

**G** **R** **A** **N** **D**  
**C** **H** **I** **L** **D** **R** **E** **N**  
of **A** **L** **C** **O** **H** **O** **L** **I** **C** **S**

another  
generation of  
co-dependency

**BY**  
**ANN W. SMITH**

# ЭНН У.СМИТ ВНУКИ АЛКОГОЛИКОВ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я всегда полагала, что результат алкогольной и наркотической зависимости не сводится лишь к физическому разрушению организма. Это мое убеждение возникло, в частности, потому что сама я выросла в семье, где многие, исключая моих родителей, страдали алкоголизмом. Все четырнадцать лет моей работы с алкоголиками, наркоманами и их семьями я постоянно отмечала, что, после того как химические продукты полностью выведены из организма человека, наступает период облегчения, но длительность его непродолжительна. Почему? Потому что остается неизменной семья, которая научилась очень умело адаптироваться к неблагоприятной или аномалиям своей жизни, но потеряла способность существовать в условиях отсутствия кризисов. Поэтому кризис быстро воссоздается за счет появления у выздоравливающих новых влечений и вредных пристрастий, физических, душевных заболеваний или просто возвращения к старому. Все это объясняется лишь стремлением к привычному «статус-кво». Моя работа по программе интенсивной терапии «Взрослые дети алкоголиков», а также исследование явления взаимозависимости и лекционная деятельность позволили мне познакомиться со многими людьми, чья жизнь поразительно похожа на жизнь взрослых детей алкоголиков, но которые не могли распознать и определить свои проблемы или очевидные симптомы, имевшие место в семьях, из которых они произошли. Эта группа очень часто представляет собой внуков алкоголиков, многим из которых никогда не говорилось, что их прародители по одной или обеим родительским линиям были алкоголиками или наркоманами. Лица, принадлежащие к группе людей — назовем ее «Внуки алкоголиков», — в своих страданиях не чувствуют себя защищенными, они не могут найти оправдания своим повседневным проблемам и потому не ищут помощи. Чувствуя определенную неполноценность, они не могут ее объяснить. Многие взрослые дети алкоголиков задают вопрос: «Как такое могло случиться со мной в такой хорошей семье?» Мое беспокойство за эту еще неидентифицированную группу страдающих людей и побудило меня взяться за данную книгу. Своей книгой я преследую несколько целей. Но прежде всего я хочу внушить внукам алкоголиков три установки: «Да, что-то было не так!» «Нет, это не ваша вина!» «Да, об этом можно говорить!» Я сожалею, что пришлось ввести еще одну «этикетку» — термин «внуки алкоголиков», но не вижу иного способа легализации этой группы людей с целью вернуть их к здоровому образу жизни. Я признательна людям, которые сделали данную книгу реальностью: Рикку Эстерли и Шэрон Вегшайдер-Крузе — двум моим профессиональным руководителям, которые поверили в мои идеи и подтолкнули меня к написанию этой книги; персоналу семейной программы Фонда Кэрон за вдохновение и поддержку; всем тем внукам алкоголиков, которые доверили мне говорить от их имени, и особенно за их интервью; персоналу «Ю. С. Джорнал» и особенно Питеру Вегсо и Гарри Сидяеру; моим детям, Джеффу и Линдси, которые развлекали меня и вселяли надежду.

## ГЛАВА 1

# ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ - ПРОБЛЕМА НЕ ОДНОГО ПОКОЛЕНИЯ

Когда я размышляю с тех больших перемен, которые произошли в нашем понимании химической зависимости (зависимость организма человека от таких химических веществ, как алкоголь, наркотики, токсины.— Перев.), и ее влиянии на семью по сравнению с первыми годами нашей лечебной практики, я испытываю чувство глубокого удовлетворения тем, насколько быстро и далеко мы продвинулись. Я уверена, что многие профессионалы, и я в том числе, хотели бы отнести эти успехи исключительно на счет наших способностей, однако, большинство согласится с тем, что наши познания мы получили благодаря нашим пациентам и собственному жизненному опыту. Наше желание слушать, наблюдать и изменяться вместе с пациентами стало одной из черт, делающих нас специалистами.

Не так давно фраза: «Кто не запьет с такой женой!»—символизировала отношение к роли семьи в судьбе алкоголика. Лечебные программы в основном были нацелены на изоляцию химически зависимых лиц от их «ненормальных домашних» и периодическое направление на лечение по программе «Анонимные алкоголики». Семейными же проблемами всерьез никто не занимался.

