



Checklistan ***(14 karaktärsdrag hos ett vuxet barn)***

Detta är de karaktärsdrag vi verkar ha gemensamt då vi vuxit upp i ett alkoholistisk hem.

- 1) Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoritetsgestalter.
- 2) Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet längs vägen.
- 3) Vi blir skrämnda av arga människor och all personlig kritik.
- 4) Vi blir antingen alkoholister, gifter oss med en, eller båda delarna, eller också hittar vi någon annan tvångspräglad personlighet, som till exempel en arbetsnarkoman, som kan uppfylla våra sjuka behov av att bli övergivna.
- 5) Vi lever livet utifrån ett offers perspektiv och är attraherade av denna svaghet i våra kärleks- och vänskapsrelationer.
- 6) Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att engagera oss i andra än i oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel, osv.
- 7) Vi får skuld känslor när vi står upp för oss själva istället för att ge efter för andra.
- 8) Vi blev beroende av spänning.
- 9) Vi blandar ihop kärlek och medlidande och tenderar att "älska" människor som vi kan "tycka synd om" och "rädda".
- 10) Vi har tryckt ner känslorna från vår traumatiska barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor eftersom det gör så ont (förnekelse).
- 11) Vi dömer oss själva skoningslöst och har en mycket låg självkänsla.
- 12) Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och som gör vad som helst för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet – något vi har fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var känslomässigt där för oss.
- 13) Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev "med-alkoholister" och utvecklade karaktärsdragen hos sjukdomen, även om vi inte själva började dricka.
- 14) "Med-alkoholister" reagerar snarare än agerar.

Tony A. 1978

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

©2017 ACA WSO, Inc.
All rights reserved