



## **A Lista de Características (14 traços de um adulto-criança)**

Essas são características que parecemos ter em comum devido ao fato de termos sido criados em um lar alcoólico ou disfuncional.

- 1) Ficamos isolados e com medo de pessoas e figuras de autoridade.
- 2) Tornamo-nos buscadores de aprovação e perdemos nossa identidade no processo.
- 3) Nos sentimos amedrontados por pessoas raivosas e por qualquer crítica pessoal.
- 4) Ou nos tornamos alcoólicos, ou nos casamos com eles, ou ambos; ou encontramos outra personalidade dependente, como um trabalhador compulsivo, para satisfazer nossas necessidades doentias de abandono.
- 5) Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas e somos atraídos por esta fraqueza em nossos relacionamentos de amor e amizade.
- 6) Temos um senso de responsabilidade superdesenvolvido e é mais fácil nos preocuparmos com os outros do que com nós mesmos; isso nos permite não olhar muito de perto para nossas próprias faltas etc.
- 7) Sentimos culpa quando não cedemos aos outros e nos posicionamos.
- 8) Nos tornamos dependentes de euforia.
- 9) Confundimos amor e pena e tendemos a “amar” pessoas de quem podemos “ter pena” e "resgatar".
- 10) Nós “reprimimos” os sentimentos de nossas infâncias traumáticas e perdemos a capacidade de sentir ou expressar nossos sentimentos porque isso dói muito (negação).
- 11) Nós nos autodepreciamos e temos um senso de autoestima muito baixo.
- 12) Somos personalidades dependentes que têm pavor do abandono e farão de tudo para manter um relacionamento, a fim de não experimentar sentimentos dolorosos de abandono, que recebemos por conviver com pessoas doentes que nunca estiveram emocionalmente disponíveis para nós.
- 13) O alcoolismo é uma doença da família; nos tornamos para-alcoólicos e assumimos as características desta doença, ainda que não tenhamos bebido.
- 14) Os para-alcoólicos são pessoas que reagem ao invés de agir.

Tony A. 1978