



## *Problem*

*(adaptirano s The Laundry List)*

Mnogi od nas su otkrili da imamo nekoliko zajedničkih osobina kao rezultat odrastanja u alkoholičarskoj ili disfunkcionalnoj obitelji. Osjećali smo se izolirano i nelagodno s drugim ljudima, posebno pred autoritetima. Kako bismo se zaštitili, udovoljavali smo drugima iako smo izgubili vlastite identitete u procesu. Također bismo protumačili osobne kritike kao prijetnju. I sami smo postali alkoholičari (ili imali druge ovisnosti), ili smo s njima sklopili brak. U nedostatku toga, pronašli smo druge kompulzivno-opsesivne ličnosti, naprimjer radoholičara, kako bismo ispunili našu bolesnu potrebu za napuštanjem.

Živjeli smo svoj život sa stajališta žrtve. Zbog prerazvijenog osjećaja odgovornosti radije smo se bavili drugima nego samima sobom. Kad smo vjerovali sami sebi, osjećali smo se krivima te na kraju ipak popustili drugima. Postali smo reaktivni umjesto aktivni, prepuštajući drugima da preuzmu inicijativu. Bili smo ovisne ličnosti, prestravljeni od pomisli na napuštenost, spremni učiniti gotovo sve da se odnos održi kako ne bismo bili emotivno napušteni. S odabirom nesigurnih veza, kao i u djetinjstvu, ovako nastavljamo jer su one u skladu s našim odnosima s alkoholičarskim ili disfunkcionalnim roditeljima.

Ovi simptomi obiteljske bolesti alkoholizma ili druge disfunkcije su nas pretvorili u “žrtve koje surađuju”, to jest ljude koji preuzimaju osobine dotične bolesti bez da sami nužno piju. Naučili smo potiskivati svoje osjećaje još kao djeca te smo ih držali zakopane i kao odrasli. Kao rezultat tog uvjetovanja, krivo smo tumačili razliku između ljubavi i sažaljenja te smo se povodili sklonošću voljeti one koje smo mogli spasiti. U još većem porazu samih sebe, postali smo ovisni o uzbuđenosti u svim pogledima života i radije birali stalnu uzrujanost nego ostvarive odnose. Ovo je opis, a ne optužnica.