



## **A Outra Lista de Características**

- 1) Para encobrir nosso medo de pessoas e pavor do abandono, tragicamente nos tornamos as próprias figuras de autoridade que ameaçam os outros e os levam a se afastar.
- 2) Para evitar nos envolvermos e nos perdermos no processo de nos relacionar com outras pessoas, nos tornamos rigidamente autossuficientes. Desprezamos a aprovação dos outros.
- 3) Afastamos 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 relacionamentos com pessoas completamente dependentes. Para evitar sermos machucados, nos isolamos e nos dissociamos, abandonando assim a nós mesmos.
- 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. Nosso senso inflado de valor e importância pessoal nos impede de enxergar nossos desvios e faltas.
- 7) Fazemos os outros se sentirem culpados quando tentam afirmar a si mesmos.
- 8) Inibimos nosso medo permanecendo insensíveis e apáticos.
- 9) Detestamos pessoas que "se fazem de vítimas" e imploram para serem resgatadas.
- 10) Negamos que tenhamos sido feridos e reprimimos nossas emoções por meio da expressão dramática de pseudo-sentimentos.
- 11) Para nos protegermos da autopunição por não conseguirmos "salvar" a família, projetamos nosso ódio de nós mesmos nos outros e os punimos em nosso lugar.
- 12) Nós "administramos" a enorme quantidade de privação que sentimos, proveniente do abandono dentro de casa, deixando rapidamente de lado os relacionamentos que ameaçam nossa "independência" (não muito próximos).
- 13) Recusamo-nos a admitir que fomos afetados pela disfunção familiar ou que havia disfunção no lar ou que internalizamos qualquer atitude e comportamento destrutivo da família.
- 14) Agimos como se não fôssemos nada parecidos com as pessoas dependentes que nos criaram.