



La lista de lavandería *(14 Características de un Niño Adulto)*

Son características que parecemos tener en común por haber crecido en un hogar alcohólico o disfuncional.

- 1) Nos aislamos y tenemos miedo de la gente y de las figuras de autoridad.
- 2) Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en el proceso.
- 3) Nos atemorizan las personas enfadadas y cualquier crítica personal.
- 4) O bien nos convertimos en alcohólicos, nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos otra personalidad compulsiva como un adicto al trabajo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
- 5) Vivimos desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y amistad.
- 6) Tenemos un sentido excesivo de la responsabilidad y nos resulta más fácil preocuparnos por los demás que por nosotros mismos; esto nos permite no tener que mirar demasiado de cerca nuestras propias faltas, etc.
- 7) Sentimos culpabilidad cuando nos defendemos o nos hacemos valer en lugar de ceder ante los demás.
- 8) Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
- 9) Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a quienes podemos “compadecer” y “rescatar”.
- 10) Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar los sentimientos porque duele demasiado (negación).
- 11) Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
- 12) Somos personalidades dependientes a las que aterroriza el abandono y haremos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono consecuencia de haber vivido con personas enfermas que nunca estuvieron emocionalmente presentes para nosotros.
- 13) El alcoholismo es una enfermedad familiar; nos convertimos en parcohólicos¹ y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos tomado una copa.
- 14) Los parcohólicos somos reactores más que actores.

Tony A., 1978