

¿Soy co-enferma emocional? ¿He sido afectada por el sufrir o consumir de otra persona?

1. ¿Te preocupa cuánto sufre o bebe— se droga o se aísla— otra persona?
2. ¿Tienes problemas económicos a causa de la enfermedad psíquica o adicción al alcohol o la droga de otra persona?
3. ¿Mientes para encubrir a otra persona que está enferma, bebe o se droga?
4. ¿Crees que si el deprimido o adicto te amara dejaría de estar triste o de beber para complacerte?
5. ¿Crees que el comportamiento del deprimido o bebedor lo causan sus compañías?
6. ¿Se alteran con frecuencia tus planes o se aplazan las horas de las comidas a causa del comportamiento del enfermo emocional o adicto?
7. ¿Haces amenazas tales como, “Si no dejas de estar de baja o de beber, te abandonaré”?
8. ¿Tratas discretamente de controlar qué ha hecho o de oler el aliento del bebedor?
9. ¿Temes disgustarle o discutir por miedo a que se deprima o incitarle a beber?
10. ¿Te has sentido ofendida o avergonzada por su comportamiento cuando sufre, bebe o se droga?
11. ¿Te parece que todas las fiestas se estropean a causa de que se excede tomando o su comportamiento no es adecuado?
12. ¿Has pensado en llamar a la policía para pedir ayuda por miedo al maltrato?
13. ¿Buscas señales de recaída, alcohol o drogas escondidas?
14. ¿Viajas a menudo en automóvil con una persona que sabes que está en tratamiento psiquiátrico severo o que ha estado bebiendo?
15. ¿Has rechazado invitaciones sociales por temor o ansiedad a su comportamiento cuando está mal o consume?
16. ¿Te sientes a veces fracasada cuando piensas en todo lo que has hecho por controlar tu situación con él?
17. ¿Crees que si él se pusiera bien o el bebedor dejara de beber, los demás problemas se resolverían?
18. ¿Amenazas alguna vez con herirte para asustar al ser querido problemático?
19. ¿Te sientes enfadada, confusa y deprimida la mayor parte del tiempo aunque tú no tengas “el problema”?
20. ¿Crees que no hay nadie que pueda comprender tus problemas y por lo que estás pasando?

Información de AL-ANON.

Para más información visita: <https://al-anonespana.org>