



## **”Pyykkilista”** **(Aikuisen lapsen 14 ominaispiirrettä)**

*Nämä luonteenpiirteet näyttävät olevan meille yhteisiä johtuen siitä, että meidät on kasvatettu alkoholisisä perheessä.*

- 1) Meistä tuli eristäytyneitä sekä ihmisiä ja auktoriteettihahmoja pelkääviä.
- 2) Meistä tuli hyväksynnänhakijoita ja kadotimme siinä ohessa identiteettimme.
- 3) Pelkäämme vihaisia ihmisiä ja kaikkea henkilökohtaista arvostelua.
- 4) Meistä tulee alkoholisteja ja/tai menemme alkoholistien kanssa naimisiin tai löydämme jonkun muun pakonomaisesti käyttäytyvän persoonallisuuden, kuten työnarkomaanin, täyttääksemme sairaut hylkästarpeemme.
- 5) Elämme elämäämme uhrin näkökulmasta, ja tuo heikkous vetää meitä puoleensa rakkaus- ja ystävyysuhteissamme.
- 6) Meillä on ylikehittynyt vastuuntunto, ja meidän on helpompi huolehtia muista kuin itsestämme; näin meidän ei tarvitse katsoa liian läheltä omia virheitämme, jne.
- 7) Saamme syyllisydentunteita, kun nousemme puolustamaan itseämme sen sijaan, että antaisimme periksi muille.
- 8) Tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä.
- 9) Sekoitamme rakkauden ja säälin, ja meillä on taipumus ”rakastaa” ihmisiä, joita voimme ”sääliä” ja ”pelastaa”.
- 10) Olemme tukahduttaneet traumaattisen lapsuutemme tunteet ja olemme menettäneet kykymme tuntea tai ilmaista tunteitamme, koska se sattuu niin paljon (kieltäminen).
- 11) Tuomitsemme itsemme ankarasti, ja meillä on hyvin alhainen omanarvontunne.
- 12) Olemme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammoavat hylkäämistä, ja teemme mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettei meidän tarvitsisi kokea tuskallisia hylkäämisen tunteita, joita saimme eläessämme sairaiden ihmisten kanssa, jotka eivät koskaan olleet emotionaalisesti läsnä meitä varten.
- 13) Alkoholismi on perhesairaus; meistä tuli para-alkoholisteja ja omaksuimme tuohon sairauteen kuuluvia piirteitä, vaikkemme edes juoneet.
- 14) Para-alkoholistit ovat ennemminkin reagoijia kuin toimijoita.

– Tony A., 1978