По мере накопления знаний о процессе реабилитации алкоголиков мы все яснее понимали необходимость обучения семьи пациента, которая должна поддерживать только что прошедшего реабилитацию в привыкании к трезвости и воздержанию, т. е. поощрять посещение групп общества трезвости, не напоминать о прошлом, быть терпеливыми и сдержанными и т. я. Занимаясь с членами семей и стремясь предотвратить «саботирование» реабилитации алкоголиков, мы все больше времени стали уделять супругам. Они в свою очередь учили нас тому, что теперь называется взаимозависимостью.

Первые контакты с супругами были для меня (а я подозреваю, что и для многих профессионалов) началом существенного изменения представления о заболевании алкоголизмом. Наши весьма упрощенные представления состояли в том, что если химическое вещество (алкоголь и т.д. — Перев.) выведено из организма, то: например, улучшение отношений в семье лишь дело времени. Проблемы должны исчезнуть сами собой. Однако и после лечения люди продолжают жить в обстановке постоянных оскорблений, ущемленного чувства человеческого достоинства, полной зависимости от другого, депрессии. При внимательном изучении выясняется, что многие из таких супругов выросли или в семьях алкоголиков, или в других неблагополучных семьях и это в их судьбе, в стиле поведения играет немаловажную роль.

Термин «взаимозависимость» в рамках сферы пагубных пристрастий применим в отношении супругов или интимных партнеров, детей и взрослых детей алкоголиков, Недавно он стал правомерен и в отношении самого алкоголика или наркомана, который, без сомнения, развивался в такой же семейной системе. В расширенном понимании он распространяем на любого человека, живущего в неблагополучной семье, поощряющей взаимоотношения зависимости. Первоначальное понятие «взаимозависимость» отражало мнение о том, что члены семьи становятся больными вместе (взаимно) с химически зависимым человеком.

Вот мое собственное определение взаимозависимости. Это состояние в рамках действительного существования, которое в значительной мере является результатом адаптации к дисфункции (например, к пагубному пристрастию). Это закрепившаяся реакция на стресс, которая с течением времени становится скорее образом жизни, нежели соответствующим средством выживания. Показательно, что, когда источник стресса прекращает свое влияние, взаимозависимый человек продолжает действовать в окружающей его среде так же, как если бы угроза угнетения продолжала существовать.

В семьях, где имеет место физическое или даже словесное оскорбление, чтобы оградить себя от насилия, необходимо создать кодекс поведения. Это очень разумная мера. Одним из таких правил может быть следующее: не выражай свое раздражение или несогласие, чтобы не 'обидеть' другого. Другие, кажущиеся дисфункциональными правила: не верь, не будь ранимым, не обижайся, не прикасайся и т. д. - могут быть приняты в силу необходимости и быть вполне действенными в определенной семейной системе.

Эти правила, однако, не готовят нас к здоровым, в частности интимным, отношениям. К сожалению, те, кто родился в системе, где необходимы были правила выживания, не ведают, что эти правила не распространяются на ЖИЗНЬ за пределами семьи. Поэтому указанные модели поведения продолжают действовать и в дальнейшем. Взаимозависимые, находят для общения других взаимозависимых и живут в состоянии постоянного кризиса, душевного и физического. Они не выбирают дисфункциональные отношения, а просто воспринимают их естественными как сами, так и под влиянием других химически зависящих или взаимозависимых людей. Таким образом, через семейные правила, системы догм и модели поведения взаимозависимость переходит на последующие поколения, даже когда химическая зависимость не наследуется.

Многие из нас слышали такой вопрос: «Почему я должен относить себя к категории взрослых детей алкоголиков, когда мои родители непьющие?» Но эта принадлежность объясняется не наличием или отсутствием в семье порочных пристрастий, а наличием определенных движущих сил взаимозависимой семьи, которые легко переходят от одного поколения к другому.

Представляется интересным, что даже в семьях, где химическая зависимость открыто признается, тем не менее существует полное отрицание того, что это может оказывать влияние на членов семьи. Нижеследующая цитата является ярким тому подтверждением. Это говорит внук алкоголика:

«Мой дедушка со стороны матери был алкоголиком, и когда он был пьян, угрожал своим детям оружием, чтобы они не смели спуститься с дивана. Я уже не застал его. Он умер, когда моей маме было пятнадцать лет. Мой отец однажды, когда я был маленький, пришел домой сильно пьяным, и моя мать сказала тогда, что она не допустит, чтобы дети росли рядом с пьяницей. С тех пор отец не злоупотреблял алкоголем. Наши семейные проблемы не кажутся мне связанными с алкоголизмом».

