



## *El Problema*

*(Adaptado de la Lista de Rasgo)*

Muchos de nosotros hemos encontrado que tenemos varias características en común como resultado de haber sido criados en un hogar alcohólico o disfuncional. Nosotros llegamos a sentirnos aislados e intranquilos con otras personas, especialmente figuras de autoridad. Para protegernos nos hemos convertido en personas complacientes aunque perdiéramos nuestra identidad en este proceso. También hemos confundido cualquier crítica personal como una amenaza. Nos hemos convertidos en alcohólicos (o practicamos otro comportamiento adictivo) nosotros mismos o nos casamos con ellos, o los dos. Si eso falla, encontramos otra personalidad compulsiva, como un trabajador compulsivo, para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.

Vivimos la vida desde la perspectiva de víctima. Teniendo un sentido excesivo de responsabilidad preferimos preocuparnos por otros que por nosotros mismos. Sentimos sentimientos de culpabilidad cuando defendemos nuestros derechos en vez de ceder ante otros. Entonces, nos convertimos en reactivos en vez de actores dejando que otros tomen la iniciativa. Nosotros hemos sido personalidades dependientes, aterrorizados de el abandono, dispuesto hacer cualquier cosa para aferrarnos a una relación para no ser abandonados emocionalmente. Sin embargo seguimos escogiendo relaciones inseguras porque éstas igualan a nuestras relaciones de la niñez con los padres alcohólicos y disfuncionales.

Estos síntomas de la enfermedad familiar del alcoholismo o otra disfunción nos hace “co-víctimas,” aquellos que toman las características de la enfermedad sin necesariamente haber tomado un trago. Aprendimos a reprimir nuestros sentimientos cuando niños y lo mantenemos enterrados como adultos. Como resultado de haber sido acondicionado a esto, confundimos el amor con la lástima, tendiendo a amar aquellos que podemos rescatar. Aun más contraproducente, nos hemos convertidos a adictos a la excitación en todos nuestros asuntos y preferiendo estar constantemente molestó que una relaciones negociables. Esto es una descripción, no una acusación.

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.