



## *Il Problema*

*(Adattato dalla Lista del Bucato)*

Molti di noi si resero conto che avevamo numerose caratteristiche in comune come conseguenza dell'essere cresciuti in una famiglia di alcolisti o diversamente disfunzionale. Eravamo arrivati a sentirci isolati ed a disagio con le persone, specialmente con le figure autoritarie. Per proteggerci siamo diventati persone compiacenti, anche se abbiamo perso la nostra identità durante questo processo. Allo stesso modo saremmo capaci di confondere ogni critica personale con una minaccia. Spesso noi stessi siamo diventati alcolisti (o abbiamo praticato un altro comportamento dipendente) oppure li abbiamo sposati, od entrambe le cose. Se questo non è accaduto abbiamo trovato altre personalità compulsive, come ad esempio un maniaco del lavoro, per soddisfare il nostro bisogno malato d'essere abbandonati.

Abbiamo vissuto la vita come delle vittime. Avendo sviluppato un eccessivo senso di responsabilità, abbiamo preferito occuparci degli altri piuttosto che di noi stessi. Ci siamo sentiti colpevoli quando difendevamo noi stessi invece di cedere agli altri. Perciò siamo diventati delle persone che reagiscono, piuttosto che agire, lasciando che gli altri prendano l'iniziativa. Eravamo personalità dipendenti, terrorizzate dall'abbandono, disposte a fare qualsiasi cosa per tenere in vita un rapporto per non essere emotivamente abbandonati. Inoltre continuiamo a scegliere relazioni insicure perché esse corrispondono ai nostri rapporti vissuti nell'infanzia con genitori alcolisti o disfunzionali.

Questi sintomi della malattia familiare dell'alcolismo o di un'altra disfunzione, hanno fatto di noi delle "co-vittime", cosicché abbiamo assunto le caratteristiche della malattia senza necessariamente aver mai iniziato a bere. Abbiamo imparato da bambini a reprimere i nostri sentimenti e da adulti a tenerli nascosti. Come risultato di questo condizionamento abbiamo confuso l'amore con la pietà, tendendo ad amare coloro che avremmo potuto salvare. Sempre più autolesionisti, siamo diventati dipendenti da esaltazione in tutti i nostri rapporti, preferendo un costante turbamento al posto di relazioni fattibili. Questa è una descrizione non un'accusa.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, California, USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.