



## 問題

### ランドリーリストより改作

アルコール依存症や機能不全の家庭で育った結果として、私たちはいくつか共通した特徴を持っていることを知った。私たちは孤立しているとか他者、特に権威者といくと落ち着かないと感じるようになっていた。私たちは自分を守るために人を喜ばせる人となった—その過程で自分のアイデンティティを失ってしまったにもかかわらず。それでいながらどんな個人的な批判も脅威と受け取る。私たちは、自分自身がアルコールになる(または別の嗜癖行動に走る)か、そういう人たちと結婚するか、またはその両方をした。そうしなかった場合は、ワーカホリックのような別の強迫的な人たちを見つけ、見捨てられたいという病んだ欲求を満たした。

私たちは被害者の立場で人生を生きた。過剰に発達した責任感を持っているので、自分自身よりも他者に関心を向けることを好んだ。他人に譲歩せずに自分の意見を主張すると罪悪感を感じた。こうして私たちは行動する人ではなく反応する人になり、人に主導権を与えるようになった。私たちは見捨てられる恐怖におののく依存的人格だった。情緒的に見捨てられるのを避けるために、人間関係にしがみつこうとほとんど何でもした。それでも私たちは、子どもの頃のアルコール依存症などの機能不全な親と同じ関係だという理由で、不安定な人間関係を選び続けた。

アルコールリズムなどの機能不全の家族の病気の症状は、私たちを「共被害者」にした。共被害者とは、一口も飲んだことがなくても、その病気の性質を受け継いでいる人たちである。私たちは子どもの時に、自分の感情を抑え込むことを学び、大人になって感情をしまい込んだままにした。この条件づけの結果、私たちは愛を哀れみと混同し、救ってあげられる人を愛する傾向を持った。さらに自滅的なことに、私たちは全ての事柄において興奮に嗜癖するようになり、うまくいく人間関係よりは終始混乱を好んだ。これは特徴を述べているのであり、非難ではない。