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 şi temători de oameni şi de figurile autoritare.
2) Am devenit căutători de aprobare şi ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.
3) Suntem înfricoșați de oamenii furioși şi 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 şi suntem atrași de această slăbiciune în relațiile noastre de dragoste şi de prietenie.
6) Avem un simț supradezvoltat al responsabilității şi ne este mai ușor să fim preocupați cu ceilalți decât cu noi înşine; acest lucru ne ajută să nu privim prea atent la propriile noastre greşeli 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 şi tindem să „iubim" oamenii de care ne este „milă" şi pe care îi putem „salva".
10) Ne-am „suprimat" sentimentele din copilăriile noastre traumatice şi ne-am pierdut abilitatea să simțim ori să exprimăm sentimentele, pentru că doare foarte mult (negare).
11) Ne judecăm pe noi înşine cu asprime şi avem un simț al stimei de sine foarte scăzut.
12) Suntem personalități dependente, care sunt înfricoșate de abandon, şi 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 şi 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

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815
©2006 ACA WSO, Inc.
Toate drepturile rezervate