



---

## La lista de lavandería

### 14 rasgos de un niño criado en un hogar alcohólico o de otra forma disfuncional

1. Nos dan miedo y nos aislamos de las personas, sobre todo 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, o nos casamos con ellos, o ambas cosas, o encontramos a otra personalidad compulsiva como un adicto al trabajo para satisfacer nuestra necesidad enfermiza de abandono.
5. Vivimos la vida desde el punto de vista 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.
7. Sentimos culpabilidad cuando nos defendemos o nos hacemos valer en lugar de ceder ante los demás.
8. Nos volvimos adictos a la excitación.
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 nuestros 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 les 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 al vivir con personas enfermas que nunca estuvieron presentes emocionalmente para nosotros.
13. El alcoholismo es una enfermedad familiar; entonces nos convertimos en para-alcohólicos y adoptamos las características de esta enfermedad sin siquiera haber bebido una copa.
14. Los para-alcohólicos somos reactores más que actores.