



La Otra Lista de Características

- 1) Para cubrir nuestro miedo de las personas y nuestro temor al aislamiento nosotros trágicamente nos convertimos las mismas figuras de autoridad quienes asustan a otros y causan a otros alejarse.
- 2) Para evitar llegar a estar involucrados y enrevesados con otras personas y perdernos a nosotros mismos en el proceso, nosotros llegamos a ser rígidamente autosuficientes. Nosotros desdeñamos o rechazamos la aprobación de otros.
- 3) Nosotros asustamos a las personas con nuestra ira e intimidamos con Cris ticas menospreciativas.
- 4) Nosotros dominamos a otros y los abandonamos antes de que ellos puedan abandonarnos o nosotros evitamos relaciones con personas dependientes totalmente. Para evitar ser lastimado, nosotros nos aislamos y disociamos y por tanto nos abandonamos a nosotros mismos.
- 5) Nosotros vivimos la vida desde el punto de vista de víctimas, y estamos atraídos por personas que podemos manipular y controlar en nuestras relaciones importantes.
- 6) Nosotros somos irresponsables y egocéntricos. Nuestro sentido inflado de auto importancia y auto valor nos previene de ver nuestras deficiencias y defectos de carácter.
- 7) Nosotros hacemos sentir a otros culpables cuando ellos intentan afirmarse a sí mismos.
- 8) Nosotros inhibimos nuestro miedo al estar embotados y entumecidos
- 9) Nosotros odiamos a las personas que “juegan” el papel de víctimas y ruegan ser rescatadas.
- 10) nosotros negamos que nos hemos sentido lastimados y suprimimos nuestras emociones mediante la expresión dramática de “seudo” sentimientos.
- 11) Para protegernos a nosotros mismos del auto castigo de fracasar el “salvar” la familia nosotros proyectamos nuestro auto-odio en otros y los castigamos a ellos en vez de a nosotros.
- 12) Nosotros “manejamos” la gran cantidad de privación que nosotros sentimos, viniendo del abandono dentro de nuestros hogares, al rápidamente alejarnos de relaciones que intimidan nuestra “independencia” (no muy cerca).
- 13) Nosotros evitamos admitir que hemos sido afectados por nuestra disfunción familiar o que había una disfunción en el hogar o que nosotros hemos internalizado cualquier de las actitudes y comportamientos destructivos de la familia.
- 14) Nosotros actuamos como si nosotros no fuéramos para nada como las personas dependientes quienes nos criaron.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | <http://acawsoec.com> | information@acawso.com | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

© ACA WSO, Inc.
All rights reserved.