



Het Probleem

(Afgeleid van de Waslijst)

Velen van ons ontdekten dat we meerdere kenmerken gemeen hadden, doordat we zijn grootgebracht in een alcoholisch of disfunctioneel huishouden. We zijn ons geïsoleerd gaan voelen en waren niet op ons gemak bij andere mensen, vooral bij autoriteitsfiguren. Om onszelf te beschermen, werden we people-pleasers, ook al raakten we daardoor onze eigen identiteit kwijt. Toch ervoeren we elke vorm van persoonlijke kritiek als een bedreiging. We werden ofwel zelf alcoholist (of hadden andere verslavingen), ofwel we trouwden er met één, of beide. Zo niet, dan vonden we een andere dwangmatige persoonlijkheid -zoals een werkverslaafde- om aan onze ziekelijke drang naar verlating te voldoen.

We leefden vanuit het perspectief van slachtoffer. Met een te sterk ontwikkeld gevoel voor verantwoordelijkheid hielden we ons liever met anderen bezig dan met onszelf. We voelden ons schuldig als we voor onszelf opkwamen, in plaats van toe te geven aan anderen. Zo werden we reactors¹, in plaats van actors², en lieten we anderen het initiatief nemen. We waren afhankelijke personen met sterke verlatingsangst, en zouden alles doen om vast te houden aan een relatie, om emotioneel niet verlaten te worden. Toch bleven we kiezen voor onveilige relaties, omdat deze overeenkwamen met onze relatie met de alcoholische of disfunctionele ouders uit onze kindertijd.

Deze symptomen van de familieziekte alcoholisme of andere disfuncties maakten ons "mede-slachtoffers", die de kenmerken van die ziekte overnamen, zelfs als we nooit zijn begonnen met drinken. Als kinderen leerden we onze gevoelens te onderdrukken en als volwassenen bleven we deze verdringen. Als gevolg van deze conditionering verwarden we liefde met medelijden en neigden we naar het liefhebben van mensen die we konden redden. Onszelf nog meer saboterend, raakten we in al ons gedrag verslaafd aan opwinding, angst en drama en verkozen we voortdurende onrust en instabiele relaties boven emotioneel stabiele relaties. Dit is een beschrijving, geen aanklacht.

¹Reactor = Persoon die automatisch handelt vanuit onbewust kind-zijn en terugvalt in gedragingen die corresponderen met een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

²Actor = Persoon die een bewuste keuze maakt voor de manier waarop hij/zij zal reageren en nadenkt over gepaste gedragingen, i.p.v. automatisch handelt vanuit een kinderlijker ontwikkelingsstadium in het gevoelsleven.

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.

Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.

www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

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

©2015 ACA WSO,

Inc. All rights reserved