



## *O Problema* (*Adaptado da lista da lavanderia*)

Muitos de nós descobrimos que tínhamos várias características em comum como resultado de sermos criados em uma lar alcoólica ou disfuncional. Chegamos a nos sentir isolados e desconfortável com outras pessoas, especialmente figuras de autoridade. Para nos proteger, nos tornamos subservientes para agradar às pessoas, mesmo que tenhamos perdido nossa própria identidade no processo. Ainda assim nós confundiríamos qualquer crítica pessoal como uma ameaça. Tornamo-nos alcoólatras (ou praticamos outro comportamento viciante), ou nos casamos com eles, ou ambos. Na falta disso, nós encontramos outras personalidades compulsivas, como um trabalhador compulsivo, para satisfazer nossa necessidade doentia de abandono.

Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas. Tendo um senso superdesenvolvido de responsabilidade, preferimos nos preocupar com os outros e não com nós mesmos. Temos sentimentos de culpa quando nos defendíamos em vez de ceder aos outros. Assim, nós nos tornamos reatores, ao invés de atores, permitindo que outros tomassem a iniciativa. Nós éramos personalidades dependentes, aterrorizadas pelo abandono, dispostas a fazer quase tudo para manter um relacionamento para não ser abandonado emocionalmente. Ainda assim continuamos escolhendo relacionamentos inseguros porque eles refletem nossa relação de infância com alcoólatra ou pais disfuncionais.

Estes sintomas da doença familiar do alcoolismo ou outras disfunções nos fizeram “Co-vítimas”, aqueles que assumem as características da doença sem necessariamente ter tomando uma bebida. Aprendemos a reprimir nossos sentimentos enquanto crianças e os mantemos enterrados como adultos. Como resultado desse condicionamento, confundimos amor com piedade, tendendo a amar aqueles que poderíamos resgatar. Ainda mais auto-destrutivo, nos tornamos viciados em excitação em todos os nossos assuntos, preferindo transtornos constantes a relacionamentos viáveis. Esta é uma descrição não uma acusação.