



La Lista de Rasgos *(14 Características de un Niño Adulto)*

Estas son características que parecemos tener en común por haber sido criados en hogares alcohólicos o disfuncionales:

- 1) Nos hemos aislado y vivimos atemorizados de la gente y de las figuras de autoridad.
- 2) Nos convertimos en buscadores de aprobación y perdimos nuestra identidad en este proceso.
- 3) Nos atemorizan las personas que se enfadan y no nos gusta ningún tipo de crítica personal.
- 4) O bien nos convertimos en alcohólicos, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad con adicciones como un trabajador compulsivo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
- 5) Vivimos la vida desde la perspectiva de víctimas y nos sentimos atraídos por esa debilidad en nuestras relaciones de amor y de 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 defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros.
- 8) Nos volvimos adictos a las emociones intensas.
- 9) Confundimos el amor con la lástima y tendemos a “amar” a la gente a quien podemos “compadecer” y “rescatar”.
- 10) Hemos reprimido los sentimientos de nuestra niñez traumática y hemos perdido la capacidad de sentir o expresar nuestros sentimientos porque duele muchísimo (Negación.)
- 11) Nos juzgamos severamente a nosotros mismos y nuestra autoestima es muy baja.
- 12) Somos personalidades dependientes a las que nos aterroriza el abandono y hacemos cualquier cosa para aferrarnos a una relación con tal de no experimentar el dolor de los sentimientos de abandono que recibimos de vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
- 13) El alcoholismo es una enfermedad de la familia; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad incluso aunque no hayamos bebido.
- 14) Los para-alcohólicos somos reactivos más que actores.

Tony A. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2014 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.