Взрослые дети алкоголиков, пережившие полное кошмаров детство, находят пути преодоления оскорблений и унижений. Они предпринимают усилия контролировать неконтролируемое» в нашем случае даже предотвращать развитие алкоголизма. От них требуется много усилий, чтобы убедить себя в том, что прошлое осталось позади и не окажет влияния на их детей, которых она также убеждает в том, что все нормально.

Это отрицание часто строится на представлении, что лишь непосредственное общение с активным алкоголиком, наркоманом или токсикоманом может оказать определенное влияние. Однако ни развод, ни расставание, ни даже смерть пьющего человека не могут исключить развитие взаимозависимости в семейной системе. Многие семьи, в которых имеет место алкоголизм, живут в страхе перед периодами трезвости, когда стресс фактически возрастает за счет воздержания. Без четкого определения источника стресса, объясняющего дисфункцию семейной системы, проблема ухода «в подполье». Она больше не обсуждается и не является предметом внимания. Другие «козлы отпущения или проблемы, могут появляться и исчезать, но эта проблема будет продолжать существование и, без сомнения, вернется, но уже в жизнь детей или внуков.

## ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ

Не все дети алкоголиков одинаково оказываются пораженными заболеванием. Как указывает Роберт Акерман в своей книге «Дети алкоголиков», это зависит от степени, т. е. серьезности заболевания, типа родителей-алкоголиков к индивидуальной восприимчивости ребенка. Мы не можем утверждать, что все взрослые дети алкоголиков имеют одни и те же отличительные черты. Но я думаю, можно высказать предположение, что те, кто вырос в семьях алкоголиков или наркоманов, в своем большинстве воспримут вполне предсказуемые модели и при отсутствии определенного лечения передадут эти модели своим детям в процессе воспитания.

### Низкая самооценка

Невозможно, воспитываясь в обстановке эмоционального пренебрежения или, в лучшем случае, противоречивого воспитания, обрести достаточную уверенность в своих силах. Проявление низкой самооценки взрослых детей алкоголиков зависит в основном от роли, которую они играли в своих семьях. Условно выделим четыре группы.

Героя семьи из книги «Еще один шанс», казалось бы, невозможно назвать жертвой собственной недооценки, так как на людях он всеми силами стремится показать себя с лучшей стороны. Однако повстречайтесь с таким человеком в неудачный для него день, когда он или она сделали ошибку, опоздали куда-то, разочаровали друга или допустили грубость, и вы заметите глубоко спрятавшееся чувство неполноценности. Постоянное стремление «героя» нравиться и заслужить одобрение других, особенно в семье, мотивируется крайне низкой оценкой собственных возможностей, низкой самооценкой. Такие «герои» и другие взрослые дети алкоголиков уверены в себе условно, как бы говоря: «Я хорош, если...» Они ждут тот день, когда все «если» совпадут и можно будет по заслугам оценить их достоинства.

«Козлы отпущения» внешне проявляют свою, низкую самооценку деструктивным поведением. В их взрослую жизнь это переходит в форме сопротивления руководству, вызывающего поведения и временами неконтролируемой вспыльчивости и неистовства. Часто «козлы отпущения» готовы оскорбить, обидеть других, порождая в своей душе внутренние конфликты и недовольство собой. Несмотря на их желание быть другими, они становятся очень похожими на своих родителей, которых они ненавидят.

«Потерянные дети» страдают от постоянного ощущения неадекватности в сравнении с другими, потерянности и одиночества в мире, который они не понимают, а в действительности даже боятся. Их низкая самооценка, их мироощущение заметны и внешне: они часто бывают застенчивыми и замкнутыми. Подобно «герою», «потерянные дети» могут быть очень талантливыми и творческими, но не умеют радоваться своим успехам даже вместе с другими.

«Фамильный, талисман» постоянно стремится привлечь к себе внимание своим юмором, нежностью, болезненностью и т. д. «Я страдаю» — вот его или ее способ самовыражения. Как и в случае с «козлами отпущения», такое поведение может вызвать негативную реакцию со стороны семьи, и, таким образом, вместо облегчения происходит лишь усугубление страданий и неадекватности.

