



Problēma

(Pielāgots no Ņetirās veļas saraksta)

Daudzi no mums apjauta, ka mums visiem ir kādas kopīgas īpašības, kas ir mūsu bērnības sekas – bērnības, ko pavadījām alkoholiskā vai citādi neveselīgā ģimenē. Mēs jutāmies izolēti, atsvešināti no citiem, un mums bija grūtības uzturēt attiecības ar citiem cilvēkiem, īpaši, ja bija runa par autoritatīvām personām. Aizsargājot sevi, mēs kļuvām izdabājoši, darījām visu, lai iepriecinātu citus vai pieglaimotos apkārtējiem, kaut gan jutām, ka šai procesā zaudējam savu identitāti. Jebkuru kritiku mēs uztvērām ļoti personiski, kā draudus sev. Mēs, iespējams, paši kļuvām par alkoholiķiem vai apprecējāmies ar tādiem, vai izdarījām gan vienu, gan otru. Ja tas ar mums nenotika, mēs izaugām par citādi nestabilām, kompulsīvām personībām, piemēram – darbaholiķiem; tā mēs piepildījām savu neapzinīgo tieksmi pēc pamestības.

Mēs raudzījāmies uz savu dzīvi no upura skatu punkta. Ar savu pārspilēto atbildības sajūtu mēs parasti pievērsāmies citu dzīvēm un problēmām – tikai ne savējai. Ja kādreiz ieklausījāmies sevī un rīkojāmies atbilstoši savām, ne citu vajadzībām, jutāmies ļoti vainīgi. Mēs kļuvām par izpildītājiem, nevis radītājiem, un ļāvām citiem uzņemties iniciatīvu. Mēs bijām atkarīgas personības, ārkārtīgi baidījāmies būt pamesti, bijām gatavi darīt praktiski jebko, lai saglabātu attiecības, lai tikai nejustos emocionāli atstumti. Taču tai pat laikā mēs uzsākām nedrošas attiecības ar nestabilām personām, jo tas atgādināja mums mūsu bērnības attiecības ar dzerošajiem vai disfunkcionālajiem vecākiem.

Šie ģimenes slimības – alkoholisma vai citas disfunkcijas – simptomi padarīja mūs par līdzatkarīgajiem, vai „bez vainas vainīgajiem” – mēs pārņēmām šīs slimības iezīmes vēl ilgi pirms bijām pamēģinājuši pirmo malku alkohola. Bērnībā mēs iemācījāmies paslēpt un noliegt savas emocijas un turpinājām tās apslāpēt arī būdami pieauguši. Šīs emociju konservēšanas rezultātā mēs tās neapzinājāmies un bieži jaucām mīlestību ar žēlumu, iemīlējām tādus cilvēkus, kam bija nepieciešams glābiņš. Mēs kļuvām atkarīgi no trauksmes un eksaltācijas visās mūsu attiecībās un devām priekšroku nemitīgam satraukumam un neskaidrībām, nevis situācijām, kas varētu attīstīties veselīgi un pakāpeniski. Šis ir tikai apraksts, nevis diagnoze vai apsūdzība.