



El Problema (Adaptado de la "Lista de Características")

Muchos de nosotros descubrimos que teníamos varias características en común como resultado de haber sido criados en hogares alcohólicos o disfuncionales.

Llegamos a sentirnos aislados e incómodos con otra gente, especialmente con figuras de autoridad. Para protegernos, nos convertimos en buscadores de aprobación de los demás, aunque en el proceso perdimos nuestra propia identidad. Confundíamos cualquier crítica personal con una amenaza.

O nos convertimos en alcohólicos nosotros mismos, o nos casábamos con ellos/ellas, o ambas cosas. De no ser así, encontrábamos otras personalidades compulsivas, como adictos al trabajo, para llenar el vacío, creado por la sensación de abandono.

Algunos de nosotros vivíamos desde el punto de vista de víctimas. Otros teníamos un sentido exagerado de la responsabilidad y preferíamos preocuparnos más por los demás que por nosotros mismos.

Sentíamos culpabilidad al fiarnos de nosotros mismos, a cambio cedíamos ante los demás. Nos convertimos en reactivos más que en activos, dejando que otros tomaran la iniciativa.

Éramos personalidades dependientes, aterrorizados ante la posibilidad de que nos dejaran, dispuestos a hacer casi cualquier cosa en una relación para que no nos abandonaran emocionalmente.

Seguíamos estableciendo relaciones inseguras o tóxicas porque coincidían con lo aprendido en nuestra niñez, al haber crecido en familias con padres alcohólicos o disfuncionales.

Estos síntomas de la enfermedad familiar del alcoholismo u otras disfunciones nos convirtieron en "co-víctimas", aquellos que adoptan las características de la enfermedad sin siquiera haber tomado una copa.

Aprendimos a reprimir nuestros sentimientos de niños y mantenerlos enterrados de adultos. Como resultado de este condicionamiento, a menudo confundíamos amor con pena, tendiendo a amar a aquellos a quienes podíamos rescatar.

Más destructivo aún, nos convertimos en adictos a la excitación en todos nuestros asuntos, prefiriendo continuas alteraciones a soluciones.

Esto es una descripción, no una acusación.