



De Andere Waslijst

- 1) Om onze angst voor mensen en ons afgrijzen van isolatie te verbergen, worden we - tragischerwijs - precies de autoriteitsfiguren die anderen bang maken en ervoor zorgen dat zij zich terugtrekken.
- 2) Om te voorkomen dat we verstrengeld raken met anderen en onszelf in dat proces verliezen, worden we extreem zelfvoorzienend. We verachten de goedkeuring van anderen.
- 3) We maken mensen bang met onze boosheid en de dreiging van kleinerende kritiek.
- 4) We domineren anderen en verlaten hen, vóóordat zij ons kunnen verlaten óf we vermijden alle relaties met afhankelijke mensen. Om kwetsing te voorkomen, isoleren we onszelf en nemen we afstand van ons bewustzijn, waarmee we ons ware zelf verlaten.
- 5) We leven vanuit het perspectief van dader en worden in onze belangrijke relaties aangetrokken door mensen die we kunnen manipuleren en controleren.
- 6) We zijn onverantwoordelijk en egocentrisch. Ons opgeblazen gevoel van eigenwaarde en eigendunk verhinderen dat we onze eigen gebreken en tekortkomingen zien.
- 7) We zorgen ervoor dat anderen zich schuldig voelen, als zij voor zichzelf proberen op te komen.
- 8) We onderdrukken onze angst door afgestompt en gevoelloos te blijven.
- 9) We haten personen die het slachtoffer spelen en die smeken om gered te worden.
- 10) We ontkennen dat we zijn gekwetst en onderdrukken onze emoties door de dramatische uiting van "pseudogevoelens".
- 11) Om onszelf te beschermen tegen zelfbestrafing voor het niet hebben kunnen "redden" van het gezin, projecteren we onze zelfhaat op anderen en straffen we hen in plaats van onszelf.
- 12) We gaan om met het enorme gemis - veroorzaakt door verlating binnen het gezin - door snel met relaties te breken die bedreigend zijn voor onze "onafhankelijkheid" (niet te intiem).
- 13) We weigeren toe te geven dat we beïnvloed zijn door familiedisfunctie, dat er thuis disfunctie was, of dat we destructieve houdingen en gedragingen van onze familie geïnternaliseerd hebben.
- 14) We doen alsof we in geen enkel opzicht lijken op de afhankelijke mensen die ons hebben opgevoed.

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