



## ***Checklistan*** ***(14 karaktärsdrag hos ett vuxet barn)***

*Detta är de karaktärsdrag vi verkar ha gemensamt då vi vuxit upp i ett alkoholistisk hem.*

- 1) Vi blev isolerade och rädda för människor och auktoriteter.
- 2) Vi blev bekräftelsesökare och förlorade vår identitet på vägen.
- 3) Vi blir skrämde av arga människor och all personlig kritik.
- 4) Vi blir antingen alkoholister, gifter oss med en, eller båda delarna, eller också hittar vi någon annan tvångspräglad personlighet, som till exempel en arbetsnarkoman, som kan uppfylla våra sjuka behov av att bli övergivna.
- 5) Vi lever livet utifrån ett offers perspektiv och är attraherade av denna svaghet i våra kärleks- och vänskapsrelationer.
- 6) Vi har en överutvecklad ansvarskänsla och det är lättare för oss att bry oss om andra än om oss själva. Detta gör det möjligt för oss att inte titta alltför noga på våra egna fel.
- 7) Vi får skuldkänslor när vi står upp för oss själva istället för att ge efter för andra.
- 8) Vi blev beroende av spänning.
- 9) Vi blandar ihop kärlek och medlidande och tenderar att "älska" människor vi kan "tycka synd om" och "rädda".
- 10) Vi har tryckt ner känslorna från vår traumatiska barndom och förlorat förmågan att känna eller uttrycka våra känslor för att det gör så ont (förnekelse).
- 11) Vi dömer oss själva hårt och har en mycket låg självkänsla.
- 12) Vi är beroendepersonligheter som är skräckslagna för att bli övergivna och som gör allt för att hålla fast vid en relation för att slippa uppleva smärtsamma känslor av övergivenhet - något vi fått från att ha levt med sjuka människor som aldrig var där känslomässigt för oss.
- 13) Alkoholism är en familjesjukdom. Vi blev para-alkoholister och tog på oss karaktärsdragen hos sjukdomen även om vi inte började dricka själva.
- 14) Para-alkoholister reagerar hellre än agerar.

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.