



A Probléma (A Szennyeslistából átvéve)

Sokan úgy találtuk, hogy több közös tulajdonsággal bírunk, ami alkoholista vagy más módon rosszul működő családban történt nevelkedésünk következménye. Elszigeteltség érzésünk alakult ki, feszélyezve éreztük magunkat a többi emberrel, különösen felettes szerepben állókkal szemben. Önvédelemből igyekeztünk mások kedvében járni, még akkor is, ha ez önmagunk elvesztésével járt. Mindenek felett, minden kritikát fenyegetésként éltünk meg. Vagy magunk is alkoholistákká lettünk, és/vagy alkoholistákkal léptünk házasságra. Ennek hiányában találtunk másfajta függőségben szenvedőt, például egy munkamániást annak érdekében, hogy kielégülhessen a beteges elhagyatottsági szükségletünk.

Áldozatokként tengettük az életünket. Túlfejlett felelősségérzettől hajtva hajlamosabbak voltunk mások ügyei felett aggodalmaskodni, mint saját magunkkal törődni. Amikor bízunk magunkban, az büntudatot keltett bennünk, inkább alávetjük magunkat másoknak. Reagálókká lettünk; kezdeményezés helyett átengedtük az irányítást másoknak. Függő személyiségek voltunk, féltünk az elhagyatástól. Hogy ezt elkerülhessük, készek voltunk bármire egy kapcsolat fenntartása érdekében. Újra és újra olyan kapcsolatokat választottunk, amelyek nem nyújtottak biztonságot, mert csak azok hasonlítottak gyermekkori tapasztalatainkhoz, amelyeket alkoholista vagy más módon rosszul működő családban élve szereztünk.

A családi alkoholizmus, illetve a család más működési rendellenességének tünetei olyan társ- áldozatokká tettek bennünket, akik magukévá teszik a betegség jellegzetességeit anélkül, hogy akár egy kortyot is innának valaha. Megtanultuk gyermekként és felnőttként is, véka alá rejteni érzelmeinket. Az efféle beidegződések következményeként gyakran összekevertük a szeretetet és a sajnálatot, szeretetet érezve azok iránt, akikről feltételeztük, hogy megmentésre szorulnak. Még inkább önmagunk ellen dolgoztunk, amikor szenvedélyesen kerestük az izgalmakat életünk minden megnyilvánulásában, előnyben részesítve az állandósuló zaklatottságot a jól működő megoldásokkal szemben. Ez mindössze egy leírás, nem ítélezés.