



Skalbinių sąrašas (14 bruožų, apibūdinančių suaugusį vaiką)

Tai mums bendri bruožai, kuriuos supratome turį, nes užaugome alkoholizmo paveiktoje ar kitokioje disfunkcinėje šeimoje.

- 1) Mes tapome atsiskyre, bijantys kitų žmonių, ypač turinčių autoritetą.
- 2) Mes ėmėme siekti kitų pritarimo ir tai darydami praradome save.
- 3) Mes bijome pikty žmonių ir bet kokios asmeninės kritikos.
- 4) Mes arba tampame alkoholikais ir (arba) tuokiamės su alkoholikais, arba susirandame kitokią kompulsyvią asmenybę, pavyzdžiui, darboholiką, kad patenkintume savo liguistą poreikį būti apleistiems.
- 5) Mes žiūrime į gyvenimą kaip aukos. Ši silpnybė mus traukia ir veikia mūsų meilės bei draugystės santykius.
- 6) Mes turime per didelį atsakomybės jausmą. Mums lengviau rūpintis kitais nei savimi, nes taip mes išvengiame įdėmiau pažvelgti į savo pačių klaidas ir t. t.
- 7) Mes jaučiamės kalti, kai užstojame save ir nenusileidžiame kitiems.
- 8) Mes tapome priklausomi nuo susijaudinimo.
- 9) Mes painiojame meilę ir gailęstį. Esame linkę mylėti žmones, kurių galime gailėti ir juos gelbėti.
- 10) Mes užslopiname savo traumotos vaikystės jausmus ir praradome gebėjimą jausti ar išreikšti jausmus, nes tai labai skaudu (neigimas).
- 11) Mes negailestingai save teisiame ir turime labai menką savivertę.
- 12) Mes – priklausomos asmenybės. Didžiausia mūsų baimė - būti paliktiems. Siekdami išsaugoti santykius, mes pasiruošę daryti bet ką, kad nereikėtų iš naujo kęsti skausmingo apleistumo jausmo, kurį patyrėme gyvendami su sergančiais, emociškai mus apleidusiais žmonėmis.
- 13) Alkoholizmas yra šeimos liga; mes tapome para-alkoholikais ir įgijome ligai būdingų bruožų, net jei alkoholio niekuomet nevartojome.
- 14) Para-alkoholikai pratę ne veikti, bet reaguoti.

Tony A., 1978.