



## مشکل

### (برگرفته شده از خصوصیات اخلاقی کودکان بزرگسال)

بسیاری از ما به دلیل بزرگ شدن در یک خانواده الکلی یا ناکارآمد متوجه شدیم که چندین ویژگی مشترک داریم. ما احساس جدایی و ناراحتی در مقابل افراد دیگر، به ویژه شخصیت‌های قدرتمند می‌کردیم. برای محافظت از خود، ما هر کاری برای راضی نگه داشتن دیگران انجام می‌دادیم، حتی اگر در این راه هویت خود را از دست می‌دادیم. ما هر انتقاد شخصی را به اشتباه به عنوان تهدید قلمداد می‌کنیم. ما یا خود الکلی شدیم یا با آنها ازدواج کردیم، یا هر دو (یا به رفتارهای اعتیاد گونه ی دیگری روی آوردیم). و چنانچه نتوانستیم، شخصیت‌های اجباری دیگری مانند یک معتاد به کار را پیدا کردیم تا نیاز بیمارگونه مان به رها شدن را برآورده کنند.

ما زندگی را از منظر یک قربانی زندگی کردیم. با داشتن احساس مسئولیت بیش از حد، ترجیح می‌دهیم به دیگران اهمیت بدهیم تا خودمان. زمانی که به جای تسلیم شدن در مقابل دیگران، از خود دفاع می‌کردیم، احساس گناه می‌کردیم. بنابراین، ما به جای تصمیم‌گیرنده بودن، به واکنشی بودن تبدیل شدیم و به دیگران اجازه دادیم ابتکار عمل را در دست بگیرند. ما شخصیت‌های وابسته‌ای بودیم، از رها شدن می‌ترسیدیم، حاضر بودیم تقریباً هر کاری انجام دهیم تا رابطه‌ای را حفظ کنیم تا از نظر احساسی رها نشویم. در نتیجه، ما به انتخاب روابط ناامن ادامه دادیم، زیرا آنها با رابطه دوران کودکی مان با والدین الکلی یا ناکارآمد مان مطابقت داشتند.

این علائم بیماری خانوادگی الکلیسم یا سایر ناکارآمدی‌ها، ما را به "هم‌قربانیان" تبدیل کرد، کسانی که ویژگی‌های بیماری را بدون مصرف نوشیدنی به خود می‌گیرند. ما یاد گرفتیم که در کودکی احساسات خود را پنهان کنیم و در بزرگسالی آنها را مدفون نگه داریم. در نتیجه این شرطی شدن، ما عشق را با ترحم اشتباه گرفتیم و تمایل پیدا کردیم کسانی را که می‌توانستیم نجات دهیم را دوست داشته باشیم. و حتی بیشتر، بر علیه خود عمل کنیم، در همه امورمان به هیجان معتاد شدیم و روابط با ناراحتی دائمی را به روابط کارآمد ترجیح دادیم. این یک توصیف است، نه یک اتهام.