



## *A Lista de Lavanderia* *(14 Traits of an Adult Child)*

*These are characteristics we seem to have in common due to being brought up in an alcoholic or otherwise dysfunctional household.*

- 1) Ficamos isolados e com medo de pessoas e figuras de autoridade.
- 2) Tornamo-nos buscadores de aprovação e perdemos nossa identidade no processo.
- 3) Ficamos assustados com pessoas iradas e qualquer crítica pessoal.
- 4) Ou nos tornamos alcoólatras, nos casamos com eles ou ambos, ou encontramos outra personalidade compulsiva, como um workaholic, para satisfazer nossas necessidades doentias de abandono.
- 5) Vivemos a vida do ponto de vista das vítimas, e somos atraídos por essa fraqueza em nossos relacionamentos de amor e amizade.
- 6) Temos um senso de responsabilidade superdesenvolvido, e é mais fácil nos preocuparmos com os outros do que com nós mesmos; isso nos permite não olhar muito de perto para nossas próprias falhas, etc.
- 7) Temos sentimentos de culpa quando nos defendemos em vez de ceder aos outros.
- 8) Nós nos tornamos viciados em excitação.
- 9) Confundimos amor e piedade e tendemos a “amar” pessoas que podemos “ter pena” e “resgatar”.
- 10) Nós “reprimimos” os sentimentos de nossas infâncias traumáticas e perdemos a capacidade de sentir ou expressar nossos sentimentos porque isso dói muito (Negação).
- 11) Nós nos julgamos duramente e temos um sentimento muito baixo de auto-estima.
- 12) Somos personalidades dependentes que têm medo do abandono e farão de tudo para manter um relacionamento, a fim de não experimentar sentimentos dolorosos de abandono, que recebemos por conviver com pessoas doentes que nunca estiveram disponíveis emocionalmente para nós.
- 13) O alcoolismo é uma doença familiar; tornamo-nos para-alcoólatras e assumimos as características dessa doença, embora não tenhamos tomado a bebida.
- 14) Para-alcoólatras são reatores e não atores.

Tony A. 1978

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

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

© ACA WSO, Inc.  
All rights reserved.