



Sjekklisten (Voksne barns 14 karaktertrekk)

Dette er egenskaper vi ser ut til å ha til felles fordi vi er oppvokst i en alkoholisert eller på annen måte dysfunksjonell familie.

- 1) Vi ble isolerte, og redde for mennesker og autoritetspersoner.
- 2) Vi ble bekreftelsessøkere, og som et resultat av dette mistet vi vår egen identitet.
- 3) Vi er redde for sinte mennesker og enhver personlig kritikk.
- 4) Vi blir enten alkoholikere selv, gifter oss med dem, eller begge deler – eller så finner vi oss en annen tvangspregnet personlighet, som f.eks. en arbeidsnarkoman, for å få oppfylt vårt syke behov for å bli sviktet.
- 5) Vi lever livet fra ofrenes synsvinkel, og blir tiltrukket av denne svakheten i våre kjærlighets- og vennsforhold.
- 6) Vi har en overutviklet ansvarsfølelse, og det er lettere for oss å bekymre oss for andre fremfor oss selv; dette gjør det mulig for oss å unngå å se nærmere på våre egne feil, osv.
- 7) Vi får skyldfølelse når vi står opp for oss selv istedenfor å gi etter for andre.
- 8) Vi ble avhengige av spenning.
- 9) Vi forveksler kjærlighet med medlidenhet og har en tendens til å «elske» mennesker vi kan «synes synd på», og «redde».
- 10) Vi har lagt lokk på følelsene fra vår traumatiske barndom, og vi har mistet evnen til å føle, eller uttrykke våre følelser, fordi det gjør så vondt (benektelse).
- 11) Vi dømmer oss selv hardt og har en veldig lav selvfølelse.
- 12) Vi har avhengige personligheter som er livredde for å bli forlatt og vil gjøre hva som helst for å unngå følelsen av å bli forlatt. Dette skjedde som et resultat av å leve med syke mennesker som aldri var emosjonelt til stede for oss.
- 13) Alkoholisme er en familiesykdom; vi ble para-alkolikere (medavhengige) og overtok denne sykdommens karakteristiske trekk, uten selv nødvendigvis noen gang å røre alkohol.
- 14) Para-alkolikere (medavhengige) er reagerende heller enn handlende.

Tony A. 1978