



Problemet *(Hämtat från Checklistan)*

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga gemensamma karaktärsdrag till följd av att vi vuxit upp i alkoholiserade eller på annat sätt dysfunktionella hem. Vi kände oss isolerade och obekväma tillsammans med andra människor, speciellt med auktoritetsgestalter. För att skydda oss själva blev vi bekräftelsesökare, trots att vi förlorade våra egna identiteter längs vägen. Vi missuppfattade all personlig kritik som ett hot. Antingen blev vi själva alkoholister eller hade andra beroendepräglade beteenden, gifte oss med en eller båda delarna. Annars hittade vi andra tvångspräglade personligheter, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla våra sjuka behov av övergivenhet.

Vi levde livet från ett offers perspektiv. Vi föredrog att engagera oss i andra hellre än i oss själva eftersom vi hade en överutvecklad ansvarskänsla. Vi fick skuld känslor när vi stod upp för oss själva istället för att ge efter för andra. Därför blev vi personer som reagerade snarare än agerade och lät andra ta initiativet. Vi var beroendepersonligheter, skräckslagna för övergivenhet, villiga att göra nästan vad som helst för att hålla fast vid en relation, för att slippa att bli känslomässigt övergivna. Vi fortsatte ändå att välja otrygga relationer eftersom de liknade vår barndoms relation med alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism eller annan dysfunktion gjorde oss till "med-offer", det vill säga vi som utvecklar sjukdomens karaktärsdrag utan nödvändigtvis någon gång dricka alkohol. Vi lärde oss att trycka ner våra känslor som barn och fortsatte att hålla dem begravda som vuxna. Som en följd av detta förväxlade vi ofta kärlek med medlidande och var benägna att älska människor som vi kunde rädda. Ännu mer självförgörande var att vi blev beroende av spänning i alla våra angelägenheter och föredrog konstant oro framför fungerande relationer. Detta är en beskrivning, ingen anklagelse.