



## *Problemet*

*(Bearbejdet efter Tjeklisten)*

Mange af os følte, at vi havde adskillige egenskaber tilfælles som følge af at være vokset op i et alkoholisk eller dysfunktionelt hjem. Vi var kommet til at føle os isolerede og ufri sammen med andre mennesker, især autoritetsfigurer. For at beskytte os selv blev vi behagere, skønt vi derved mistede vores egen identitet. Ligeegyldigt hvad, forvekslede vi enhver kritik med en trussel. Vi blev enten selv alkoholikere (eller praktiserede andre former for misbrugeradfærd), giftede os med dem eller begge dele. Hvis dette ikke lykkedes, fandt vi en anden tvangspersonlighed, fx en arbejdsnarkoman, for at få opfyldt vort sygelige behov for at blive forladt.

Vi levede livet med et offers standpunkt. Eftersom vi havde en overudviklet ansvarsfølelse, foretrak vi at bekymre os om andre frem for os selv. Vi fik skyldfølelser, når vi stod ved os selv i stedet for at give efter for andre. På denne måde blev vi reagerende i stedet for handlende, idet vi lod andre tage initiativerne. Vi blev afhængige personligheder og rædselsslagne for at blive forladt. Vi var villige til at gøre næsten alt for at holde fast ved et forhold, så vi ikke blev forladt følelsesmæssigt. Alligevel fortsatte vi med at vælge utrygge forhold, da de lignede det forhold, vi havde til vore alkoholiske eller dysfunktionelle forældre i barndommen.

Disse symptomer fra den alkoholiske eller dysfunktionelle familiesygdom gjorde os til „med-ofre” – de, der pådrager sig sygdommens egenskaber uden nødvendigvis nogensinde at drikke alkohol. Vi lærte at undertrykke vore følelser som børn, og som voksne lod vi dem forblive begravet. Som resultat af denne prægning forvekslede vi kærlighed med medlidenhed, tilbøjelige til at elske dem, vi kunne redde. Endnu mere selvdestruktivt blev vi afhængige af spænding i alt, hvad vi foretog os, så vi foretrak konstant ufred frem for velfungerende forhold. Dette er en beskrivelse, ikke en anklage.