Многие взрослые дети алкоголиков полагают, что, поскольку они не помнят активно пьющих родственников, лично не видели их или были «очень маленькими», они не должны быть затронуты последствиями. Однако специалисты по детской психиатрии считают, что первые пять лет жизни ребенка являются решающими в формировании здоровой и положительной концепции собственного «я». Многие нарушения происходят до формирования памяти ребенка. Взрослые дети алкоголиков — большие мастера в создании своего внешнего образа: они стремятся убедить окружающих, что у них тоже «все в порядке», надеясь одновременно убедить в этом и себя. Положительные внешние изменения не приводят тем не менее к преодолению чувства неполноценности. Возникает

«синдром самозванца», постоянный страх разоблачения, установления, кто он есть. К счастью, со временем усилия, направленные на компенсацию низкой самооценки, могут сделать этих людей компетентными и даже преуспевающими. В период реабилитации они могут научиться не сбрасывать со счетов свои положительные качества и одинаково относиться к своему «активу» и «пассиву».

#### Фокусировка на внешнее окружение

Химически зависимые семьи вынашивают мысль, что если выждать достаточно продолжительное время, то все встанет на свои места без принятия определенных мер. Постоянная жизнь в атмосфере стресса, когда превалирует чувство беспомощности, приводит к мысли о том, что не стоит что-либо изменять, так как ни к чему хорошему это не приведет. Зачастую это — результат впустую затраченной энергии, направленной на решение не тех проблем, которым должен бы быть дан приоритет. Члены семьи очень редко в состоянии определить приоритеты, но даже когда это им удается, они часто сталкиваются с родными или врачами, которые могут лишь укрепить разочарование своими внушениями быть более терпеливыми или прекратить борьбу вообще. Постепенно эти люди становятся пассивными жертвами неумолимо прогрессирующего заболевания, ожидая спонтанного решения, которое, однако, не приходит. Внуки алкоголиков имеют многолетний опыт, наблюдая, как их непьющие родители привыкают к психическому заболеванию таким пассивным путем. Даже когда дети считают, что что-то можно сделать и добиться изменений, и выражают свое недовольство родителями, модель пассивности остается врезавшейся в их сознание и будет прослеживаться при решении проблем в их уже взрослой жизни.

Взрослые дети алкоголиков считают себя жертвами обстоятельств, не способными контролировать события жизни. Например, они могут рассматривать брак как нечто самопроизходящее, если сходятся «правильные» люди. Решение проблем взаимоотношений видится им в желании другого человека измениться. Они не способны видеть, что их собственная реакция на проблему может лишь усилить стрессовую ситуацию. Они уверены, что не могут управлять своими мыслями и чувствами, и поэтому должны реагировать автоматически, раздражаясь, обвиняя и угрожая всякий раз, когда другие «провоцируют» их. Фраза: «Он знает, как завести меня» — довольно расхожа и подразумевает, что мы не в силах изменить свое отношение к другим.

Каждое утро взрослые дети алкоголиков оценивают предстоящий день по поступкам, мыслям, чувствам других людей и вообще по тому, как «идут дела». Их часто называют «сверхбдительными» за постоянное проявление исключительного интереса ко всему, за способность улавливать малейшие внешние признаки, например выражения лиц, психологическую атмосферу комнаты и т. п. Такая способность развивается в силу необходимости в семье алкоголика, где моральный климат полностью зависит от того, что алкоголик делает или что он делал вчера вечером. Фокус на внешнее окружение в химически зависимых семьях приводит к тому, что взрослые дети алкоголиков живут реакциями на окружающий мир, и их чувства и принимаемые решения часто зависят от этого. Отсутствие выбора работы, взаимоотношений, здоровых условий жизни и т. д. приводит таких людей к постоянному состоянию сознательного подавления раздражения и создает режим постоянного жертвоприношения. Они искренне заблуждаются, полагая, что, когда «обстановка» изменится, у них все будет хорошо. Неспособность идентифицировать или выразить чувства. Ожидать, что взрослые дети алкоголиков способны выразить свои чувства, — это то же самое, что ждать, когда все американцы заговорят вдруг по-русски, даже не зная, как этот язык звучит. Хотя многие из нас в определенной степени представляют психическую реакцию на те или иные чувства, научиться различать их и выражать свои эмоции уместным образом в конечном счете можно лишь в результате тренировок или моделирования, обычно осуществляемых в обстановке семьи. Когда такая возможность отсутствует или, еще хуже, обстановка агрессивна, дети усваивают несколько моделей эмоционального поведения. Хотя выбор

бессознателен, он все же базируется на всплывающих в памяти примерах.

