



런드리 리스트

(14가지 ACA 특성들)

- 1) 우리는 고립되었고 사람들과 권위자를 두려워하게 되었다
- 2) 우리는 인정중독자가 되었고 그 과정에서 정체성을 잃어버렸다.
- 3) 우리는 화난 사람들과 모든 개인적 비판을 두려워한다.
- 4) 우리는 ‘버림받지 않으려는 병든 욕구’ 를 채우려 알코올중독자가 되거나, 그들과 결혼하거나, 혹은 둘 다이거나, 또는 마치 ‘일중독자’ 와 같은 또 다른 강박적인 사람을 찾는다.
- 5) 우리는 피해자 관점으로 삶을 살아가고 우정과 사랑의 관계에서 그러한 약함 (결점)에 끌린다.
- 6) 우리는 과도한 책임감을 느끼며 나를 돌보기 보다 남들을 걱정하는 것이 더 쉽다: 이는 우리 스스로의 잘못을 깊게 들여다보지 않도록 한다.
- 7) 우리는 남에게 양보하기보다 스스로를 위해 행동할 때 죄책감을 느낀다.
- 8) 우리는 흥분에 중독되었다.
- 9) 우리는 충격적이고-고통스러운(traumatic) 어린시절 감정들을 “쌓아 묵혀” 왔으며, 그것이 너무나도 아프기 때문에 감정을 느끼고 표현할 수 있는 능력을 잃어버렸다 (부인).
- 10) 우리는 충격적이고-고통스러운(traumatic) 어린시절 감정들을 “쌓아 묵혀” 왔으며, 그것이 너무나도 아프기 때문에 감정을 느끼고 표현할 수 있는 능력을 잃어버렸다 (부인).
- 11) 우리는 스스로를 가혹하게 비난하며 극도로 낮은 자존감을 갖고 있다.
- 12) 우리는 ‘버림받는 고통스러운 감정’ 을 경험하지 않으려 관계를 붙들기 위해 무엇이든 할, 버려짐에 기겁하는 의존적인 사람들이다. 이 ‘버림받는 고통스러운 감정’ 은 우리와 정서적으로 결코 함께하지 않았던 병든 사람들과 함께 살면서 받았던 것이다.
- 13) 알코올중독은 가족병이다. 우리는 술잔을 잡지도 않았지만 동반-알코올중독자가 되었으며 그 병의 특성들을 가지게 되었다.
- 14) 동반-알코올중독자는 행동하기 보다는 반응하는 이들이다.

Tony A. 1978
1978년. 토니 A.

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

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

© ACA WSO, Inc.
All rights reserved.