



ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS

Adulti Bambini figli di Alcolisti  
o Famiglie Disfunzionali

Adulti Bambini figli di Alcolisti  
e/o Famiglie Disfunzionali

**Kit per il nuovo arrivato**

[www.aca-italia.com](http://www.aca-italia.com)

[info@aca-italia.com](mailto:info@aca-italia.com) - cell.+039 366 2933626

# **I Dodici Passi di ACA**

*(tratto da Il Grande Libro Rosso, pag.572)*

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte agli effetti dell'alcolismo o di altre disfunzioni familiari e che le nostre vite erano diventate ingovernabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto riportarci alla ragione.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e le nostre vite alla cura di Dio, per come noi possiamo concepire Dio.
4. Abbiamo fatto un inventario morale, profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso di fronte a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano, la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo completamente pronti a lasciare che Dio rimuovesse tutti questi difetti di carattere.
7. Abbiamo umilmente chiesto a Dio di rimuovere le nostre debolezze.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone che abbiamo ferito e siamo diventati disponibili a fare ammenda verso tutte loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone quando possibile, tranne quando, così facendo, avremmo recato danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare l'inventario personale e quando ci siamo trovati in torto lo abbiamo prontamente ammesso.
11. Abbiamo cercato, attraverso la preghiera e la meditazione, di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, per come noi possiamo

concepire Dio, pregando solo per conoscere la volontà di Dio per noi e per avere la forza di metterla in atto.

12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale, come risultato di questi passi, abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ad altri che soffrono ancora e di mettere in pratica questi principi in tutte le nostre attività.

## **Le Dodici Tradizioni di ACA**

*(tratto da Il Grande Libro Rosso, pag.578)*

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo, il recupero personale dipende dall'unità di ACA.
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio amorevole come si manifesta nella nostra coscienza di gruppo. Le nostre guide non sono che servitori di fiducia, esse non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di ACA è il desiderio di recuperarsi dagli effetti dell'essere cresciuti in una famiglia affetta da alcolismo o in un altro modo disfunzionale.
4. Ogni gruppo è autonomo eccetto che per le questioni riguardanti altri gruppi o ACA nel suo insieme. Noi cooperiamo con tutti gli altri programmi dei Dodici Passi.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il messaggio all'adulto bambino che soffre ancora.
6. Un gruppo di ACA non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome di ACA ad alcuna istituzione simile od organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà o di prestigio, possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo di ACA dovrebbe essere completamente autosufficiente economicamente, rifiutando contributi esterni.

8. *Adulti Bambini figli di Alcolisti* dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio possono impiegare degli appositi operatori.
9. ACA, come tale, non dovrebbe mai essere organizzata, ma possiamo creare dei consigli di servizio o dei comitati direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. *Adulti Bambini figli di Alcolisti* non ha opinioni su questioni esterne, pertanto il nome di ACA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi manteniamo il nostro anonimato personale a livello di stampa, radio, TV e filmati.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che sempre ci ricorda di mettere i principi al di sopra delle personalità.

## **Il Problema**

### **Riadattato dalla Lista del Bucato**

*(tratto da **Il Grande Libro Rosso**, pag.575)*

Molti di noi si sono resi conto di avere numerose caratteristiche in comune, per il fatto di essere cresciuti in una famiglia affetta da alcolismo o disfunzionale. Siamo arrivati a sentirci isolati e a disagio con le persone, specialmente con le figure autoritarie. Per proteggerci siamo diventati delle persone compiacenti e, in questo modo, abbiamo perso la nostra identità. Inoltre, abbiamo confuso ogni critica personale con una minaccia. Noi stessi siamo diventati degli alcolisti (o abbiamo praticato un altro comportamento dipendente) oppure li abbiamo sposati, o entrambe le cose. Se questo non è accaduto, abbiamo trovato altri tipi di personalità compulsive, come un maniaco del lavoro, per soddisfare il nostro bisogno malato di sentirci abbandonati.

