



Το πρόβλημα (Προσαρμοσμένο από τη Λίστα)

Πολλοί ανακαλύψαμε ότι έχουμε πολλά κοινά χαρακτηριστικά, ως αποτέλεσμα της ανατροφής μας σε ένα αλκοολικό ή δυσλειτουργικό περιβάλλον. Καταλήξαμε να νιώθουμε απομονωμένοι και αμήχανοι με τους άλλους ανθρώπους και ιδιαίτερα με τα πρόσωπα εξουσίας. Για να προστατέψουμε τον εαυτό μας, προσπαθούσαμε να ευχαριστήσουμε τους άλλους, παρόλο που μέσα από αυτή τη διαδικασία χάσαμε τη δική μας ταυτότητα. Παρόλα αυτά, θα εκλαμβάναμε οποιαδήποτε προσωπική κριτική ως απειλή. Είτε οι ίδιοι γίναμε αλκοολικοί (ή εμφανίσαμε άλλη εθιστική συμπεριφορά), ή παντρευτήκαμε έναν αλκοολικό ή και τα δύο. Αν όχι, βρήκαμε άλλες ψυχαναναγκαστικές προσωπικότητες, όπως έναν εργασιομανή, για να καλύψουμε την αρρωστημένη μας ανάγκη για εγκατάλειψη.

Ζήσαμε τη ζωή μας από τη σκοπιά του θύματος. Έχοντας υπερβολικά ανεπτυγμένη την αίσθηση της ευθύνης, προτιμούσαμε να είμαστε απασχολημένοι με άλλους παρά με τον εαυτό μας. Κάθε φορά που υποστηρίζαμε τον εαυτό μας αντί να υποκύπτουμε στη θέληση των άλλων, αποκτούσαμε αισθήματα ενοχής. Ως αποτέλεσμα μάθαμε να αντιδρούμε παρά να δρούμε, αφήνοντας τους άλλους να παίρνουν την πρωτοβουλία. Ήμασταν εξαρτημένες προσωπικότητες, τρομοκρατημένοι από την ιδέα της εγκατάλειψης, πρόθυμοι να κάνουμε σχεδόν τα πάντα για να διατηρήσουμε μια σχέση προκειμένου να μην εγκαταλειφθούμε συναισθηματικά. Ωστόσο, εξακολουθούσαμε να επιλέγουμε ανασφαλείς σχέσεις καθώς αντιστοιχούσαν στη σχέση μας με τους αλκοολικούς ή δυσλειτουργικούς γονείς κατά την παιδική μας ηλικία.

Αυτά τα συμπτώματα της οικογενειακής ασθένειας του αλκοολισμού ή άλλης δυσλειτουργίας μάς έκαναν «από κοινού θύματα», καθώς αποκτούσαμε τα χαρακτηριστικά της ασθένειας χωρίς απαραίτητα να έχουμε καταναλώσει ποτέ αλκοόλ. Μάθαμε να υποτάσσουμε τα συναισθήματά μας ως παιδιά και να τα θάβουμε ως ενήλικες. Αυτή η κατάσταση είχε ως επακόλουθο να μπερδέψουμε την αγάπη με τον οίκτο, έχοντας την τάση να αγαπάμε εκείνους που μπορούμε να σώσουμε. Ακυρώνοντας ακόμη περισσότερο τον εαυτό μας, εθιστήκαμε στην έξαψη σε όλες μας τις υποθέσεις προτιμώντας τη διαρκή αναστάτωση από τις διαχειρίσιμες σχέσεις. Αυτή είναι μια περιγραφή του προβλήματος και όχι ένα κατηγορητήριο.