



## הבעיה

גילינו שלרבים מאיתנו יש מאפיינים משותפים, כתוצאה מהגדילה בבית אלכוהוליסטי או לא מתפקד. חשנו בידוד וחוסר נוחות עם אנשים אחרים, במיוחד דמויות סמכות. כדי להגן על עצמנו, הפכנו לאנשים-שמרצים-אנשים, למרות שאיבדנו את הזהות של עצמנו בתוך כך. תפסנו כל ביקורת כלפינו כאיום. הפכנו לאלכוהוליסטים (או אימצנו התמכרות אחרת) בעצמנו, או שהתחתנו עם מכורים, או שניהם. אם לא מצאנו מכורים, נמשכנו לאנשים עם התנהגויות כפייתיות אחרות, כגון מכורים לעבודה וכו', כדי למלא את הצורך החולני שלנו בנטישה.

אנחנו חיים את החיים מנקודת מבט של קורבנות. בהיותנו בעלי חוש אחריות מופרז, העדפנו להתעסק באחרים במקום בעצמנו. חשנו רגשות אשם כאשר עמדנו על שלנו והגנו על עצמנו, במקום לוותר לאחרים. כך, אנחנו הופכים ליצורים שמגיבים במקום לפעול, ומניחים לאחרים לקחת את היוזמה. היינו בעלי אישיות תלותית - מבוטחים מפני נטישה, מוכנים לעשות כמעט כל דבר כדי להמשיך לאחוז במערכות יחסים כדי שלא יינטשו אותנו רגשית. אבל המשכנו לבחור מערכות יחסים לא בטוחות כי הן תאמו למערכות היחסים שלנו בילדות עם הורים אלכוהוליסטים או לא מתפקדים.

תסמיני המחלה המשפחתית הללו של אלכוהוליזם או חוסר תפקוד הפכו אותנו ל"קורבנות-שותפים" – אלה שנדבקים במחלה בלי שהם עצמם בהכרח שתו או השתמשו. למדנו כילדים לחנוק את הרגשות שלנו והשארנו אותם קבורים כאנשים מבוגרים. כתוצאה מהתניה זו, טעינו לחשוב שרחמים הם אהבה, ונטינו לאהוב אנשים שיכולנו להציל. בעוד יותר הרסנות-עצמית, הפכנו למכורים להתרגשות בכל תחומי חיינו, תוך העדפת חוסר-נחת תמידי על-פני מערכות יחסים מתפקדות. זהו תיאור, ולא כתב אישום.