



## *Problemet*

*(Hämtat från Checklistan)*

Många av oss upptäckte att vi hade åtskilliga karaktärsdrag gemensamt till följd av att vi uppfostrats i alkoholiserade eller på annat sätt dysfunktionella hem. Vi hade kommit att känna oss isolerade och obekväma tillsammans med andra människor, speciellt med auktoriteter. För att skydda oss själva blev vi bekräftelsesökare, trots att vi förlorade våra egna identiteter på vägen. Hur som helst missuppfattade vi all personlig kritik som ett hot. Antingen blev vi själva alkoholister (or practiced other addictive behavior), gifte oss med en eller båda delarna. Annars hittade vi andra tvångspräglade personligheter, till exempel en arbetsnarkoman, som kunde uppfylla vårt sjuka behov av övergivenhet.

Vi levde livet från offrets ståndpunkt. Vi föredrog att bry oss om andra hellre än om oss själva då vi hade en överutvecklad ansvarskänsla. Vi fick skuld känslor när vi litade på oss själva och gav då efter för andra. Vi blev personer som reagerade istället för att agera och lät andra ta initiativet. Vi var beroendepersonligheter, skräckslagna för övergivenhet, villiga att göra nästan vad som helst för att hålla oss kvar i en relation så att vi inte skulle bli känslomässigt övergivna. Vi fortsätter att välja otrygga relationer eftersom de liknar vår barndoms relation till alkoholiserade eller dysfunktionella föräldrar.

Dessa symptom på familjesjukdomen alkoholism eller annan dysfunktion gjorde oss till 'med-offer', vi fick sjukdomens karaktärsdrag utan att nödvändigtvis någonsin ta en drink. Vi lärde oss att trycka ner våra känslor som barn och fortsatte att hålla dem begravda som vuxna. Som en följd av denna betingning förväxlade vi ofta kärlek med medlidande och var benägna att älska människor vi kunde rädda. Ännu mer självförgörande var att vi blev beroende av spänning i alla våra angelägenheter och föredrog konstant upprördhet framför fungerande relationer. Detta är en beskrivning, ingen anklagelse.

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.