



## *Problem*

*(Zaadaptowano z "The Laundry List")*

Wielu z nas odkryło, że mamy sporo wspólnych cech, które są wynikiem dorastania w alkoholowym lub w inny sposób dysfunkcyjnym otoczeniu domowym. W wyniku tego czujemy się wyizolowani, a także zakłopotani w towarzystwie innych osób, a szczególnie tych, które mają nad nami władzę lub przewagę. Aby się chronić, staliśmy się ludźmi, którzy ustępują i zadowolają innych, nawet kosztem utraty w tym procesie własnej tożsamości. Równocześnie jednak odczuwamy każdą osobistą krytykę jako zagrożenie. W wielu wypadkach sami staliśmy się alkoholikami, poślubiśmy osobę uzależnioną od alkoholu lub mamy oba problemy równocześnie. Jeśli uniknęliśmy tego, dotyczy nas problem innych uzależnień lub dysfunkcji, takich jak pracoholizm. To wszystko wiąże się z naszą chorą potrzebą zaniedbania i opuszczenia samych siebie.

Prowadziliśmy nasze życie z pozycji ofiary. Mając nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności, woleliśmy skupiać się na innych niż na sobie. Odczuwaliśmy poczucie winy, gdy próbowaliśmy uwierzyć i zaufać sobie, częściej pozostawialiśmy prawo do oceniania nas innym. Popadliśmy w bierność, pozwalając, aby inni przejęli inicjatywę. Nabyliśmy cech osobowości zależnej, przerażonej możliwością odrzucenia. Byliśmy gotowi zrobić prawie wszystko, aby podtrzymać utrzymać określoną relację i tego odrzucenia uniknąć. Wciąż wybieraliśmy związki, które nie dawały nam poczucia bezpieczeństwa, ponieważ były one podobne do naszych dziecięcych relacji z alkoholowymi lub dysfunkcyjnymi rodzicami.

Te objawy rodzinnej choroby alkoholowej lub innej dysfunkcji, uczyniły nas współofiarami, takimi, które przyjmują cechy tej choroby, nawet bez doświadczenia kiedykolwiek potrzeby napicia się alkoholu. Nauczyliśmy się ukrywać nasze uczucia jako dzieci i trzymać je pogrzebane jako dorośli. W rezultacie tych doświadczeń często myliliśmy miłość z litością, mając skłonność do kochania tych, których mogliśmy ratować z zagrożenia. Postępując w autodestrukcji, staliśmy się uzależnieni od przeżywania lęku i niepokoju we wszystkich naszych sprawach, wybierając ciągły niepokój zamiast relacji, nad którymi da się pracować. To jest opis a nie oskarżenie.

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.