O Problema

(Adaptado da Lista de Características)

Muitos de nós descobrimos que tínhamos várias características em comum como resultado de termos sido criados em um lar alcoólico ou disfuncional. Passamos a nos sentir isolados e desconfortáveis com outras pessoas, especialmente com figuras de autoridade. Para nos proteger, passamos a agradar aos outros, mesmo perdendo nossa própria identidade no processo. Da mesma forma, passamos a confundir qualquer crítica pessoal com uma ameaça. Ou nos tornamos alcoólicos (ou adotamos outro comportamento compulsivo), ou nos casamos com eles, ou ambos. Se isso não acontecesse, encontrávamos outras personalidades dependentes, como um trabalhador compulsivo, para suprir nossa necessidade doentia de abandono.

Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas. Com um senso de responsabilidade superdesenvolvido, preferíamos nos preocupar com os outros do que com nós mesmos. Sentíamos culpa quando não cedíamos e nos posicionávamos. Assim, nos tornamos pessoas que reagem ao invés de agir, deixando aos outros a tomada de iniciativa. Éramos personalidades dependentes, com pavor do abandono, dispostas a fazer quase tudo para manter um relacionamento a fim de não sermos abandonadas emocionalmente. No entanto, continuávamos escolhendo relacionamentos inseguros pois eles refletiam nossa relação de infância com pais alcoólicos ou disfuncionais.

Esses sintomas da doença familiar do alcoolismo ou de outra disfunção nos tornaram "co-vítimas", aqueles que assumem as características da doença sem necessariamente terem bebido. Aprendemos a manter nossos sentimentos em segredo quando crianças e os mantivemos enterrados quando adultos. Como resultado desse condicionamento, confundimos amor com pena, tendendo a amar aqueles que poderíamos resgatar. Ainda mais autodestrutivo, nos tornamos dependentes de emoções fortes em todos os aspectos de nossa vida, preferindo relacionamentos conturbados em vez de funcionais. Essa é uma descrição, não uma acusação.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
Todos os direitos reservados