



## רשימת המאפיינים – הבעיה

אלה המאפיינים המשותפים שאנו מביאים עמנו מבתים עם הורים אלכוהוליסטים ומשפחות לא מתפקדות.

1. הפכנו למבודדים ולמפוזרים מאנשים ומדמויות סמכות.
2. הפכנו לרודפי אישורים ואיבדנו בדרך את הזהות שלנו.
3. אנחנו נבהלים מאנשים כועסים ומכל ביקורת אישית.
4. אנחנו הופכים לאלכוהוליסטים, מתחננים איתם או שניהם, או מוצאים אישיות כפייתית אחרת, כגון מכורים לעבודה, כדי למלא את צורכי הנטישה החולניים שלנו.
5. אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של קורבנות ונמשכים לחולשה הזאת בחיי האהבה ובחברויות שלנו.
6. יש לנו חוש אחריות מופרז, וקל לנו יותר לדאוג לאחרים מאשר לעצמנו; זה מאפשר לנו לא להתבונן מקרוב מדי בשגיאות שלנו.
7. אנחנו חשים אשמה כאשר אנחנו מתייצבים להגנתנו במקום להיכנע לאחרים.
8. אנחנו מתמכרים לריגושים.
9. אנחנו טועים לחשוב שרחמים הם אהבה ונוטים "לאהוב" אנשים שאנחנו יכולים "לרחם" עליהם ו"להציל" אותם.
10. "חנקנו" את ההרגשות שלנו מהילדות הטראומטית שחוונו ואיבדנו את היכולת להרגיש או לבטא את ההרגשות שלנו כי זה כואב כל-כך (הכחשה).
11. אנחנו שופטים את עצמנו בחומרה ויש לנו הערכה-עצמית נמוכה.

12. יש לנו אישיות תלותית שנחרדת מנטישה ותעשה כל דבר כדי לאחוז בקשרים ולא לחוות את תחושות הנטישה המכאיבות, שחשנו כתוצאה מחיים עם אנשים חולים שמעולם לא היו שם עבורנו מבחינה רגשית.
13. לכוהולזם היא מחלה משפחתית; אנחנו הפכנו לפאָרא-אלכוהוליסטים ופיתחנו את מאפייני המחלה אפילו שמעולם לא שתינו אלכוהול.
14. פאָרא-אלכוהוליסטים הם תגובתיים במקום להיות משתתפים פעילים.