Abbiamo vissuto come delle vittime e avendo sviluppato un eccessivo senso di responsabilità, abbiamo preferito occuparci degli altri piuttosto che di noi stessi. Ci siamo sentiti in colpa quando difendevamo noi stessi invece di cedere agli altri, così siamo diventati delle persone che reagiscono, piuttosto che agire, lasciando che siano gli altri a prendere

l'iniziativa. Abbiamo delle personalità dipendenti e terrorizzate dall'abbandono. Siamo disposti a fare praticamente qualsiasi cosa per tenere in vita una relazione per non sentirci emotivamente abbandonati. Inoltre, abbiamo continuato 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 soffocare i nostri sentimenti e da adulti a tenerli nascosti. Come risultato di questo condizionamento abbiamo confuso l'amore con la pietà, tendendo ad amare persone che pensiamo di poter salvare. Sempre più autolesionisti, siamo diventati dipendenti da uno stato di agitazione in tutte le nostre attività, preferendo un costante turbamento al posto di relazioni fattibili. Questa è una descrizione non un'accusa.

## **La Soluzione**

*(tratto da Il Grande Libro Rosso, pag.576)*

La Soluzione è diventare il proprio genitore amorevole. ACA sarà un posto sicuro per te e avrai la libertà di manifestare tutte le ferite e le paure che hai tenuto dentro. Potrai liberarti dalla vergogna e dal senso di colpa che ti trascini dal passato. Diventerai un adulto che non sarà più prigioniero delle sue reazioni infantili e guarirai il bambino dentro di te, imparando ad accettare e ad amare te stesso.

La guarigione inizia quando noi corriamo un rischio uscendo dall'isolamento. I sentimenti e i ricordi sepolti ritorneranno. Lasciando gradualmente andare il fardello del dolore che non abbiamo mai espresso, ci allontaniamo lentamente dal passato ed impariamo con gentilezza, umorismo, amore e rispetto a diventare il genitore di noi stessi. Questo processo ci permette di considerare i nostri genitori biologici solo come degli strumenti della nostra esistenza. Il nostro vero genitore è un Potere Superiore che alcuni di noi scelgono di chiamare Dio. Anche se abbiamo avuto dei genitori alcolisti o disfunzionali, il nostro Potere Superiore ci ha dato i Dodici Passi per il Recupero.

Le azioni ed il lavoro che ci guariscono sono: utilizzare i Passi, utilizzare le riunioni, utilizzare il telefono. Noi condividiamo la nostra esperienza,

forza e speranza gli uni con gli altri. Impariamo a ristrutturare il nostro modo di pensare malato un giorno alla volta. Quando togliamo ai nostri genitori la responsabilità per le nostre azioni di oggi, diventiamo liberi di prendere decisioni sane come persone che agiscono e non come persone che reagiscono. Progrediamo dalla ferita, alla guarigione, all'aiuto e ci risvegliamo con una sensazione d'integrità che non sapevamo fosse possibile. Partecipando regolarmente a queste riunioni, arriverai a vedere l'alcolismo dei genitori o la disfunzione della famiglia per quello che è: una malattia che ti ha contagiato da bambino e che continua ad influenzarti da adulto.

Imparerai a concentrarti su te stesso nel qui ed ora. Ti assumerai la responsabilità per la tua vita e ti sostituirai nel ruolo dei tuoi genitori. Non farai questo da solo. Guardati intorno e vedrai altri che capiscono come ti senti. In ogni caso, noi ti ameremo e ti incoraggeremo. Noi ti chiediamo di accettarci così come noi accettiamo te. Questo è un programma spirituale basato sull'azione che nasce dall'amore. Noi siamo sicuri che mentre l'amore cresce in te, vedrai bellissimi cambiamenti in tutte le tue relazioni, specialmente quella con Dio, te stesso e i tuoi genitori.

## **Le Promesse di ACA**

*(tratto da Il Grande Libro Rosso, pag.577)*

1. Amando ed accettando noi stessi, scopriremo le nostre autentiche identità.
2. Approvando noi stessi ogni giorno la nostra autostima aumenterà.
3. La paura delle figure autoritarie ed il bisogno di "compiacere" gli altri ci abbandoneranno.
4. La nostra capacità di condividere intimità crescerà dentro di noi.
5. Mentre affrontiamo i nostri problemi legati all'abbandono, saremo attratti dai punti di forza e diventeremo più tolleranti verso le debolezze.

6. Trarremo piacere dal sentirci in equilibrio, sereni ed economicamente sicuri.
7. Impareremo come giocare e come divertirci nelle nostre vite.
8. Sceglieremo di amare delle persone che sono in grado di amarsi e di essere responsabili per sé stesse.
9. Diventerà più facile per noi porre dei limiti e dei confini sani.
10. La paura del fallimento e la paura del successo ci abbandoneranno, mentre, intuitivamente, faremo scelte più sane.
11. Con l'aiuto del nostro gruppo di supporto di ACA, lentamente, ci libereremo dai nostri comportamenti disfunzionali.
12. Gradualmente, con l'aiuto del nostro Potere Superiore, impareremo ad aspettarci il meglio e ad ottenerlo.

