar draugiem un iemīloties.
- 6) Mums ir pārlietu attīstīta atbildības sajūta, mums ir vieglāk būt aizņemtiem ar citiem cilvēkiem, nevis sevi; tas mums ļauj pārāk cieši neskatīties uz saviem trūkumiem, utt.
- 7) Mums rodas vainas sajūta, kad pastāvam par sevi, nevis piekāpjamiem citiem.
- 8) Mēs kļūvām atkarīgi no satraukuma.
- 9) Mēs jaucam mīlestību ar žēlumu un sliecamies „mīlēt” cilvēkus, kurus mēs varam “želot” un “glābt”.
- 10) Mēs esam apspieduši savas jūtas no mūsu traumatiskās bērnības un pazaudējuši spēju just un izpaust mūsu jūtas, jo tas ir pārāk sāpīgi (Noliegums).
- 11) Mēs bargi tiesājam sevi un mums ir ļoti zems pašvērtējums.
- 12) Mēs esam atkarīgas personības, kas ārkārtīgi baidās no pamestības, un mēs esam gatavi darīt jebko, lai tikai noturētos attiecībās, lai nepiedzīvotu sāpinošās pamestības sajūtas, kuras mēs saņemām, dzīvojot kopā ar slimiem cilvēkiem, kuri nekad emocionāli nebija ar mums.
- 13) Alkoholisms ir ģimenes slimība, mēs kļūvām par para-alkoholiķiem (līdzatkarīgajiem) un pārņemām slimības iezīmes, pat ja mēs nepārņemām dzeršanas paradumu.
- 14) Para-alkoholiķi (līdzatkarīgie) ir drīzāk reaģētāji, nevis paši vada savu dzīvi.

Tony A. 1979