



The Laundry List *(14 Kenmerken van een Volwassen Kind)*

Dit zijn kenmerken die we gemeenschappelijk lijken te hebben, doordat we zijn opgegroeid in een alcoholisch, of ander disfunctioneel huishouden.

- 1) We raakten geïsoleerd en werden bang voor mensen en autoriteitsfiguren..
- 2) We gingen zoeken naar goedkeuring en verloren hiermee onze identiteit.
- 3) We zijn bang van boze mensen en elke vorm van persoonlijke kritiek.
- 4) We worden, of een alcoholist, trouwen er een, of beide, of we vinden een andere dwangmatige persoonlijkheid, zoals een workaholic om aan onze ziekelijke behoefte tot verlating te voldoen.
- 5) We leven het leven vanuit het perspectief van slachtoffer en worden door deze zwakte aangetrokken in onze liefdes- en vriendschapsrelaties.
- 6) We hebben een over-ontwikkeld verantwoordelijkheidsgevoel en het is voor ons gemakkelijker om ons bezig te houden met anderen, dan met onszelf; hierdoor hoeven we niet naar onze eigen fouten te kijken, etc.
- 7) We gaan ons schuldig voelen als we voor onszelf opkomen, in plaats van toe te geven aan anderen.
- 8) We raakten verslaafd aan spanning.
- 9) We verwarren liefde met medelijden en hebben de neiging om “te houden van” mensen, waar we “medelijden” mee hebben en die we kunnen “redden”.
- 10) We hebben onze gevoelens uit onze traumatische jeugd weggestopt en zijn de vaardigheid om te voelen, of om onszelf uit te drukken kwijtgeraakt, omdat het te veel pijn doet (ontkenning).
- 11) We zijn erg kritisch over onszelf en hebben een erg laag gevoel van eigenwaarde.
- 12) We zijn afhankelijke persoonlijkheden die doodsbang zijn om verlaten te worden en we zullen alles doen om vast te houden aan een relatie om de pijnlijke gevoelens van verlating niet te hoeven voelen, gevoelens die we hebben gekregen, doordat we zijn opgegroeid bij zieke mensen die er emotioneel niet voor ons waren.
- 13) Alcoholisme is een familieziekte; en wij werden para-alcoholisten en namen de kenmerken van die ziekte over, ook al zijn wij zelf niet gaan drinken.
- 14) Para-alcoholisten reageren eerder, dan dat ze in actie komen.

Tony A. 1978

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO. Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.