



## *La Lista del Bucato* *(I 14 Tratti di un Adulto Bambino)*

*Secondo noi queste sono delle caratteristiche che hanno in comune il fatto d'essere cresciuti in un ambiente familiare di alcolisti*

- 1) Siamo diventati isolati e spaventati da persone e figure autoritarie.
- 2) Siamo diventati cercatori di approvazione ed abbiamo perso la nostra identità durante il processo.
- 3) Siamo spaventati dalle persone arrabbiate e da qualunque critica personale.
- 4) Noi diventiamo degli alcolisti o li sposiamo od entrambe le cose, o troviamo un'altra personalità coercitiva come un maniaco del lavoro, per mantenere le nostre esigenze malate di abbandono.
- 5) Noi viviamo la vita dal punto di vista di vittime e siamo attratti da quella debolezza nei nostri rapporti d'amore e d'amicizia.
- 6) Abbiamo un senso di responsabilità eccessivamente sviluppato ed è più facile per noi essere interessati agli altri invece che di noi stessi; questo fatto ci permette di non guardare con troppa attenzione ai nostri propri difetti, ecc.
- 7) Abbiamo sensi di colpa quando difendiamo noi stessi invece che cedere agli altri.
- 8) Siamo diventati dipendenti da esaltazione.
- 9) Confondiamo l'amore con la pietà e tendiamo ad "amare" le persone per cui possiamo avere "pietà" e "salvare".
- 10) Abbiamo "tappato" i sentimenti della nostra infanzia traumatica ed abbiamo perso l'abilità di sentire od esprimere i nostri sentimenti perché fa molto male (negazione).
- 11) Giudichiamo noi stessi rigidamente ed abbiamo un senso molto basso della nostra autostima.
- 12) Siamo personalità dipendenti che sono terrorizzate dall'abbandono e che faranno qualsiasi cosa per tenere in vita un rapporto al fine di non provare i sentimenti dolorosi di abbandono, causati dalla convivenza con persone malate che non erano mai lì per noi emotivamente.
- 13) L'alcolismo è una malattia familiare e siamo diventati para-alcolisti (codipendenti) ed abbiamo assunto le caratteristiche di quella malattia anche se non abbiamo mai preso quel bicchiere.
- 14) I para-alcolisti reagiscono piuttosto che agire.

Tony A. 1978

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.  
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, California, USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.