### ***CHI E' UN ADULTO BAMBINO?***

"Il concetto di Adulto Bambino proviene dagli Alateen, i quali hanno dato inizio agli incontri di Speranza per Adulti Bambini figli di Alcolisti. I membri fondatori della nostra associazione, che avevano più di diciott'anni, erano adulti, ma da bambini erano cresciuti in famiglie affette da alcolismo. Adulto Bambino significa inoltre che, quando ci troviamo in situazioni in cui dobbiamo confrontarci, regrediamo ad uno stadio della nostra infanzia."

La Storia di ACA - Intervista a Tony A, 1992.

Dire chi è un Adulto-Bambino cresciuto in una famiglia di alcolisti o in una famiglia fortemente disfunzionale è molto più che dare una semplice e comoda definizione che spiegherebbe solo in parte le molte facce di un doloroso problema per molte persone.

L'uomo vive perché ama ed è amato in cambio e pare strano e perfino stupido a dirsi, è l'amore il motore del mondo.

Un neonato morirebbe se non avesse amore, e un neo-nato, così come un uomo, è un essere unico, che chiede e dà solo quello che si sente di chiedere e dare.

Da piccolo non è ancora stato intaccato ed attaccato dalla paura degli adulti per la vita.

Ogni volta che oggi, dopo le molte dolorose vicissitudini della vita ma ormai con nel cuore il programma dei Dodici Passi vedo, ascolto, osservo un bambino, sento che dentro di lui c'è tutto il bello e il vero e che ha solo bisogno di amore, di essere capito e guidato per essere poi lasciato andare sulle strade della vita.

Ma è purtroppo proprio in questo difficile e così importante momento della sua crescita che l'invasione dell'adulto inizia a creare un danno più o meno devastante e doloroso.

Ogni adulto è stato a sua volta un bambino che ha avuto dietro di lui altri adulti ed ognuno porta e trasmette la sua storia, la sua paura, il suo dolore e, fortunatamente, la sua gioia.

Ma purtroppo spesso non conosce i rischi del non-amore, del disinteresse, della scarsa attenzione.

In ACA le parole che più spesso si sentono sono: “mi sono sentito sempre solo”, “avevo paura di esserci”, “cercavo amore”.

Forse ognuno di noi può dire di aver detto, in un momento della sua vita, queste parole; ma alcuni tra noi sono più deboli, più fragili e le loro emozioni sono collegate ad un'antenna sensibilissima, ricettiva all'inverosimile.

Le si potrebbe definire “un errore di percezione”, non si è capaci di sintonizzare la radio sulle frequenze normali, insomma non siamo capaci di trovare l'equilibrio.

È questa differenza di sintonia che a volte non permette agli altri di capirci. Eppure ascoltavamo lo stesso programma! Questo nei casi meno dolorosi, dove la famiglia era solo lontana e stanca, incapace di trasmettere quello che forse lei stessa non aveva ricevuto: dolcezza, rispetto, comprensione, affetto, calore.

Altre volte, spesse volte, non è stato solo un errore inconsapevole di non amore, ma c'è stato un abuso, violenza, prepotenza, intrusione; sono stati calpestati i sentimenti e i valori che ciascuno di noi ha nella sua parte più intima e profonda.

Ed è proprio lì che siamo stati colpiti, feriti, e il dolore è grande.



Siamo così cresciuti spaventati, terrorizzati dalla vita sommersi dai sensi di colpa come se noi fossimo i colpevoli e non le vittime.

Quante cose da piccoli si è incapaci di comunicare pure sentendole dentro!

E quante cose che gli adulti sono incapaci di comunicare ci vengono trasmesse con rabbia, con violenza, dimenticando l'amore, il capirsi, il cercarsi, il perdonarsi.

Ecco, ACA è quello che non è stata per noi la nostra famiglia nella quale siamo cresciuti.

È un insieme di Adulti-Bambini che si danno una mano a crescere che hanno in comune la stessa sensibilissima ricezione, e che stanno imparando a stringere questa mano senza dover avere più paura, con la sicurezza che non li abbandonerà e non li tradirà.

