



Problemet

Mange av oss fant ut at vi hadde flere karaktertrekk til felles som et resultat av å ha vokst opp i et alkoholisert hjem. Vi følte oss isolerte og ble usikre overfor andre mennesker - spesielt autoritetspersoner. For å beskytte oss selv forsøkte vi å gjøre alle til lags, selv om dette førte til at vi mistet vår identitet underveis. Likevel oppfattet vi enhver personlig kritikk som et angrep. Vi ble enten alkoholikere selv, giftet oss med dem eller begge deler. Unngikk vi dette fant vi oss en annen tvangspreget personlighet, f.eks. en arbeidsnarkoman - for å få dekket vårt syke behov for å bli sviktet.

Vi levde livet fra ofrenes synsvinkel. Fordi vi hadde en overutviklet ansvarfølelse, foretrakk vi å bekymre oss for andre fremfor oss selv. Likevel fikk vi skyldfølelse når vi hevdet oss selv isteden for å gi etter for andre. Vi ble passive mennesker og overlot initiativet til andre. Vi var avhengige personer, livredde for å bli forlatt og villige til å gjøre nesten hva som helst for å unngå og bli avvist følelsesmessig. Likevel fortsatte vi å velge utrygge relasjoner fordi dette var kjent fra barndommens forhold til alkoholisererte foreldre.

Disse symptomene på familiesykdommen alkoholisme gjorde oss til medavhengige - slike som tar på seg sykdommens karakteristiske trekk uten selv nødvendigvis noen gang å røre alkohol. Som barn lærte vi å undertrykke følelsene våre og det fortsatte vi med som voksne. Som et resultat forvekslet vi kjærlighet med medlidenhet og hadde en tendens til å elske mennesker vi kunne redde. Enda mer selvødeleggende: vi ble avhengige av spenning i alt vi gjorde, og foretrakk konstant uro fremfor relasjoner som lot seg utvikle. Dette er en beskrivelse - ikke en anklage.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +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.

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.