



## *Skalbinių sąrašas (14 bruožų, apibūdinančių Suaugusį vaiką)*

*Tai mums bendri bruožai, kuriuos supratome turį, nes užaugome alkoholizmo paveiktoje šeimoje.*

- 1) Mes tapome atsiskyrę, bijantys kitų žmonių, ypač turinčių autoritetą.
- 2) Mes ėmėme siekti kitų pritarimo ir tai darydami praradome save.
- 3) Mes bijome piktų žmonių ir bet kokios asmeninės kritikos.
- 4) Mes arba tampame alkoholikais ir (arba) tuokiamės su alkoholikais, arba susirandame kitokią kompulsyvią asmenybę, pavyzdžiui, darboholiką, kad patenkintume savo liguistą poreikį būti apleisti.
- 5) Mes žiūrime į gyvenimą kaip aukos. Ši silpnybė mus traukia ir veikia mūsų meilės bei draugystės santykius.
- 6) Mes turime per didelį atsakomybės jausmą. Mums lengviau rūpintis kitais nei savimi, nes taip mes išvengiame įdėmiau pažvelgti į savo pačių klaidas ir t. t.
- 7) Mes jaučiamės kalti, kai užstojame save ir nenusileidžiame kitiems.
- 8) Mes tapome priklausomi nuo susijaudinimo.
- 9) Mes painiojame meilę ir gailėstį. Esame linkę „mylėti“ žmones, kurių galime „gailėti“ ir juos „gelbėti“.
- 10) Mes užslopiname savo traumuotos vaikystės jausmus ir praradome gebėjimą jausti ar išreikšti jausmus, nes tai labai skaudu (Neigimas).
- 11) Mes negailestingai save teisiame ir turime labai menką savivertės jausmą.
- 12) Mes – priklausomos asmenybės. Didžiausia mūsų baimė, kad būsime apleisti. Siekdami išsaugoti santykius, mes pasiruošę daryti bet ką, kad nereikėtų iš naujo kęsti skausmingo apleistumo jausmo, kurį patyrėme gyvendami su sergančiais, emociškai mus apleidusiais žmonėmis.
- 13) Alkoholizmas yra šeimos liga; mes tapome para-alkoholikais ir prisiėmėme ligai būdingus bruožus, net jei alkoholio niekuomet nevartojome.
- 14) Para-alkoholikai pratę ne veikti, bet reaguoti.

Tony A. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +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, Calif, USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.