



## *Problema*

*(Parengta pagal Skalbinių sąrašą)*

Daugelis iš mūsų supratome, kad turime keletą bendrų bruožų, nes užaugome alkoholizmo paveiktoje ar disfunkcinėje šeimoje. Mes ėmėme jaustis izoliuoti ir susivaržę bendraudami su kitais žmonėmis, ypač su turinčiais autoritetą. Norėdami apsisaugoti, mes stengėmės kitiems įtikti, nors taip besielgdami praradome save. Taip pat mes klaidingai priimame bet kokią asmeninę kritiką kaip grėsmę. Mes patys tapome alkoholikais (arba mums buvo būdingas kitoks priklausomas elgesys), tuokėmės su alkoholikais, arba ir viena, ir kita. Arba mes susirasdavome kitas kompulsyvias asmenybes, pavyzdžiui, darboholiką, kad galėtume patenkinti savo liguistą poreikį būti apleisti.

Į gyvenimą žiūrėdavome kaip aukos. Turėdami pernelyg stipriai išvystytą atsakomybės jausmą, mes labiau norėjome rūpintis kitais, nei savimi. Mes jausdavomės kalti, kai užstodavome save ir nenusileisdavome kitiems. Tokiu būdu mes tapome žmonės, kurie ne veikia, o reaguoja, leisdami iniciatyvos imtis kitiems. Mes buvome priklausomos asmenybės, siaubingai bijančios apleistumo, pasiruošusios daryti beveik bet ką, kad tik išlaikytume santykius ir nebūtume emociškai apleisti. Vis dėlto mes ir toliau rinkdavomės nesaugius santykius, nes jie atitikdavo mūsų vaikystės santykius su alkoholizmu sergančiais arba disfunkciškais tėvais.

Šie alkoholizmo paveiktos ar disfunkcinės šeimos ligos simptomai pavertė mus „ko-aukomis“, kurios prisiima ligai būdingus bruožus, net jei alkoholio niekuomet nevartojome. Būdami vaikai mes išmokome slopinti savo jausmus ir suaugę laikėme juos giliai palaidotus. Dėl to mes painiojome meilę su gailėsčiu, buvome linkę mylėti tuos, kuriuos galėjome gelbėti. Vis labiau grimzdami į saviapgaulę, mes tapome priklausomi nuo susijaudinimo būsenos visose savo gyvenimo srityse, pirmenybę teikdami nuolatiniam nusivylimui, o ne veiksmingiems santykiams. Tai yra apibūdinimas, o ne kaltinimas..

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.  
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.