



Список **(14 характерных черт Взрослого Ребёнка)**

Эти характеристики, как нам кажется, являются общими для тех, кто вырос в семьях алкоголиков.

- 1) Мы ушли в изоляцию и стали бояться людей и лиц, наделённых властью.
- 2) Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
- 3) Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
- 4) Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудолика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
- 5) Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
- 6) Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
- 7) Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
- 8) Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
- 9) Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
- 10) Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
- 11) Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
- 12) Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
- 13) Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
- 14) Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

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

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.
Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.