Существует модель, когда взрослые дети алкоголиков думают о чувствах и могут научиться их развивать путем имитирования реакций и поведения других людей. Они могут точно знать, что они должны чувствовать и даже как реагировать при этом, но в действительности сами не чувствуют в полном смысле этого слова. Со временем они становятся замкнутыми, теряют контакт со своим внутренним миром, даже утрачивают физиологические реакции, которые автоматически возникают у других. Это приводит к ощущению однообразия и действует парализующе. Такое состояние часто сравнивают с неспособностью прочувствовать горе от потери любимого человека. Взрослые дети алкоголиков, которые внутренне замкнуты, могут хорошо понимать других страдающих людей и даже помогать им, но оказываются не в состоянии справиться со своими переживаниями.

Некоторые взрослые дети алкоголиков как бы дают себе разрешение выражать определенные чувства, например раздражение, ранимость, печаль. И. Т. Д. «КОЗЛЫ отпущения» в семьях часто кажутся очень раздраженными индивидуумами, но в процессе их лечения мы обнаружили, что раздраженность — это скорее их способ защиты, нежели чувство. Когда они обижены, напуганы или опечалены, их реакция агрессивна. Такая реакция не преследует цели скрыть боль или держаться на расстоянии от других людей, это, скорее, модель, созданная для таких лиц родителями-алкоголиками, и поэтому действуют они инстинктивно, без раздумий и выбора.

Женщины обычно избегают гнева, они позволяют себе рыдать, но -никогда не выражают ярости. Взрослые дети, которые жили в обстановке бесконтрольного гнева или отсутствия гнева вообще, перенесли в свою жизнь панический страх перед гневом, полагая, что любой гнев — это уже ярость. Они считают, что если они будут выражать его, то потеряют всякий контроль и сами подорвут свою психику или нанесут вред другим. Они склонны рассматривать гнев как нормальную реакцию на порванный шнурок обуви, а не как экстремальное реагирование на такие трагедии, как изнасилование, ограбление или надругательство.

Независимо от моделей неспособность определять и выражать чувства приводит к бесплодным попыткам в интимной сфере. Если вы знаете, как я чувствую, вы знаете меня. Если я не знаю, как я чувствую, и даже если я знаю, но не могу рассказать вам, мы никогда не будем способны соединиться интимным образом.

Взрослые дети чувствуют себя хорошо лишь с теми, кто имеет такой же или похожий уровень способности чувствовать. Очевидным исходом является брак двух «полуличностей», стремящихся создать целое.

### **Неспособность попросить помощь**

Правила семьи, живущей в обстановке химической зависимости или крайнего стресса, предполагают защиту отдельных членов или системы от еще большей травмы. Нелепо, но часто считают, что, если посторонние знают о семейных проблемах, тривиальных или серьезных, это только ухудшит обстановку. Печальным фактом является то, что во многих случаях это мнение подтверждается жизнью. Мы знаем результаты деятельности дезинформированных врачей и членов семей, стремящихся все отнести на счет алкоголизма, но тем самым лишь продлевающих существование проблемы.

Поскольку отрицание является главным симптомом алкоголизма, то в самой природе заболевания заложено стремление скрыть употребление алкоголя или химических препаратов, так же как и связанных с этим семейных трудностей. Считают также, что если не признавать проблему, то она исчезнет сама собой.

Самооценка детей алкоголиков в большей степени зависит от того, какое мнение о них выражают другие. Она также может зависеть от одобрительных или неодобрительных мнений членов их семей. Вполне естественно для детей гордиться своими родителями и родными братьями и сестрами, однако, когда они понимают, что их семьи «невыгодно»

отличаются от других, они начинают защищать систему своей семьи (исходя из своих оценок и членов семьи) от неодобрения окружающего мира. Таким образом, секреты и полуправда становятся способом выживания. К этому можно добавить страх перед домашними или родителями; если правда будет раскрыта.

Сохранение «большого секрета», будь то порочные пристрастия, наркомания или кровосмешение, является более важным, чем необходимость для ребенка рассказать о своих чувствах. Он подсознательно убежден, что не высказано вслух, того не существует. Двое или несколько детей могут быть свидетелями травмирующих психику случаев насилия, но, скорее всего, они никогда не будут обсуждать их даже между собой. Сознательное подавление позволяет вычеркнуть из памяти, забыть болезненные ощущения.

В химически зависимых семьях существует закон жизни: если ты не позаботишься сам о себе, то никто о тебе не позаботится. Детям становится ясно, что у родителей не остается для них ни душевных, ни физических сил.

