



## *El problema*

*(Adaptado de la Lista de lavandería)*

Muchos de nosotros descubrimos que teníamos varias características en común como resultado de haber crecido en un hogar alcohólico o disfuncional. Nos sentíamos aislados e incómodos con otras personas, especialmente con las figuras de autoridad. Para protegernos, nos convertimos en personas complacientes, aunque perdiéramos nuestra propia identidad en el proceso. Del mismo modo confundíamos cualquier crítica personal con una amenaza. O bien nos convertimos en alcohólicos (o practicábamos cualquier otro comportamiento adictivo), o nos casamos con ellos, o ambas cosas. O si no, encontramos a otras personalidades compulsivas, tales como adictos al trabajo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.

Vivíamos la vida desde la posición de víctimas. Habiendo desarrollado un excesivo sentido de la responsabilidad, preferíamos preocuparnos de los demás antes que de nosotros mismos. Nos sentíamos culpables cuando defendíamos nuestros derechos en lugar de ceder ante los demás. Así, nos convertimos en reactivos en lugar de actores, dejando que otros tomaran la iniciativa. Teníamos personalidades dependientes, nos aterrorizaba el abandono y estábamos dispuestos a hacer casi cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no ser abandonados emocionalmente. Continuábamos eligiendo relaciones inseguras o tóxicas porque se asemejaban a las relaciones que vivimos en la infancia con padres alcohólicos o disfuncionales.

Estos síntomas de la enfermedad familiar del alcoholismo u otras disfunciones nos convirtieron en “coviéctimas”, aquellos que adoptan las características de la enfermedad sin siquiera haber tomado una copa. Aprendimos a reprimir nuestros sentimientos de niños y de adultos los manteníamos enterrados. Como resultado de este condicionamiento, a menudo confundíamos el amor con la lástima, tendiendo a amar a aquellos a quienes podíamos rescatar. Más autodestructivo aún, nos convertimos en adictos a la intensidad emocional en todos nuestros asuntos, prefiriendo crisis constantes a relaciones funcionales. Esto es una descripción, no una crítica.