



De Waslijst

(14 Karaktertrekken van een Volwassen Kind)

Deze kenmerken lijken we allen gemeen te hebben door op te groeien in een alcoholisch huishouden.

- 1) We isoleerden ons en werden bang van mensen en autoriteitsfiguren.
- 2) We zochten steeds naar goedkeuring en verloren in dat proces onze identiteit.
- 3) We hebben vrees voor boze mensen en persoonlijke kritiek.
- 4) We worden zelf alcoholist, trouwen er één, of beide, óf vinden een andere dwangmatige persoonlijkheid - zoals een werkverslaafde - om aan onze ziekelijke drang naar verlating te voldoen.
- 5) We leven vanuit het perspectief van slachtoffers en worden aangetrokken door deze karakterzwakte in onze liefdes- en vriendschapsrelaties.
- 6) We hebben een te sterk ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel en houden ons liever bezig met anderen dan met onszelf; hierdoor hoeven we onszelf niet onder de loep te nemen.
- 7) We voelen ons schuldig als we voor onszelf opkomen, in plaats van toe te geven aan anderen.
- 8) We zijn verslaafd geraakt aan opwinding, angst en drama.
- 9) We verwarren liefde met medelijden en neigen naar het "liefhebben" van mensen met wie we medelijden hebben en die we kunnen "redden".
- 10) We hebben onze gevoelens uit onze traumatische jeugd weggestopt en zijn het vermogen om te voelen - of om onze gevoelens te uiten - kwijtgeraakt, omdat het te veel pijn doet (ontkenning).
- 11) We veroordelen onszelf zeer zwaar en hebben een zeer laag gevoel van eigenwaarde.
- 12) We zijn afhankelijke personen met sterke verlatingsangst, en zullen alles doen om vast te houden aan een relatie, om de pijnlijke gevoelens van verlating niet te hoeven voelen; gevoelens die we hebben gekregen, doordat we zijn opgegroeid bij zieke mensen die er emotioneel niet voor ons waren.
- 13) Alcoholisme is een familieziekte; wij werden para-alcoholisten en namen de kenmerken van die ziekte over, zelfs al zijn we nooit begonnen met drinken.
- 14) Para-alcoholisten zijn eerder reactors¹ dan actors².

Tony A. 1978

¹Reactor = Persoon die automatisch handelt vanuit onbewust kind-zijn en terugvalt in gedragingen die corresponderen met een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

²Actor = Persoon die een bewuste keuze maakt voor de manier waarop hij/zij zal reageren en nadenkt over gepaste gedragingen, i.p.v. automatisch handelt vanuit een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.

Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

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

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

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

©2015 ACA WSO, Inc.

All rights reserved