



## **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](http://www.adultchildren.org) | [information@acawso.com](mailto:information@acawso.com) | +1(310) 534-1815  
ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

©2015 ACA WSO, Inc.  
All rights reserved