



Το Πρόβλημα (Προσαρμοσμένο από τη Λίστα του Laundry.)

Πολλοί από εμάς ανακαλύψαμε ότι έχουμε πολλά κοινά χαρακτηριστικά ως αποτέλεσμα της ανατροφής μας σε ένα αλκοολικό ή δυσλειτουργικό περιβάλλον. Καταλήξαμε να νιώθουμε απομονωμένοι και αμήχανοι με τους άλλους ανθρώπους και ιδιαίτερα με τους φορείς εξουσίας. Για να προστατέψουμε τον εαυτό μας, προσπαθήσαμε να ευχαριστήσουμε τους άλλους, παρόλο που μέσα από αυτή τη διαδικασία χάσαμε τη δική μας ταυτότητα. Παρόλα αυτά, θα εκλαμβάναμε οποιαδήποτε προσωπική κριτική ως απειλή. Είτε οι ίδιοι γίναμε αλκοολικοί (ή εμφανίσαμε άλλη εθιστική συμπεριφορά), είτε τους παντρευτήκαμε, είτε και τα δύο. Αν όχι, βρήκαμε άλλες ψυχαναγκαστικές προσωπικότητες, όπως έναν εργασιομανή, για να καλύψουμε την αρρωστημένη μας ανάγκη για εγκατάλειψη.

Ζήσαμε τη ζωή μας από τη σκοπιά του θύματος. Έχοντας μια υπερβολικά ανεπτυγμένη αίσθηση της ευθύνης, προτιμούσαμε να είμαστε απασχολημένοι με άλλους παρά με τον εαυτό μας. Κάθε φορά που υποστηρίζαμε τον εαυτό μας, αντί να υποκύπτουμε στη θέληση των άλλων αποκτούσαμε αισθήματα ενοχής. Ως αποτέλεσμα, μάθαμε να αντιδρούμε παρά να δρούμε, αφήνοντας τους άλλους να παίρνουν την πρωτοβουλία. Ήμασταν εξαρτημένες προσωπικότητες, τρομοκρατημένες από την ιδέα της εγκατάλειψης, πρόθυμοι να κάνουμε σχεδόν τα πάντα για να διατηρήσουμε μια σχέση προκειμένου να μην εγκαταλειφθούμε συναισθηματικά. Ωστόσο, εξακολουθούσαμε να επιλέγουμε ανασφαλείς σχέσεις, καθώς αντιστοιχούσαν στη σχέση μας με τους αλκοολικούς ή δυσλειτουργικούς γονείς, κατά την παιδική μας ηλικία.

Αυτά τα συμπτώματα της οικογενειακής ασθένειας του αλκοολισμού ή άλλης δυσλειτουργίας, μας έκαναν «από κοινού θύματα», τέτοια που κληρονομούν τα χαρακτηριστικά της ασθένειας, χωρίς απαραίτητα να έχουμε καταναλώσει ποτέ αλκοόλ. Μάθαμε να υποτάσσουμε τα συναισθήματά μας ως παιδιά και να τα θάβουμε ως ενήλικες. Αυτή η κατάσταση είχε ως επακόλουθο να μπερδέψουμε την αγάπη με τον οίκτο, έχοντας την τάση να αγαπάμε εκείνους που μπορούμε να σώσουμε. Με ακόμη μεγαλύτερη ηττοπάθεια, γίναμε εθισμένοι στην έξαψη σε όλες μας τις υποθέσεις, προτιμώντας τη διαρκή αναστάτωση από τις διαχειρίσιμες σχέσεις. Αυτή είναι μια περιγραφή και όχι ένα κατηγορητήριο.

Μη εγκεκριμένο σχέδιο. Το παρόν υλικό δεν έχει εγκριθεί από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ.

Πνευματικά δικαιώματα των Ενήλικων Παιδιών των Αλκοολικών
Οργανισμός Παγκόσμιας Υπηρεσίας
Τόρανς, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.

Οποιαδήποτε αντιγραφή ή διανομή, χωρίς προηγούμενη γραπτή έγκριση από τον Ο.Π.Υ. των ΕΠΑ, συνιστά παράβαση του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815
ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.