



Ongelma

(Muokattu pyykkilistasta)

Monet meistä havaitsivat, että meillä oli useita yhteisiä luonteenpiirteitä sen seurauksena, että olimme kasvaneeet alkoholistisessa tai toimintahäiriöisessä kodissa. Olimme tulleet sellaisiksi, että tunsimme olomme eristetyiksi ja vaivaantuneiksi muiden ihmisten, erityisesti auktoriteettihahmojen seurassa. Suojellaksemme itseämme meistä tuli mielistelijöitä, vaikka siinä ohessa kadotimme identiteettimme. Joka tapauksessa erehdyimme pitämään kaikkea henkilökohtaista arvostelua uhkana. Meistä tuli alkoholisteja (tai harjoitimme jotain muuta addiktiivista käyttäytymistä) tai menimme alkoholistien kanssa naimisiin. Jos emme onnistuneet siinä, löysimme muita pakonomaisesti käyttäytyviä persoonallisuuksia, kuten työnarkomaaneja, täyttääksemme sairaan tarpeemme hylkäämiseen.

Elimme elämäämme uhrin näkökulmasta. Koska meillä oli ylikehittynyt vastuuntunto, huolehdimme mieluummin muista kuin itsestämme. Saimme syyllisyydentunteita, kun nousimme puolustamaan itseämme sen sijaan, että olisimme antaneet periksi muille. Niinpä meistä tuli ennemmin reagoijia kuin toimijoita ja annoimme muiden ottaa aloitteen haltuunsa. Olimme riippuvaisia persoonallisuuksia, jotka kammosivat hylkäämistä, ja olimme valmiit tekemään lähes mitä tahansa jatkaaksemme suhdetta, ettemme tulisi emotionaalisesti hylätyiksi. Siitä huolimatta valitsimme yhä uudestaan turvattomia ihmissuhteita, koska ne vastasivat hyvin lapsuutemme suhdetta alkoholistiin tai toimintahäiriöisiinvanhempiin.

Nämä oireet alkoholismin tai muun toimintahäiriön perhesairaudesta tekivät meistä ”myötäuhreja”, siis sellaisia, jotka omaksuivat sairauden piirteet, vaikka eivät itse välttämättä juoneet koskaan. Opimme lapsina vaimentamaan tunteemme ja aikuisina pidimme ne haudattuina. Tämän ehdollistamisen seurauksena sekoitimme rakkauden sääliin ja meillä oli taipumus rakastaa niitä, joita saatoimme pelastaa. Mikä vielä tuhoisampaa, tulimme riippuvaisiksi kiihtymyksestä kaikissa toimissamme suosien mieluummin jatkuvaa sekamelskaa kuin toimintakykyistä ihmissuhdetta. Tämä on kuvaus, ei syytös.

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

©2014 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.