



Η Λίστα

(14 Χαρακτηριστικά ενός Ενήλικου Παιδιού ενός Αλκοολικού)

Αυτά είναι χαρακτηριστικά που φαίνεται να έχουμε κοινά επειδή μεγαλώσαμε σε ένα αλκοολικό ή με άλλο τρόπο δυσλειτουργικό νοικοκυριό.

- 1) Απομονωθήκαμε και φοβόμασταν τους ανθρώπους και τα πρόσωπα εξουσίας.
- 2) Αναζητούσαμε την επιδοκμασία και στην πορεία χάσαμε την δική μας ταυτότητα.
- 3) Φοβόμαστε τους θυμωμένους ανθρώπους και οποιαδήποτε προσωπική κριτική.
- 4) Είτε οι ίδιοι γίναμε αλκοολικοί ή παντρευτήκαμε έναν αλκοολικό ή και τα δύο ή βρήκαμε κάποια άλλη ψυχαναγκαστική προσωπικότητα όπως έναν εργασιομανή για να ικανοποιήσουμε την αρρωστημένη μας ανάγκη για εγκατάλειψη.
- 5) Ζούμε τη ζωή από τη σκοπιά του θύματος και μας ελκύει αυτή την αδυναμία στις ερωτικές και τις φιλικές μας σχέσεις.
- 6) Έχουμε υπερβολικά ανεπτυγμένη την αίσθηση της ευθύνης και μας είναι πιο εύκολο να ασχολούμαστε με άλλους παρά με τον εαυτό μας. Αυτό μας αποτρέπει από το να εξετάζουμε προσεκτικά τα δικά μας ελαττώματα κλπ.
- 7) Κάθε φορά που υποστηρίζουμε τον εαυτό μας αντί να υποκύπτουμε στη θέληση των άλλων νιώθουμε συναισθήματα ενοχής.
- 8) Εθιστήκαμε στην έξαψη.
- 9) Μπερδεύουμε την αγάπη με τον οίκτο και τείνουμε να «αγαπάμε» πρόσωπα για τα οποία μπορούμε να «νοιώσουμε οίκτο» και να τα «σώσουμε».
- 10) Έχουμε «μπουκώσει» τα συναισθήματα μας από την τραυματική μας παιδική ηλικία και έχουμε χάσει την ικανότητα να αισθανόμαστε ή να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας καθώς αυτό μας προκαλεί πολύ πόνο (Άρνηση).
- 11) Κρίνουμε αυστηρά τον εαυτό μας και έχουμε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- 12) Είμαστε εξαρτημένες προσωπικότητες που μας τρομοκρατεί η ιδέα της εγκατάλειψης και θα κάνουμε οτιδήποτε για να διατηρήσουμε μία σχέση προκειμένου να μη βιώσουμε οδυνηρά συναισθήματα εγκατάλειψης τα οποία νιώσαμε κατά τη συμβίωσή μας με άρρωστους ανθρώπους που δεν ήταν ποτέ συναισθηματικά παρόντες για εμάς.
- 13) Ο αλκοολισμός είναι μία οικογενειακή ασθένεια, οι ίδιοι γίναμε παρα-αλκοολικοί και κληρονομήσαμε τα χαρακτηριστικά αυτής της ασθένειας παρόλο που δεν κληρονομήσαμε την ίδια τη συνήθεια του ποτού.
- 14) Οι παρα-αλκοολικοί περισσότερο αντιδρούν παρά δρουν.

Tony A., 1978