



*Mustapesunimekiri*  
*Alkoholikute (alkohoolsete/ vigaselt toimivate perekondade)*  
*Täiskasvanud Lapsed*

*Need on loomuomadused, mis näevad meil olevat ühised tänu sellele, et meid on üles kasvatatud alkohoolses majapidamises.*

- 1) Meist on saanud enesesulgunud inimesed, kes kardavad teisi inimesi, eriti võimalolijaid.
- 2) Meist said heakskiidu otsijad ja me kaotasime selle tagajärjel oma identiteedi.
- 3) Meid kohutavad vihased inimesed ja igasugune meie pihta suunatud kriitika.
- 4) Me kas saame ise alkoholikuks või abiellume alkoholikuga või mõlemat korraga või leiame mõne muu sundkäituja, nagu näiteks töönarkomaani, et rahuldada oma haiglast hüljatustunde vajadust.
- 5) Elame oma elu ohvrina ning meid köidab seesama nõrkus oma armastus- ja sõprussuhetes.
- 6) Meil on ülearenenud vastutustunne ja meil on kergem muretseda pigem teiste kui enda pärast; see annab meile võimaluse mitte vaadelda liiga lähedalt oma vigu.
- 7) Meil tekib süütunne, kui me seisame enda eest, selle asemel, et teistele järele anda.
- 8) Meist on saanud põnevus-sõltlased.
- 9) Me ajame segi armastuse ja haletsuse ning kaldume "armastama" inimesi, keda me saame "haletseda" ja "päästa."
- 10) Me oleme alla surunud oma traumaatilisest lapsepõlvest pärit tunded ja kaotanud võime oma tundeid tunda või väljendada, sest see teeb niiväga haiget (eitamine).
- 11) Me mõistame enda üle karmilt kohut ja meil on väga madal enesehinnang.
- 12) Me oleme ebaküpsed isiksused, kes tunnevad õudust hülgamise ees ning on nõus tegema mida tahes suhtest kinnihoidmiseks, selleks et mitte kogeda valusat hüljatustunnet, mis tekkis meil kooselust haigete inimestega, keda polnud kunagi meie jaoks emotsionaalselt olemas.
- 13) Alkoholism on perehaigus; me muutusime para-alkohoolikuteks (kaassõltlasteks) ning omandasime selle haiguse iseloomulikud jooned, isegi, kui me ühtegi napsi ei võtnud.
- 14) Para-alkohoolikud pigem reageerivad teistele, kui tegutsevad iseendast lähtuvalt.

Tony A. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815

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

©2014 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.