



Lista pentru Spălătorie

(cele 14 caracteristici ale Copiilor Adulți ai Alcoolicilor sau Provenți din Familii Disfuncționale)

Acestea sunt caracteristicile ce le avem în comun datorită creșterii într-o familie alcoolică sau disfuncțională în vreun alt fel.

1. Am ajuns izolați și temători de oameni și de figurile autoritare.
2. Am devenit căutători de aprobare și ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces.
3. Suntem înfricoșați de oameni furioși și de orice critică personală.
4. Am devenit fie alcoolici, ne-am căsătorit cu ei sau ambele, ori am găsit o altă personalitate compulsivă cum ar fi dependentul de muncă pentru a ne împlini nevoile noastre bolnave de abandon.
5. Trăim viața din punctul de vedere al victimelor și suntem atrași de această slăbiciune în relațiile noastre de dragoste și de prietenie.
6. Avem un simț suprad dezvoltat al responsabilității și este mai ușor să fim preocupați cu ceilalți decât cu noi înșine; aceasta ne ajută să nu privim prea atent la propriile noastre greșeli, etc.
7. Căpătăm sentimente de vinovăție atunci când ne luăm apărarea, în loc să cedăm în fața celorlalți.
8. Am devenit dependenți de surescitare.
9. Confundăm dragostea și mila și tindem să "iubim" oamenii de care ne este "milă" și pe care îi putem "salva".
10. Ne-am "suprimat" sentimentele din copilăriile noastre traumatice și ne-am pierdut abilitatea să simțim sau să exprimăm sentimentele pentru că doare foarte mult (negare).
11. Ne judecăm pe noi înșine cu asprime și avem un simț al stimei de sine foarte scăzut.
12. Suntem personalități dependente care sunt înfricoșate de abandon și vor face orice pentru a menține o relație astfel încât să nu experimenteze sentimentele dureroase de abandon, pe care le-am primit în urma traiului cu oameni bolnavi care nu au fost niciodată acolo pentru noi din punct de vedere emoțional.
13. Alcoolismul este o boală de familie; am devenit para-alcoolici și am preluat caracteristicile acelei boli chiar dacă nu am preluat și obiceiul băuturii.
14. Para-alcoolicii sunt mai degrabă reactivi decât actori activi.

(Tony A., 1978 Nota: Lista pentru spalatorie servește ca bază pentru declarația "Problema")