



Lista pentru Spălătorie ***(Cele 14 trăsături ale unui copil adult)***

Acestea sunt caracteristici pe care se pare că le avem în comun datorită faptului că am fost crescuți într-o familie alcoolică sau disfuncțională.

- 1) Am ajuns izolați și temători de oameni și de figurile autoritare.
- 2) Am devenit căutători de aprobare și ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.
- 3) Suntem înfricoșați de oamenii furioși și de orice critică personală.
- 4) Am devenit fie alcoolici, ne-am căsătorit cu ei, sau ambele, ori am găsit o altă personalitate compulsivă, cum ar fi dependentul de muncă, pentru a ne împlini nevoile noastre bolnave de abandon.
- 5) Ne trăim viața din punctul de vedere al victimelor și suntem atrași de această slăbiciune în relațiile noastre de dragoste și de prietenie.
- 6) Avem un simț supra dezvoltat al responsabilității și ne este mai ușor să fim preocupați cu ceilalți decât cu noi înșine; acest lucru ne ajută să nu privim prea atent la propriile noastre greșeli etc.
- 7) Căpătăm sentimente de vinovăție atunci când ne ținem partea, în loc să cedăm în fața celorlalți.
- 8) Am devenit dependenți de surescitare.
- 9) Confundăm dragostea cu mila și tindem să „iubim” oamenii de care ne este „milă” și pe care îi putem „salva”.
- 10) Ne-am „suprimat” sentimentele din copilăriile noastre traumatice și ne-am pierdut abilitatea să simțim ori să exprimăm sentimentele, pentru că doare foarte mult (negare).
- 11) Ne judecăm pe noi înșine cu asprime și avem un simț al stimei de sine foarte scăzut.
- 12) Suntem personalități dependente, care sunt înfricoșate de abandon, și vom face orice pentru a menține o relație, astfel încât să nu experimentăm sentimente dureroase de abandon, pe care le-am primit în urma traiului cu oameni bolnavi, care nu au fost niciodată acolo pentru noi din punct de vedere emoțional.
- 13) Alcoolismul este o boală de familie; am devenit para-alcoolici și am preluat caracteristicile acestei boli, chiar dacă nu ne-am atins de băutură.
- 14) Para-alcoolicii sunt mai degrabă reactivi decât activi.

Tony A. 1978