То ли по необходимости, то ли из страха довериться или просто отрицания, но дети алкоголиков учатся заботиться сами о себе. Их стремления в этом направлении поощряются, одобряются («По крайней мере, мы не должны беспокоиться о Джейн») и усиливаются семейной системой. Что касается любой модели поведения, то, чем раньше она начнет действовать, тем менее сознательно она осуществляется и с большей вероятностью станет образом жизни.

Став взрослыми, дети алкоголиков не могут надеяться на то, что другие желают им помочь, и становятся неспособными сами попросить помощи у других даже в таких простых случаях, как подвезти на работу, или получить чашку кофе. В то же время они обязательны в отношении помощи другим, даже когда нет необходимости или люди не заслуживают этого. Такая модель поведения, когда избегаются любые разговоры о ПОМОЩИ в связи с личными трудностями, ведет к обострению проблем и необходимости дальнейшего отрицания. Не имеет значения, большие это или маленькие проблемы, реакция детей алкоголиков одинакова.

### **Экстремальное мышление**

Наша способность принимать решения, рассматривать альтернативы и соответственно действовать в трудных ситуациях зависит в большей степени от примеров, преподанных нам в родных семьях. Семьи алкоголиков, которые чуть ли не постоянно живут под стрессом, имеют уникальные способы уживаться со стрессом, так же как и с повседневными проблемами, которые возникают в семье. Наиболее общая немедленная реакция в этих семьях: «Этого не происходит». Такая тенденция ведет к тому, что проблема откладывается до тех пор, пока не станет еще острее и ее нельзя уже избежать. Во многих случаях этих людей заставляет заниматься проблемой давление извне, например, школьная администрация, налоговые инспекторы и т. д.

Обычным источником стресса в алкогольной семье является подросток, употребляющий наркотики. В здоровых семьях родители, а также братья и сестры должны заметить постепенное разрушение личности ребенка. У родителей-алкоголиков пристрастие " подростка к наркотикам обычно игнорируется до тех пор, пока не возникают или юридические трудности в связи с вмешательством властей, или серьезная угроза здоровью. Экстремальное мышление приводит к тому, что члены семьи или ничего не делают вообще, или принимают абсурдные решения.

Когда кризисная ситуация неизбежна, то процесс принятия решения и последующих действий главным образом сводится к поиску виновного, а затем наблюдается или чрезмерная активность, или почти полная пассивность.

Один из взрослых детей алкоголиков рассказывает: «Когда в нашей семье возникает какая-нибудь проблема, первое, чем занимается отец,—это выяснение, чья это вина. Даже если все в доме расстроено, он все равно должен кого-то обвинить и накричаться. Однако



проблема не обсуждается и никак не решается». Родители используют агрессивные угрозы для демонстрации своей силы и вместе с тем проявляют панические настроения и страх, что превращается в повседневное состояние. Отсутствие логики в угрозах убеждает детей в том, что ничего не изменится. Боязнь высказать (выразить) мнение или чувства делает невозможным широкое обсуждение проблем в целях поиска решения. Молчание становится выразителем неодобрения или гнева. Доминирующее лицо может использовать силу, даже насилие чтобы восстановить порядок, и проблема уходит «в подполье» с тем, чтобы появиться вновь через какое-то время.

Эту модель воспринимают дети алкоголиков и с такой минимальной подготовкой входят в уже взрослую свою жизнь повторяя родителей в своих взаимоотношениях, а своих семьях и на работе.

## **ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ В КАЧЕСТВЕ РОДИТЕЛЕЙ**

Чувство неполноценности, фокусировка на внешнее окружение, невозможность определить или выразить чувства, неспособность попросить помощь и экстремальное мышление — вот далеко не полный перечень характерных черт, но уже дающий возможность исследовать те трудности, с которыми приходится сталкиваться взрослым детям алкоголиков в их стремлении стать хорошими родителями.

У взрослых детей алкоголиков с их чувством неполноценности в подходе к родительским обязанностям красной нитью проходит стремление создать семью, о которой они всегда мечтали, но не имели ее в детстве. Ими движет и то, что они будут намного лучшего о себе мнения, если эту задачу выполнят.

Мотивом может стать также недовольство как одним, так и обоими родителями. Если они сами не станут химически зависимыми или не заболеют нефункциональными расстройствами психики, то они могут частично претворить свои желания в жизнь. Взрослым детям алкоголиков предлагалось просто поверить тому, что существуют где-то прекрасные семьи, жизнь которых относительно свободна от стрессовых ситуаций, Надо, мол, хорошенько постараться— и можно понять, как этого добиться. Используя свои умственные способности и возможности для выживания, многие взрослые дети алкоголиков смогли изменить внешний облик своих новых семей, чтобы они не были похожи на семьи, в которых они выросли: никто не пьет, не кричит, не дерется, не грозит уходом.

