La lista de lavandería
(14 rasgos 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 paralcohólicos1 y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos tomado una copa.
14) Los paralcohólicos somos reactores más que actores.

Tony A., 1978

Adult Children of Alcoholics®/ Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
Todos los derechos reservados