

La Lista del Bucato: I 14 Trattati di un Adulto Bambino

(tratto da *Il Grande Libro Rosso*, pag.4)

Queste sono delle caratteristiche che, a nostro avviso, noi abbiamo in comune per il fatto di essere cresciuti in un ambiente familiare affetto da alcolismo.

1. Ci siamo isolati e siamo spaventati dalle persone e dalle figure autoritarie.
2. Siamo diventati delle persone in cerca di approvazione e in questo modo abbiamo perso la nostra identità.
3. Siamo spaventati dalle persone arrabbiate e da qualsiasi tipo di critica personale.
4. Diventiamo degli alcolisti, sposiamo degli alcolisti o facciamo entrambe le cose, oppure troviamo un'altra personalità compulsiva, come un maniaco del lavoro, per soddisfare il nostro bisogno malato di sentirci abbandonati.
5. Affrontiamo la vita dal punto di vista di vittime e siamo attratti da questa debolezza nei nostri rapporti di amore e di amicizia.
6. Abbiamo un senso di responsabilità eccessivamente sviluppato e, per noi, è più facile occuparci degli altri piuttosto che di noi stessi. Questo ci permette di non guardare con troppa attenzione ai nostri difetti.
7. Abbiamo dei sensi di colpa quando difendiamo noi stessi invece di cedere agli altri.
8. Siamo diventati dipendenti da uno stato di agitazione.
9. Confondiamo l'amore con la pietà e tendiamo ad "amare" persone per cui possiamo provare "pietà" e che pensiamo di poter "salvare."
10. Abbiamo "soffocato" i nostri sentimenti provenienti da un'infanzia traumatica ed abbiamo perso la capacità di sentirli o di esprimerli perché sono molto dolorosi (negazione).
11. Giudichiamo duramente noi stessi ed abbiamo un livello di autostima molto basso.
12. Abbiamo delle personalità dipendenti, terrorizzate dall'abbandono. Faremmo qualsiasi cosa per tenere in vita un rapporto, per non provare quei dolorosi sentimenti legati all'abbandono, che abbiamo sperimentato vivendo con persone malate che non erano mai emotivamente presenti per noi.
13. L'alcolismo è una malattia della famiglia e noi siamo diventati dei para-alcolisti (codipendenti) ed abbiamo assunto le caratteristiche di questa malattia, anche se non abbiamo mai bevuto.
14. I para-alcolisti reagiscono piuttosto che agire.