

ACA

“लॉडी लिस्ट” “THE LAUNDRY LIST”

शराबी और निष्क्रियात्मक परिवारों के वयस्क बच्चों के 14 लक्षण

1. हम एकांत पसंद (isolated) हो गए और लोगों और रौबदार इंसानों से डरने लगे।
2. हम स्वीकृति चाहने वाले बन गए और इस प्रक्रिया में अपनी पहचान खो बैठे।
3. हम क्रोधित लोगों और किसी भी व्यक्तिगत आलोचना से भयभीत हो जाते हैं।
4. हम या तो शराबी बन जाते हैं, या उनसे शादी कर लेते हैं या यह दोनों चीजें करते हैं, या हम अपने बीमार परित्याग की जरूरतों को पूरा करने के लिए एक और बाध्यकारी व्यक्ति ढूंढ लेते हैं जैसे की कोई अत्याधिक काम करने वाला (workaholic)।
5. हम पीड़ितों के दृष्टिकोण से जीवन जीते हैं और हम अपने प्यार और दोस्ती के संबंधों में इस कमजोरी से आकर्षित होते हैं।
6. हमारे पास ज़िम्मेदारी की एक ज़रूरत से ज़्यादा विकसित भावना है, और हमारे लिए खुद के बजाय दूसरों का ध्यान रखना आसान है; इससे हम अपने स्वयं के दोषों, इत्यादि पर बहुत बारीकी से नज़र डालने से बचते हैं।
7. जब हम दूसरों से दबने के बजाय खुद के लिए खड़े होते हैं तो हममें अपराधबोध की भावनाएँ आती हैं।
8. हम उत्तेजना के आदी हो गए।
9. हम प्यार और दया के बीच भ्रमित हो जाते हैं और उन लोगों को "प्रेम" करते हैं जिन पर हम "दया" कर सकते हैं और जिनको हम "बचा" सकते हैं।
10. हमने अपने दर्दनाक बचपन की भावनाओं को अपने अंदर दबा दिया है और अपनी भावनाओं को महसूस करने या व्यक्त करने की क्षमता खो दी है क्योंकि यह बहुत दुख देती है। (अस्वीकृति / denial)
11. हम खुद को कठोरता से आँकते हैं और हममें आत्मसम्मान की भावना बहुत कम होती है।
12. हम निर्भित व्यक्तित्व के होते हैं जो परित्याग (abandonment) से डरते हैं और एक रिश्ते को पकड़े रहने के लिए कुछ भी करेंगे ताकि छोड़ दिए जाने की दर्दनाक भावनाओं का अनुभव ना हो, जो हमें उन बीमार लोगों के साथ रहने से मिली जो हमारे लिए भावनात्मक रूप से कभी उपलब्ध नहीं थे।
13. शराबीपन एक परिवारिक बीमारी है; और हम शराबी जैसे (para-alcoholic) बन गए और उस बीमारी की अभिलक्षण को ले लिया, भले ही हमने कभी शराब नहीं पी।
14. पैरा-अलक्होलिक्स अभिनेता के बजाय प्रतिघातक (reactor) होते हैं।