



Problema

(adaptare după Lista pentru Spălătorie)

Mulți dintre noi au descoperit că avem câteva caracteristici comune ca rezultat al creșterii noastre într-un mediu alcoolic sau disfuncțional. Am ajuns să ne simțim izolați și incomod față de alți oameni, în special față de figurile de autoritate.

Pentru a ne proteja am devenit oameni care fac pe placul altora chiar dacă ne-am pierdut propriile identități în cadrul acestui proces. În același fel, confundăm 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. Eșuând cu asta, am descoperit alte personalități compulsive, cum ar fi dependenții de muncă, pentru a ne împlini nevoia noastră bolnavă de abandon.

Ne trăim viața din punctul de vedere al victimelor.

Având un simț supra-dezvoltat al responsabilității, preferăm să ne ocupăm mai degrabă de ceilalți decât de noi înșine.

Avem sentimente de vinovăție când ne luăm apărarea în loc să cedăm în fața celorlalți.

Prin urmare, am devenit mai degrabă reactivi decât actori activi, lăsându-i pe ceilalți să aibă inițiativa.

Am fost personalități dependente, înfricoșate de abandon, capabile să facă aproape orice pentru a păstra o relație astfel încât să nu fim abandonați emoțional.

În pofida acestui lucru 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 a unei alte disfuncții/tulburări ne-au făcut să fim "co-victime", să fim cei care preiau caracteristicile unei boli fără ca în mod necesar să recurgem vreodată la băutură.

Am învățat să ne ponderăm sentimentele de când eram copii și le-am păstrat îngropate când am ajuns adulți. Ca rezultat al acestei condiționări, noi confundăm dragostea cu mila, și avem tendința să îi iubim pe aceia pe care i-am putea salva. Într-un mod și mai auto-distructiv, am devenit dependenți de surescitare/agitație/emoții în toate treburile noastre, preferând relații constant supărătoare față de unele funcționale.

Aceasta este o descriere și nu o acuzație.