



Problemet *(Tilpasset fra Sjekklisten)*

Mange av oss oppdaget at vi hadde flere karaktertrekk til felles som et resultat av å ha vokst opp i et alkoholisert eller dysfunksjonelt hjem. Vi hadde begynt å føle oss isolerte og usikre overfor andre mennesker - spesielt autoritetspersoner. For å beskytte oss selv forsøkte vi å gjøre alle til lags, selv om dette førte til at vi mistet vår identitet underveis. Likevel oppfattet vi enhver personlig kritikk som en trussel. Vi ble enten alkoholikere selv (eller utviklet andre former for avhengig oppførsel), giftet oss med dem eller begge deler. Hvis vi unngikk dette fant vi oss en annen tvangspreget personlighet, f.eks. en arbeidsnarkoman - for å få dekket vårt syke behov for å bli sviktet.

Vi levde livet fra ofrenes synsvinkel. Fordi vi hadde en overutviklet ansvarsfølelse, foretrakk vi å bekymre oss for andre fremfor oss selv. Vi fikk skyldfølelse når vi sto opp for oss selv istedenfor å gi etter for andre. Dermed ble vi reagerende heller enn selvstendig handlende og overlot initiativ til andre. Vi var avhengige personligheter, livredde for å bli forlatt og villige til å gjøre nesten hva som helst for å beholde en relasjon og dermed unngå å bli avvist følelsesmessig. Likevel fortsatte vi å velge utrygge relasjoner fordi dette var kjent fra barndommens forhold til alkoholiserte eller dysfunksjonelle foreldre.

Disse symptomene på familiesykdommen alkoholisme eller annen dysfunksjon gjorde oss til «med-ofre» - slike som tar på seg sykdommens karakteristiske trekk uten selv nødvendigvis noen gang å røre alkohol. Som barn lærte vi å undertrykke følelsene våre og det fortsatte vi med som voksne. Som et resultat av at vi lærte dette forvekslet vi kjærlighet med medlidenhet og hadde en tendens til å elske mennesker vi kunne redde. Enda mer selvødeleggende: vi ble avhengige av spenning i alt vi gjorde, og foretrakk konstant uro fremfor relasjoner som lot seg utvikle. Dette er en beskrivelse - ikke en anklage.