



O Lado Oposto da Lista de Características

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