



O Lado Oposto da Lista de Características

- 1) Saímos do isolamento e já não temos um medo irracional de pessoas, nem mesmo de figuras de autoridade.
- 2) Já não dependemos dos outros para nos dizer quem somos.
- 3) Já não nos intimidamos automaticamente com pessoas raivosas, nem consideramos as críticas pessoais uma ameaça.
- 4) Não temos mais uma necessidade compulsiva de recriar o abandono.
- 5) Deixamos de viver a vida do ponto de vista de vítimas e já não nos sentimos atraídos por esse traço em nossos relacionamentos significativos.
- 6) Não usamos mais a facilitação como forma de evitar olhar para nossas próprias limitações.
- 7) Já não nos sentimos culpados quando nos posicionamos.
- 8) Evitamos a intoxicação emocional e escolhemos relacionamentos funcionais em vez de conturbados.
- 9) Somos capazes de distinguir o amor da pena e não achamos mais que “resgatar” pessoas de quem temos “pena” seja um ato de amor.
- 10) Saímos da negação de nossas infâncias traumáticas e recuperamos a capacidade de sentir e expressar nossas emoções.
- 11) Paramos de nos julgar e nos condenar e descobrimos um senso de valor próprio.
- 12) Crescemos em autonomia e não nos sentimos mais aterrorizados pelo abandono. Temos relacionamentos interdependentes com pessoas saudáveis, e não mais relacionamentos dependentes com pessoas emocionalmente indisponíveis.
- 13) As características do alcoolismo e do para-alcoolismo que internalizamos são identificadas, reconhecidas e removidas.
- 14) Passamos a agir, ao invés de reagir.