

Wspólne Cechy Osób Z Rodzin Dysfunkcyjnych (DDD/DDA)

Poniżej przytoczone stwierdzenia są charakterystyczne dla dorosłych, którzy wzrastali w rodzinach dotkniętych alkoholizmem i innymi zaburzeniami.

Chociaż większość ludzi może rozpoznać u siebie dwie lub trzy z wymienionych cech, osoby pochodzące z silnie dysfunkcyjnych rodzin identyfikują się z większością tych stwierdzeń.

1. Mogę się tylko domyślać, co jest normalne.
2. Trudno mi od początku do końca postępować zgodnie z planem.
3. Kłamię, nawet gdy łatwo powiedzieć prawdę.
4. Nie mam dla siebie litości, kiedy się osądzam.
5. Nie umiem dobrze się bawić.
6. Traktuję siebie bardzo poważnie.
7. Trudno mi nawiązać bliskie relacje.
8. Zbyt mocno reaguję na zmiany, nad którymi nie panuję.
9. Czuję, że różnię się od innych ludzi.
10. Wciąż poszukuję aprobaty i potwierdzenia.
11. Jestem albo nadmiernie odpowiedzialny, albo całkowicie nieodpowiedzialny.



12. Jestem absolutnie lojalny, nawet gdy widzę, że ktoś nie zasługuje na moją lojalność.
13. Poszukuję natychmiastowej, nie odroczonej gratyfikacji.
14. Podejmuję działania bez poważnego rozważania innych możliwości lub konsekwencji tych działań.
15. Szukam napięć i kryzysów, a następnie narzekam na ich skutek.
16. Unikam konfliktu i pogłębiania konfliktu; rzadko dobrze sobie radzę z sytuacjami konfliktowymi.
17. Boję się odrzucenia i porzucenia, chociaż sam odrzucam innych.
18. Przeżywam niepowodzenie, ale nie zwracam uwagi na sukces.
19. Boję się krytyki i osądzania mnie, chociaż sam krytykuję i osądzam innych.
20. Źle gospodaruję czasem i nie porządkuję spraw wedle hierarchii ważności tak, by działało to na moją korzyść.