



Zoznam črt dospelého dieťaťa (14 vzorcov správania)

*Toto sú vlastnosti, ktoré máme zrejme spoločné, pretože sme vyrastali v alkoholickvej
alebo inak dysfunkčnej domácnosti.*

- 1) Stali sme sa izolovanými a bojíme sa ľudí a autorít.
- 2) Snažili sme sa zavdačiť alebo vyhovieť iným a pritom sme stratili svoju vlastnú identitu.
- 3) Desia nás rozhnevaní ľudia a akákoľvek osobná kritika.
- 4) Buď sme sa sami stali alkoholikmi, uzavreli sme s nimi manželstvo, alebo oboje, prípadne sme si našli inú kompulzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili našu chorobnú potrebu byť opustení.
- 5) Žijeme svoj život z pozície obete a táto slabosť nás priťahuje v partnerských aj priateľských vzťahoch.
- 6) Máme prehnane vyvinutý zmysel pre zodpovednosť a je pre nás jednoduchšie zaoberať sa inými ako sebou samými. To nám umožňuje nezameriavať sa príliš na vlastné chyby a nedostatky.
- 7) Cítíme sa previnilo, ak sa namiesto toho, aby sme ustúpili druhým, postavíme sami za seba.
- 8) Stali sme sa závislými od vzrušenia.
- 9) Zamieňame si lásku s ľútosťou a máme tendenciu „milovať“ tých, ktorých môžeme „ľutovať“ a „zachraňovať“.
- 10) Máme v sebe hlboko potlačené pocity z traumatického detstva a stratili sme schopnosť prežívať alebo vyjadrovať svoje pocity, pretože je to veľmi bolestivé (popieranie).
- 11) Prísne sa posudzujeme a máme pocit nízkej hodnoty samých seba.
- 12) Sme závislé osobnosti, ktoré sa desia opustenia, a sme ochotní urobiť čokoľvek pre to, aby sme si udržali vzťah a nemuseli znova prežívať bolestivé pocity z opustenia, ktoré sme zažívali počas života s chorými ľuďmi, ktorí tu pre nás nikdy neboli emocionálne prítomní.
- 13) Alkoholizmus je choroba celej rodiny. Stali sme sa para-alkoholikmi a prevzali príznaky tejto choroby, aj keď sami nepijeme.
- 14) Para-alkoholici skôr reagujú na konanie druhých, než aby konali sami.

Tony A., 1978