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 emoções fortes.

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

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families
www.adultchildren.org | info@acawso.org | +1(310) 534-1815

©2006 ACA WSO, Inc.
Todos os direitos reservados