



## **„Tjeklisten”** **(14 karaktertræk for et voksent barn)**

*Vi synes at have disse karaktertræk tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk hjem:*

- 1) Vi blev isolerede og bange for andre mennesker og autoritetsfigurer.
- 2) Vi blev bekræftelsessøgere og mistede derved vores egen identitet.
- 3) Vi bliver bange for vrede mennesker og personlig kritik.
- 4) Vi bliver enten alkoholikere, gifter os med dem eller begge dele – eller finder en anden tvangspersonlighed, som fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.
- 5) Vi lever livet med et offers standpunkt og tiltrækkes af andre ofre i vore kærligheds- og venskabsforhold.
- 6) Vi har en overudviklet ansvarfølelse, og det er lettere for os at bekymre os om andre end om os selv; dette gør det muligt for os at undgå at se nærmere på vore egne fejl m.m..
- 7) Vi får skyldfølelser, når vi står ved os selv i stedet for at give efter for andre.
- 8) Vi blev afhængige af spænding.
- 9) Vi forveksler kærlighed med medlidenhed og er tilbøjelige til at „elske” mennesker, som vi kan „have ondt af” eller „redde”.
- 10) Vi har lagt låg på følelserne fra vores traumatiske barndom og har mistet evnen til at føle eller udtrykke vore følelser, fordi det gør for ondt (benægtelse).
- 11) Vi dømmes os selv uden nåde og har en meget lav selvværdsfølelse.
- 12) Vi er afhængige personligheder, som er rædselsslagne for at blive forladt. Vi vil gøre hvad som helst for at holde fast ved et forhold, så vi ikke kommer til at opleve de smertefulde forladthedsfølelser, vi fik af at leve sammen med syge mennesker, der aldrig var følelsesmæssigt til stede for os.
- 13) Alkoholisme er en familiesygdom; vi blev paraalkoholikere og overtog sygdommens kendetegn, selv om vi ikke selv begyndte at drikke.
- 14) Para-alkoholikere er reagerende i stedet for handlende.

Tony A. 1978