

LA LISTA DE RASGOS

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 reactores más que actores.

Tony A., 1978



Además de las familias alcohólicas o con otros problemas de adicción, hay al menos otros cinco tipos de familias en los que se pueden desarrollar Niños Adultos sin la presencia del alcohol:

- Hogares en donde al menos uno de los padres sufre una enfermedad mental.
- Hogares con padres hipocondríacos.
- Hogares donde se practica el fanatismo religioso, castigos severos y secretismo o con reserva extrema, a menudo con matices fanáticos, militaristas o sádicos. Algunos niños de estos hogares sufren agresiones y otras formas de abuso físico o mental.
- Hogares con abuso sexual disimulado o a plena vista, incluyendo el incesto o tocamiento, o formas de vestir inapropiados por parte de los padres.
- Hogares perfeccionistas, avergonzantes, en donde las expectativas a menudo son demasiado altas y las alabanzas o elogios usualmente están ligados al logro o cumplimiento de unas metas en vez de darse libremente por acciones cotidianas.

25 preguntas: ¿Soy un niño adulto?



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

ACA WSO
Centro de distribución de literatura
+1(562) 595-7831
help@acawso.com

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.
102-01-es-xn-a

“El concepto de Niño Adulto proviene de los Alateen, que iniciaron la reunión de Esperanza para Hijos Adultos de Alcohólicos. Estos miembros originales de nuestra asociación tenían más de dieciocho años, eran adultos, pero de niños habían crecido en hogares con alcoholismo.

Niño Adulto también significa que, ante ciertas situaciones, hacemos una regresión a vivencias de la etapa de nuestra niñez.” Historia de ACA.- entrevista a Tony A., 1992

Niños Adultos de Alcohólicos recoge las palabras del cofundador de la comunidad como la base para definir la personalidad de un Niño Adulto. Un niño adulto es alguien que responde a las situaciones de la vida adulta con dudas y culpa, sintiendo que es inferior o que no hace lo correcto, todo esto aprendido de sus vivencias siendo niño. Sin ayuda, actuamos sin saberlo utilizando pensamientos poco útiles, aunque nos juzgamos como adultos. La vuelta al pasado, aunque alguna vez fue útil, sigue ahí para sabotear nuestras decisiones y relaciones personales.

Las preguntas siguientes te ayudarán a decidir si en tu familia ha habido alcoholismo o alguna otra disfunción. Aunque tus padres no hayan bebido, puede que lo hayan hecho tus abuelos, transmitiendo la disfunción a tus padres. Si el alcohol o las drogas no fueron el problema, puede que tu hogar haya sido un lugar caótico, inseguro y falto de las atenciones básicas y necesarias, como ocurre en muchos hogares de alcohólicos.

Estas 25 preguntas nos ayudarán a entender algunas de las maneras en las que los niños se ven afectados cuando se crece en un hogar alcohólico, incluso años después de haber salido de casa. Las preguntas también son aplicables a los niños adultos que se criaron en hogares donde existía adicción a la comida, sexo, trabajo o fanatismo religioso. Los niños de casas de acogida, ahora niños adultos, también se identifican con muchas de estas preguntas.

- 1. ¿Recuerdas a alguien de tu entorno que haya bebido, tomado drogas o manteniendo cualquier otro comportamiento que consideres disfuncional?**
- 2. ¿Evitabas llevar amigos a tu casa porque tus padres bebían o por cualquier otro comportamiento anómalo?**

- 3. ¿Alguno de tus padres excusaba al otro que bebiese o que mantuviese un comportamiento anómalo?**
- 4. ¿Se centraban tus padres tanto el uno en el otro que parecían ignorarte?**
- 5. ¿Discutían tus padres o familiares continuamente?**
- 6. ¿Te involucraban en sus discusiones o desacuerdos y se te pedía que escogieras el bando de uno de tus padres o parientes en contra del otro?**
- 7. ¿Protegías a tus hermanos o hermanas de la bebida o de otros comportamientos anómalos en la familia?**
- 8. Como adulto ¿te sientes inmaduro? ¿Te sientes como si fueras un niño en tu interior?**
- 9. De adulto ¿crees que tus padres te tratan como un niño cuando te relacionas con ellos? ¿Continúas desempeñando el rol de la niñez con tus padres?**
- 10. ¿Crees que eres responsable de ocuparte de los sentimientos y de las preocupaciones de tus padres? ¿Acuden otros familiares a ti para resolver sus problemas?**
- 11. ¿Temes a las figuras de autoridad y a la gente enfadada?**
- 12. ¿Buscas constantemente la aprobación de los demás pero a su vez tienes dificultades en aceptar un cumplido cuando te lo hacen?**
- 13. ¿Te tomas cualquier crítica como un ataque personal?**
- 14. ¿Alguna vez te involucras en exceso en algo y luego te enfadas cuando los demás no aprecian lo que estás haciendo?**
- 15. ¿Te sientes responsable por lo que las personas de tu entorno sientan, piensen y por cómo se comporten?**
- 16. ¿Tienes dificultades para identificar los sentimientos?**
- 17. ¿Buscas obtener de otras personas amor y seguridad?**

- 18. ¿Te implicas en los problemas de los demás? ¿Te sientes más vivo cuando hay un conflicto?**
- 19. ¿Para ti el sexo equivale a intimidad?**
- 20. ¿Confundes el amor con lástima?**
- 21. ¿Alguna vez te has relacionado con una persona compulsiva o peligrosa y te has preguntado cómo has llegado a ese punto?**
- 22. ¿Te juzgas a ti mismo sin piedad y crees que eso es lo normal?**
- 23. ¿Te comportas de una manera en público y de otra distinta en casa?**
- 24. ¿Crees que tus padres han tenido un problema con la bebida o las drogas?**
- 25. ¿Crees que te afectó la forma de beber u otros comportamientos disfuncionales de tus padres o parientes?**

(Preguntas extraídas del Grande Libro Rojo de ACA. Págs. 18-20)

Si has contestado “sí” a tres o más preguntas, puedes estar sufriendo los efectos de haber vivido en una familia con problemas de alcohol o con alguna otra disfunción. Te invitamos a que asistas a una reunión de ACA de tu zona para saber más sobre este tema.

Niños Adultos de Alcohólicos está formado por una comunidad anónima que sigue los Doce Pasos y Doce Tradiciones. Nuestras reuniones ofrecen un ambiente seguro para que los Niños Adultos compartan sus experiencias comunes. Al asistir regularmente a las reuniones y compartir nuestras vivencias, empezamos a cambiar poco a poco nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento. Al trabajar con el programa de ACA encontramos otra filosofía de vida.

Puedes encontrar el directorio con los lugares de reunión de ACA de todo el mundo, además de teléfonos de contacto y reuniones en la red:

www.acaspain.org

www.adultchildren.org