Insieme cerchiamo di ricordare il passato senza più averne paura e senza odiare chi ha dato dolore a quel passato. Cerchiamo insieme di capire, di capirci, di iniziare a vivere meglio.

Direi di incominciare finalmente liberi a vivere, perché per noi la vita è stata troppo spesso non goduta nella reale bellezza di tutti i giorni. Troppo intenti a salvarci dalla vergogna e dal biasimo che sentivamo dentro di noi, così diversi da tutti gli altri.

ACA è una certezza per chi ancora vuole credere che il bello esiste, per chi ancora vuole iniziare a fare qualcosa per se stesso, prima di tutto AMARE SE STESSO, tanto quanto avrebbe già dovuto fare tanto tempo fa.

Ma non importa quando, ciò che importa è oggi e oggi TU PUOI, ACA C'E' e l'amore esiste davvero.

# La Lista del Bucato: I 14 Tratti 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.

## **LA DICHIARAZIONE PERSONALE DEI DIRITTI**

1. Io ho il diritto a tutti i bei tempi che ho sognato per anni e che non ho ancora vissuto.
2. Io ho il diritto di gioire in questa vita, in questo momento e in questo posto, non solo provare un attimo fuggente di euforia, ma qualche gioia più sostanziosa.
3. Io ho il diritto di divertirmi e rilassarmi in modo non compulsivo o distruttivo.
4. Io ho il diritto di cercare attivamente le persone, le situazioni, e i luoghi che possono aiutarmi a costruire una vita felice.
5. Io ho il diritto di dire "NO" quando una situazione non va bene per me.
6. Io ho il diritto di non partecipare nelle "pazzie" attive o passive dei miei genitori, dei miei fratelli o di chiunque altro.
7. Io ho il diritto di correre rischi consapevoli e trovare nuove risposte e provarle.
8. Io ho il diritto di cambiare la mia atmosfera, la mia strategia e i miei strani equilibrismi.
9. Io ho il diritto di fare pasticci, di sbagliare, di fallire, di deludermi e di fallire il centro.

10. Io ho il diritto di abbandonare la compagnia di persone che mi umiliano deliberatamente o inavvertitamente, o le persone che vogliono incolparmi o manipolarmi (incluso il mio genitore alcolista, il mio genitore non alcolista o qualsiasi altro membro della mia famiglia).
11. Io ho il diritto di non portare a termine conversazioni con persone che mi fanno sentire umiliato e non rispettato.
12. Io ho il diritto di sentire tutti i miei sentimenti.
13. Io ho il diritto di fidarmi dei miei sentimenti, del mio giudizio, delle mie impressioni e delle mie intuizioni.
14. Io ho il diritto di sviluppare completamente la mia persona, spiritualmente, emotivamente, mentalmente, fisicamente, e psicologicamente.
15. Io ho il diritto di esprimere in un posto e in un momento sicuro, tutti i miei sentimenti in modo non distruttivo.
16. Io ho il diritto di avere tutto il tempo che mi serve per sperimentare queste nuove informazioni, queste nuove idee e per iniziare dei cambiamenti nella mia vita.
17. Io ho il diritto di rivedere tutto quello che ho imparato dai miei genitori, trattenendo l'accettabile ed eliminando l'inaccettabile.
18. Io ho il diritto ad una vita mentalmente sana anche se non seguo in parte o in tutto la filosofia di vita insegnata dai miei genitori.
19. Io ho il diritto di creare il mio posto speciale nel mondo.
20. Io ho il diritto di seguire tutti i diritti sopra elencati, di vivere la mia vita come voglio senza aspettare che il mio genitore guarisca, cerchi aiuto, diventi felice ed ammetta di avere un problema.

## ***TEST***

Il questionario che segue non è fatto per determinare come fosse disfunzionale la vostra famiglia, quanto per individuare le conseguenze che questa disfunzionalità ha avuto su di voi.

Lo scopo di questo TEST non è quello di concentrarvi sui vostri genitori o sulla vostra famiglia, ma di concentrarvi su voi stessi.

Non si tratta perciò di guardarsi indietro ma di guardarsi dentro.

Riempire questo questionario non vi dà ragioni per lamentarvi del vostro passato, ma vi permette di avere una visione e delle informazioni su come migliorare il vostro presente e il vostro futuro ora.

Non ci vorrà molto tempo per fare questo TEST.

Rispondi ad ogni domanda con un SI o con un NO.

