



Η Αντεστραμμένη Λίστα του Laundry

- 1) Απομακρυνόμαστε από την απομόνωση και δεν έχουμε παράλογο φόβο για τους ανθρώπους, ακόμα και για τους φορείς εξουσίας.
- 2) Δεν εξαρτόμαστε από τους άλλους να μας πουν ποιοι είμαστε.
- 3) Δε φοβόμαστε αυτόματα τους θυμωμένους ανθρώπους και δεν εκλαμβάνουμε πλέον οποιαδήποτε προσωπική κριτική ως απειλή.
- 4) Δεν έχουμε ψυχαναγκαστική ανάγκη να αναπαράγουμε την εγκατάλειψη.
- 5) Παύουμε να ζούμε από τη σκοπιά του θύματος και δεν ελκούμε από αυτό το χαρακτηριστικό στις σημαντικές μας σχέσεις.
- 6) Δεν διευκολύνουμε τον εθισμένο, ως έναν τρόπο για να αποφύγουμε να δούμε τα δικά μας ελαττώματα.
- 7) Δεν αισθανόμαστε ενοχές όταν υπερασπιζόμαστε τον εαυτό μας.
- 8) Αποφεύγουμε τη συναισθηματική μέθη και επιλέγουμε διαχειρίσιμες σχέσεις αντί για διαρκή αναστάτωση.
- 9) Είμαστε ικανοί να διακρίνουμε την αγάπη από τον οίκτο, και δε θεωρούμε ότι το να «σώσουμε» ανθρώπους που «λυπόμαστε» είναι μια πράξη αγάπης.
- 10) Βγαίνουμε από την άρνηση σε σχέση με την τραυματική παιδική μας ηλικία και ανακτούμε την ικανότητα να βιώνουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.
- 11) Παύουμε να κρίνουμε και να καταδικάζουμε τον εαυτό μας και ανακαλύπτουμε μια αίσθηση αυταξίας.
- 12) Γινόμαστε ανεξάρτητοι και δεν είμαστε πλέον τρομοκρατημένοι από την εγκατάλειψη. Έχουμε σχέσεις αλληλεξάρτησης με υγιείς ανθρώπους, όχι εξαρτητικές σχέσεις με ανθρώπους που δεν είναι συναισθηματικά διαθέσιμοι.
- 13) Τα χαρακτηριστικά του αλκοολισμού και του παρα-αλκοολισμού που έχουμε εσωτερικεύσει έχουν ανιχνευθεί, αναγνωρισθεί, και αφαιρεθεί.
- 14) Δρούμε, αντί να αντιδρούμε.

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.