Пока взрослые дети алкоголиков находятся в среде, требующей внешних изменений, они справляются с собой, но в иных ситуациях, которые они не могут контролировать, проявляется их внутренняя реакция на собственных детей и супругов.

Вирджиния С. в своей работе «Совместная семенная терапия» пишет: «Если совместно проживающие имеют приниженное чувство человеческого достоинства и мало верят друг в друга, то они надеются, что их ребенок поднимет их чувство достоинства и в значительной мере облегчит их неблагополучие в семейных отношениях».

Проявление приниженного чувства собственного достоинства у взрослых детей алкоголиков выражается в эмоциональных взаимоотношениях как между собой, так и между ними и ребенком. Задача сделать семью иной, отличающейся от семьи, где они выросли, является настолько сложной, что требует участия всех членов семьи. Часто имеет место повышенная чувствительность в отношении облика семьи, каким он представляется окружающим. Дается установка: «Мы —хорошая семья», и дети (внуки алкоголиков), как предполагается, должны довести до сведения общества эту установку своим поведением, внешним видом и успехами. Если дети справляются с этой задачей, чувство собственного достоинства родителей повышается и они находят в себе силы преодолеть прошлое, хотя бы временно. Если детям это не удается и они не оправдывают надежд родителей —взрослых детей алкоголиков, то чувство собственного достоинства

как родителей, так и детей заметно понижается. Ребенок испытывает значительный душевный дискомфорт, но не может связать это с пониженным чувством достоинства родителей. Наоборот, он рассматривает это как позитивный интерес со стороны родителей — взрослых детей алкоголиков — и признателен им за внимание к его жизни.

### Двойные установки

Связь этого конфликта с внуками алкоголиков очень незаметна и просматривается в форме чрезмерных надежд и озабоченности за процветание и успех детей.

Двойные установки даются потому, что взрослые дети алкоголиков уже в качестве родителей знают, что они должны сказать, но не способны ни претворить это в жизнь, ни руководить этим процессом. Примерами таких обескураживающих установок могут быть следующие:

«Будь самим собой, но делай это правильным путем».

«Ты очень, очень, очень необходим мне».

«Меня волнуют твои чувства, но я не выдержу, если ты расскажешь о них мне».

«Я знаю, что у тебя нет проблем, но если они все-таки есть, приходи ко мне без церемоний».

Взрослые дети алкоголиков в качестве родителей всячески стремятся показать свою любовь, совершая «правильные» поступки, предполагая, что в этом случае дети больше оценят их родительские чувства. Но при этом чаще всего отсутствует задушевность отношений, нет подлинной свободной и открытой любви, проявляющейся как на словах, так и на деле. Взрослые дети алкоголиков с пониженным чувством собственного достоинства боятся быть отвергнутыми и, возможно, покинутыми своими детьми (или кем-либо) и остаются постоянно обороняющимися, даже в своей родительской роли.

Под влиянием фокусировки на внешнее окружение взрослые дети алкоголиков осуществляют свои родительские обязанности по модели: «Делай, как я говорю, но я сам не могу сделать это». Они внушают своим детям: «Ты заслуживаешь хорошей жизни. Ты — нормальный человек. Ты не должен позволять кому-либо оскорблять себя. Ты способен стать тем, кем хочешь» Однако сами они, не обладая в достаточной степени чувством собственного достоинства, продолжают жить как жертвы обстоятельств — слишком старые, слишком бедные, слишком необразованные слишком замкнутые, чтобы сделать то, что они рекомендуют своим детям. Часто их браки, хотя внешне кажутся устойчивыми духовно мертвы, характеризуются отсутствием любви, близости и общения, т.е. того, что они желают своим детям. Некоторые могут быть грубы или безразличны в своих взаимоотношениях. Несмотря на собственный образ жизни, они отчаянно хотят, чтобы их дети делали все по-другому.

Взрослые дети алкоголиков постоянно моделируют свое будущее. Такое моделирование является способом ожидания, что проблемы исчезнут сами собой, люди изменятся, возникнет благоприятное стечение обстоятельств, позволяющее исправить ситуацию по принципу: «После Рождества... когда отец получит новую работу... летом., после окончания учебы... когда будет побольше денег...»

