



## *A Outra Lista de Características*

- 1) Para encobrir nosso medo de pessoas e do isolamento, tragicamente nos tornamos as mesmas figuras de autoridade que intimidam os outros e os levam a se afastar.
- 2) Para evitar nos envolvermos demais com os outros e nos perdermos no processo, nos tornamos rigidamente autossuficientes. Desprezamos a aprovação alheia.
- 3) Intimidamos as pessoas com nossa raiva e ameaça de críticas depreciativas.
- 4) Dominamos os outros e os abandonamos antes que eles possam nos abandonar, ou evitamos completamente relacionamentos com pessoas dependentes. Para evitar sermos feridos, nos isolamos e nos dissociamos e, assim, nos abandonamos.
- 5) Vivemos a vida do ponto de vista de um agressor e somos atraídos por pessoas que podemos manipular e controlar em nossos relacionamentos significativos.
- 6) Somos irresponsáveis e egocêntricos. Nossa senso inflado de valor próprio e importância pessoal nos impede de enxergar nossas faltas e limitações.
- 7) Fazemos os outros se sentirem culpados quando tentam se posicionar.
- 8) Inibimos nosso medo permanecendo dissociados e anestesiados.
- 9) Odiamos as pessoas que se fazem de vítima e imploram para ser resgatadas.
- 10) Negamos que tenhamos sido feridos e reprimimos nossas emoções pela expressão dramática de pseudo-sentimentos.
- 11) Para nos proteger da autopunição por falharmos em “salvar” a família, projetamos nosso auto-ódio nos outros e os punimos em nosso lugar.
- 12) Tentamos lidar com a enorme carência que sentimos, decorrente do abandono familiar, afastando rapidamente os relacionamentos que ameacem nossa suposta independência, ou seja, impedindo que se tornem muito próximos.
- 13) Nos recusamos a admitir que fomos afetados pela disfunção familiar ou que houve disfunção em casa ou que tenhamos internalizado as atitudes e comportamentos destrutivos da família.
- 14) Agimos como se não fôssemos em nada parecidos com as pessoas dependentes que nos criaram.