Conta i SI, moltiplica i tuoi SI per due, sottrai il totale a 100.

Più alto è il numero del punteggio che avrai ottenuto e più grande è il danno provocato dal tuo passato.

Comprendere la natura di questo danno è aprire la porta ad un potenziale positivo del vostro futuro.

Mi sento spesso non amato sebbene sia circondato da persone che si curano di me.

1. Sento spesso una sensazione generale di infelicità e non so spiegarmi il perché.
2. In molte situazioni non sono sicuro di cosa sia normale.
3. Ho spesso una sensazione di non essere trattato lealmente.
4. Ho una smisurata paura di non ottenere mai le cose di cui ho bisogno.
5. Mi sento spesso colpevole ma non so perché.
6. Provo spesso il timore che gli altri “scopriranno” tutta la verità su di me.
7. Perdo spesso la pazienza con le altre persone, presupponendo che si sentano superiori a me.
8. Ho paura che gli altri si arrabbino e vado agli estremi pur di evitarlo.

9. Provo spesso un senso generale di rabbia verso la vita.
10. La mia rabbia è spesso indirizzata su quelli che non ne sono la causa diretta, si manifesta ai “lati”.
11. In una relazione ho sempre una grande paura e timore di venire abbandonato.
12. Abitualmente non mi aspetto mai che le cose possano funzionare per me.
13. Mi chiedo spesso quando una situazione sia un “sopruso”.
14. Trovo più facile subire un sopruso piuttosto che affrontare la situazione.
15. La mia tendenza istintiva è affrontare in modo violento le situazioni conflittuali.
16. Per me è difficile chiedere ciò di cui ho bisogno.
17. Provo spesso la sensazione di non appartenere a niente e a nessuno.
18. Mi sento inferiore al più delle persone che contano.
19. Sento spesso che devo dimostrare di essere qualcuno.
20. Spesso rinuncio a quelle attività che vorrei intraprendere per paura di non essere all'altezza.
21. Per me è difficile rilassarmi e non fare niente.
22. Per me è difficile esprimere i miei sentimenti.
23. La mia vita emotiva è per lo più piatta. Non provo sentimenti.
24. Mi coinvolgo spesso in relazioni destinate a fallire.
25. Non mi ricordo, o quasi del mio passato.
26. Chiedo spesso scusa; penso di doverlo fare anche quando so di non aver sbagliato.
27. Sottovaluto i miei successi, non importa quanto grandi ed evidenti siano.

28. Mi è molto difficile prendere decisioni che riguardano la mia vita privata.
29. Mi sento vulnerabile se non ho costanti approvazioni di quanto valgo.
30. La necessità di prendermi degli impegni in una relazione privata è una cosa che mi spaventa moltissimo.
31. Anche se sono terrorizzato dall'impegnarmi in una relazione, non c'è niente che io senta, voglia e desideri di più.
32. Vivo nella paura che i miei figli faranno la stessa fine che ho fatto io.
33. Mi sembra che dia spesso fiducia a persone non affidabili.
34. Confondo spesso l'amore con la pietà.
35. Rimango leale a persone non affidabili, nonostante i danni che ne derivano.
36. Non so mai quando ho lavorato abbastanza.
37. Spesso dimostro di avere sentimenti che in verità non provo.
38. Ho la tendenza a coinvolgermi sessualmente in relazioni ancora prima di sapere se sono positive per me.
39. Provo una grande ansietà se non sono coinvolto in una relazione "romantica".
40. Ho spesso guardato come si comportavano gli altri e quindi imitato il loro comportamento piuttosto che agire spontaneamente e in prima persona.
41. Il più delle volte sono preoccupato.
42. La mia tendenza sembra quella di gettarmi a capofitto nelle imprese impossibili.
43. Il mio senso di auto-stima sembra dipendere dalle opinioni che gli altri hanno su di me.
44. Provo spesso la sensazione di aver fatto del male agli altri.
45. Mi sembra sempre di passare da una crisi all'altra.

46. Cerco sollievo dai miei stati di ansia usando comportamenti compulsivi.
47. Se sento che non sono “incondizionatamente” amato da tutti, provo che c’è qualcosa di veramente sbagliato in me.
48. Quando non mi sento amato la mia tendenza è di isolarmi dagli altri.
49. Quando devo affrontare problemi o conflitti, tendo a limitare le mie scelte, ritenendo spesso che non c’è niente da fare