



A Lista de Características *(14 Traços de um adulto-criança)*

Essas são características que parecemos ter em comum por termos sido criados em um lar alcoólico ou disfuncional.

- 1) Ficamos isolados e com medo de pessoas e figuras de autoridade.
- 2) Nos tornamos buscadores de aprovação e perdemos nossa identidade no processo.
- 3) Nos sentimos intimidados por pessoas raivosas e por qualquer crítica pessoal.
- 4) Ou nos tornamos alcoólicos, ou nos casamos com eles — ou ambos; ou ainda encontramos outra personalidade dependente, como um trabalhador compulsivo, para satisfazer nossa necessidade doentia de abandono.
- 5) Vivemos a vida do ponto de vista de vítimas e somos atraídos por essa fraqueza em nossos relacionamentos de amor e amizade.
- 6) Temos um senso de responsabilidade superdesenvolvido e achamos muito mais fácil nos preocuparmos com os outros do que com nós mesmos; assim, evitamos olhar de perto para nossas próprias faltas.
- 7) Sentimos culpa quando não cedemos aos outros e nos posicionamos.
- 8) Nos tornamos dependentes de euforia.
- 9) Confundimos amor com pena e tendemos a “amar” pessoas de quem podemos “ter pena” e “resgatar”.
- 10) Reprimimos os sentimentos de nossa infância traumática e perdemos a capacidade de sentir ou expressar nossos sentimentos porque dói demais (negação).
- 11) Temos uma autoestima muito baixa e tendemos a ser nossos piores juízes.
- 12) Somos personalidades dependentes, com pavor de sermos abandonadas, e faremos de tudo para manter um relacionamento, a fim de não experimentarmos sentimentos dolorosos de abandono, que experimentamos por conviver com pessoas doentes que nunca estiveram presentes emocionalmente para nós.
- 13) O alcoolismo é uma doença da família; nos tornamos para-alcoólicos e assumimos as características dessa doença, ainda que nunca tenhamos bebido.
- 14) Os para-alcoólicos reagem ao invés de agir.

Tony A. 1978