



## *Il Problema*

*(Riadattato dalla Lista del Bucato)*

Molti di noi si sono resi conto di avere numerose caratteristiche in comune per il fatto di essere cresciuti in una famiglia affetta da alcolismo o disfunzionale. Siamo arrivati a sentirci isolati ed a disagio con le persone, specialmente con le figure autoritarie. Per proteggerci siamo diventati delle persone compiacenti e, in questo modo, abbiamo perso la nostra identità. Inoltre, abbiamo confuso ogni critica personale con una minaccia. Noi stessi siamo diventati degli alcolisti (o abbiamo praticato un altro comportamento dipendente) oppure li abbiamo sposati, o entrambe le cose. Se questo non è accaduto, abbiamo trovato altri tipi di personalità compulsive, come un maniaco del lavoro, per soddisfare il nostro bisogno malato di sentirci abbandonati.

Abbiamo vissuto come delle vittime ed avendo sviluppato un eccessivo senso di responsabilità, abbiamo preferito occuparci degli altri piuttosto che di noi stessi. Ci siamo sentiti in colpa quando difendevamo noi stessi invece di cedere agli altri, così siamo diventati delle persone che reagiscono, piuttosto che agire, lasciando che siano gli altri a prendere l'iniziativa. Abbiamo delle personalità dipendenti e terrorizzate dall'abbandono. Siamo disposti a fare praticamente qualsiasi cosa per tenere in vita una relazione per non sentirci emotivamente abbandonati. Inoltre, abbiamo continuato a scegliere relazioni insicure perché esse corrispondono ai nostri rapporti vissuti nell'infanzia con genitori alcolisti o disfunzionali.

Questi sintomi della malattia familiare dell'alcolismo o di un'altra disfunzione, hanno fatto di noi delle "co-vittime", cosicché abbiamo assunto le caratteristiche della malattia senza necessariamente aver mai iniziato a bere. Abbiamo imparato da bambini a soffocare i nostri sentimenti e da adulti a tenerli nascosti. Come risultato di questo condizionamento abbiamo confuso l'amore con la pietà, tendendo ad amare persone che pensiamo di poter salvare. Sempre più autolesionisti, siamo diventati dipendenti da uno stato d'agitazione in tutte le nostre attività, preferendo un costante turbamento al posto di relazioni fattibili. Questa è una descrizione non un'accusa.