



## Η Λίστα του Laundry

### 14 Χαρακτηριστικά ενός Ενήλικου Παιδιού ενός Αλκοολικού

*Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά που φαίνεται να έχουμε κοινά, εξαιτίας της ανατροφής μας σε μια αλκοολική οικογένεια.*

- 1) Απομονωθήκαμε και φοβόμασταν τους ανθρώπους και τους φορείς εξουσίας.
- 2) Αναζητούσαμε την επιδοκιμασία και στην πορεία χάσαμε τη δική μας ταυτότητα.
- 3) Φοβόμαστε τους θυμωμένους ανθρώπους και οποιαδήποτε προσωπική κριτική.
- 4) Είτε οι ίδιοι γίναμε αλκοολικοί, τους παντρευτήκαμε είτε και τα δύο ή βρήκαμε κάποια άλλη ψυχαναγκαστική προσωπικότητα, όπως έναν εργασιομανή, για να ικανοποιήσουμε την αρρωστημένη μας ανάγκη για εγκατάλειψη.
- 5) Ζούμε τη ζωή από τη σκοπιά του θύματος και νιώθουμε έλξη από αυτή την αδυναμία στις ερωτικές και τις φιλικές μας σχέσεις.
- 6) Έχουμε μία υπερβολικά ανεπτυγμένη αίσθηση της ευθύνης και είναι ευκολότερο για εμάς να ασχολούμαστε με άλλους, παρά με τον εαυτό μας. Αυτό μας αποτρέπει από το να εξετάζουμε προσεκτικά τα δικά μας ελαττώματα κλπ.
- 7) Κάθε φορά που υποστηρίζουμε τον εαυτό μας, αντί να υποκύπτουμε στη θέληση των άλλων, αποκτούμε αισθήματα ενοχής.
- 8) Γίναμε εθισμένοι στην έξαψη.
- 9) Μπερδεύουμε την αγάπη με τον οίκτο και τείνουμε να «αγαπάμε» άτομα για τα οποία μπορούμε να «νοιώσουμε οίκτο» και να τα σώσουμε.
- 10) Έχουμε «μπουκώσει» τα συναισθήματα μας από την τραυματική μας παιδική ηλικία και έχουμε χάσει την ικανότητα να αισθανόμαστε ή να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας, καθώς κάτι τέτοιο μας προκαλεί πολύ πόνο (Αρνηση).
- 11) Κρίνουμε αυστηρά τους εαυτούς μας και έχουμε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- 12) Είμαστε εξαρτημένες προσωπικότητες, που μας τρομοκρατεί η ιδέα της εγκατάλειψης και θα κάνουμε οτιδήποτε για να διατηρήσουμε μία σχέση προκειμένου να μην βιώσουμε οδυνηρά συναισθήματα εγκατάλειψης, τα οποία αισθανθήκαμε κατά τη συμβίωσή μας με άρρωστους ανθρώπους που δεν ήταν ποτέ συναισθηματικά παρόντες για εμάς.
- 13) Ο αλκοολισμός είναι μία οικογενειακή ασθένεια, οι ίδιοι γίναμε παρα-αλκοολικοί και κληρονομήσαμε τα χαρακτηριστικά αυτής της ασθένειας, παρόλο που δεν κληρονομήσαμε την ίδια τη συνήθεια του ποτού.
- 14) Οι παρα-αλκοολικοί αντιδρούν αντί να δρουν.

Tony A. 1978

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών  
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας  
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815  
ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.