



Problema

(Adaptare a Listei pentru Spălătorie)

Mulți dintre noi am descoperit că aveam câteva caracteristici în comun, ca rezultat al creșterii noastre într-un mediu alcoolic sau disfuncțional. Am ajuns să ne simțim izolați și temători de alți oameni, în special față de figurile autoritare. Pentru a ne proteja, am devenit căutători de aprobare, chiar dacă ne-am pierdut propria noastră identitate în acest proces. În același fel, confundam orice critică personală cu o amenințare. Fie am devenit noi înșine alcoolici (sau am practicat alt comportament adictiv), ori ne-am căsătorit cu ei, sau ambele. Dacă nu am făcut asta, am descoperit alte personalități compulsive, cum ar fi dependentul de muncă, pentru a ne împlini nevoia noastră bolnavă de abandon.

Ne trăiam viața din punctul de vedere al victimelor. Având un simț supradezvoltat al responsabilității, preferam să ne preocupăm mai degrabă de ceilalți decât de noi înșine. Ne apăreau sentimente de vinovăție când ne țineam partea, în loc să cedăm în fața celorlalți. Prin urmare, mai degrabă reacționăm decât să acționăm, lăsându-i pe ceilalți să aibă inițiativa. Eram personalități dependente, înfricoșate de abandon, dispuse să facă aproape orice pentru a ne ține de o relație, astfel încât să nu fim abandonați emoțional. Și totuși, am continuat să alegem relații nesigure, pentru că ele se potriveau cu relațiile noastre din copilărie, cu părinții noștri alcoolici sau disfuncționali.

Aceste simptome ale bolii familiale a alcoolismului sau ale altei disfuncții ne-au făcut „co-victime”, cei care am preluat caracteristicile bolii fără să ne fi atins vreodată de băutură. Am învățat să ne înăbușim sentimentele când eram copii și le-am păstrat îngropate ca adulți. Ca rezultat al acestei condiționări, noi confundam dragostea cu mila, și aveam tendința să îi iubim pe aceia pe care i-am fi putut salva. Și mai auto-distructiv, noi am devenit dependenți de surescitare în toate aspectele vieții noastre, preferând tulburarea constantă în locul unor relații funcționale. Aceasta este o descriere, nu o condamnare.