



## ***Проблема*** ***(Адаптированный “Список Грязного Белья”)***

Мы обнаружили, что у нас – детей, выросших в алкогольных и дисфункциональных семьях – очень много общего. Мы ушли в изоляцию, нам трудно общаться с людьми, особенно теми, кто наделён властью. Чтобы защитить себя, мы превратились в угодников, даже ценой потери собственной личности. Тем не менее любую критику в свой адрес мы продолжали воспринимать как угрозу. Мы сами стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе). Или же нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

Мы занимали позицию жертвы. Будучи гиперответственными, мы предпочитали беспокоиться о других, но не о себе. Мы чувствовали себя виноватыми, когда отстаивали себя, а не уступали другим. Мы стали зависимыми личностями, которые от страха эмоциональной покинутости были готовы на всё, лишь бы сохранить отношения. Тем не менее мы продолжали выбирать нездоровые отношения, похожие на наши детские – с пьющими или дисфункциональными родителями.

Таким образом мы сами стали жертвами семейной болезни и переняли её симптомы, даже если не сделали и глотка спиртного. Мы научились подавлять свои чувства, будучи детьми, и перестали их чувствовать, будучи взрослыми. В итоге мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасти. Более того, во всех своих делах мы стали зависимы от эмоционального возбуждения, предпочитая постоянные переживания плодотворным отношениям. Это описание, а не обвинительный акт.

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.