



Problem

(Zaadaptowano z Listy cech DDA „The Laundry List”)

Wielu z nas odkryło, że mamy sporo wspólnych cech, które są wynikiem dorastania w alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnym domu. W wyniku tego czujemy się wyizolowani i niepewni w towarzystwie innych ludzi, szczególnie autorytetów. Aby się chronić, staliśmy się ludźmi, którzy stale zadowolają innych, pomimo utraty w tym procesie własnej tożsamości. Podobnie możemy mylić wszelką osobistą krytykę traktując jako zagrożenie. Sami staliśmy się alkoholikami, mamy inne uzależnienia, albo też poślubiliśmy osobę uzależnioną lub mamy oba problemy równocześnie. Jeśli tego uniknęliśmy, znaleźliśmy kogoś z innym rodzajem osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, w celu zaspokojenia naszej chorej potrzeby bycia porzuconym.

Prowadziliśmy nasze życie z pozycji ofiary. Mając nadmierne poczucie odpowiedzialności, woleliśmy skupiać się na innych niż na sobie. Czuliśmy się winni, gdy stając we własnej obronie nie ustępowaliśmy innym. Dlatego reagowaliśmy, zamiast działać i pozwalaliśmy innym przejmować inicjatywę. Mieliśmy cechy osobowości zależnej. Przerażeni możliwością opuszczenia, byliśmy gotowi zrobić prawie wszystko, aby utrzymać związek i uniknąć emocjonalnego porzucenia. Wciąż jednak wybieraliśmy związki, które nie dawały nam poczucia bezpieczeństwa, ponieważ odzwierciedlały nasze relacje z dzieciństwa z rodzicami alkoholikami lub rodzicami dysfunkcyjnymi.

Te objawy rodzinnej choroby alkoholowej lub innej dysfunkcji uczyniły nas współofiarami, przejmującymi cechy tej choroby, nawet jeśli sami nigdy nie używaliśmy alkoholu. Nauczyliśmy się ukrywać nasze uczucia jako dzieci i trzymać je pogrzebane jako dorośli. W rezultacie tych doświadczeń myliliśmy miłość z litością, wykazując skłonność do kochania tych, których mogliśmy ratować. Postępowaliśmy jeszcze bardziej autodestrukcyjnie i staliśmy się uzależnieni od zdenerwowania i podekscytowania w naszym życiu, wybierając nieustanny niepokój, zamiast dobrze funkcjonujących relacji. To jest opis, a nie oskarżenie..

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | acawsoec.com | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved