



Problém

(Vznikol úpravou Zoznamu črt dospelého dieťaťa)

Mnohí z nás zistili, že máme spoločných niekoľko vlastností, ktoré sú dôsledkom toho, že sme vyrastali v domácnosti ovplyvnenej alkoholizmom alebo inou dysfunkciou. Vyvinul sa u nás pocit izolovanosti a začali sme cítiť nepokoj v prítomnosti iných ľudí, najmä autorít. Snažili sme sa zavdačiť alebo vyhovieť ľuďom, aby sme sa ochránili, aj keď sme pri tom stratili svoju vlastnú identitu. Akúkoľvek osobnú kritiku sme si mylne vykladali ako hrozbu. Buď sme sa sami stali alkoholikmi (alebo inak závislými), uzatvorili sme manželstvo s alkoholikom, alebo oboje. Ak sa nám podarilo tomu všetkému vyhnúť, našli sme si inú kompulzívnu osobnosť, ako napríklad workoholika, aby sme naplnili svoju chorobnú potrebu byť opustení.

Žili sme svoj život z pozície obete. V dôsledku toho, že máme príliš vyvinutý zmysel pre zodpovednosť, zaoberali sme sa radšej inými ako sebou samými. Mali sme pocity viny, keď sme neustúpili druhým, ale postavili sme sa sami za seba. Preto sme radšej reagovali na ostatných, než aby sme sami vyvíjali aktivitu, a nechali sme iných, aby prevzali iniciatívu. Boli sme závislé osobnosti, desili sme sa opustenia a boli sme ochotní urobiť takmer čokoľvek pre to, aby sme si udržali vzťah a nemuseli byť emočne opustení. Neustále sme si vyberali neisté vzťahy, pretože zodpovedali vzťahom, ktoré sme mali v detstve s rodičmi alkoholikmi či inak dysfunkčnými rodičmi.

Tieto symptómy rodinnej choroby alkoholizmu či inej dysfunkcie z nás urobili spoluobete, teda takých, ktorí preberajú typické znaky tejto choroby bez toho, aby sa museli dotknúť alkoholu. V detstve sme sa naučili svoje pocity potláčať a v dospelosti ich uchovávať pochované. V dôsledku tohto návyku sme si zamieňali lásku s ľútosťou a mali sme sklony milovať tých, ktorých sme mohli zachraňovať. A aby sme sa porazili ešte viac, stali sme sa závislými od nepokoja vo všetkých našich záležitostiach a dávali sme prednosť ustavičnému nepokoju pred funkčnými vzťahmi. Toto je opis, nie obvinenie.