Отпуск, каникулы и любые праздники являются предметом ожиданий, способным принести счастье и даже решить серьезные супружеские проблемы или проблемы взаимоотношений. Разочарования, которые естественно появляются, быстро забываются благодаря переключению внимания на следующую потенциальную идею-фикс,

В твердой решимости преодолеть боль и обиды своего детства взрослые дети алкоголиков учатся языку здоровых семей (за исключением языка чувств), а также тому, как показывать внешний облик функционирующей семейной системы. Они предпринимают искренние, но тщетные усилия убедить себя и своих детей (внуков алкоголиков), что у них все хорошо.

Взрослые дети алкоголиков не перестают верить, что могут добиться близости и в своих браках, и в отношениях родители — дети, полагая, что одного желания уже достаточно,

чтобы это произошло. Однако, будучи неспособными иметь свои собственные чувства и выражать их открыто или подобающим образом, они не могут научить им в своих детей. Они понимают, как должно это быть, и даже могут словесно описать своим детям, как те должны выражать свои чувства, но, поскольку они сами сделать этого не в состоянии, словесные наставления не принимаются

детьми всерьез.

Взрослые дети алкоголиков могут вызвать своих детей на откровенность, но затем уйти в сторону, сменить тему разговора, дать малозначимый совет или, наоборот, отреагировать слишком бурно. Тонко чувствуя неудобство или душевную боль своих родителей, дети скрывают свои эмоции. Ребенок может научиться выражать только то, что адекватно воспринимается родителями.

Например, если ребенок, каждый раз выражая свою боль матери, замечает, что она выглядит встревоженной, то он всегда будет испытывать огорчение, говоря ей вновь о своих чувствах. Такая реакция ребенка бессознательна и редко высказывается вслух.

### **Неспособность взрослых детей алкоголиков моделировать соответствующие эмоции, будучи родителями.**

Желание взрослых детей алкоголиков быть эмоционально доступными и выразительными в семейных отношениях может быть понято ребенком только тогда, когда родители искренне стараются контактировать. Эти старания, однако, нейтрализуются из-за возвращающегося к ним страха быть отвергнутыми или покинутыми. Вместо открытого выражения этого страха взрослые дети алкоголиков пользуются хорошо знакомой им практикой выживания, которая помогла им когда-то в семье активного алкоголика, как-то: замкнутость, молчание или вспышки раздражения. Вынужденное поведение, такое, как работа, уборка и уход за человеком, может рассматриваться как здоровая мера, облегчающая душевную боль.

В стремлении создать радостное настроение в семье родители могут использовать любую активность вне стен дома, которая может принести в семью смех и удовольствие. Обычно взрослые дети алкоголиков не расположены к здоровому веселью и пребыванию всей семьей вместе в таком состоянии, которое свойственно вообще детям, и поэтому даже позитивная активность может приобретать экстремальную окраску. Утверждение: «Это хорошо для тебя. Ты будешь доволен этим»—не всегда воспринимается детьми так, как этого ожидают родители. Ребенок предпочитает спонтанную активность, в которой он был бы в центре внимания.

Даже совместное времяпрепровождение семьи (взрослые дети алкоголиков считают это уже заметным достижением по сравнению с атмосферой изоляции в семьях алкоголиков) может рассматриваться детьми как мера принуждения. В таких случаях семье вроде бы и хорошо, к весело, но настоящее веселье и удовольствие, как это бывает в других компаниях, отсутствует. Отсутствие выбора и климат суровости приводят ребенка к мысли, что необходимо вести себя так, «как будто это весело»; кроме того, папа и мама хотят, чтобы это понравилось мне.

Неспособность обратиться за помощью у взрослых детей алкоголиков также оказывает свое влияние на взаимоотношения с детьми и на атмосферу в доме. Необходимо помнить, что родители вложили колоссальные душевные силы, чтобы «сделать все по-другому», чем было в семье, где они выросли. Они должны быть уверены, что создаваемая ими семья совсем не похожа на ту, из которой они вышли. Их чувство собственного достоинства зависит от их способности «успешно добиться этого».

На постоянно возникающие в обыденной жизни проблемы семьи взрослые дети алкоголиков реагируют преувеличенно: как бы ничтожна ни была проблема, они или фиксируются на ней и контролируют ситуацию, или вообще отрицают существование проблемы. Обсуждать проблему, особенно вне семьи, искать помощи у друзей или врачей означает для них публичное признание своей неспособности. Дети взрослых детей

алкоголиков не поощряются за привлечение внимания чужих к таким проблемам, более того, их призывают защищать внешний облик семьи, сохраняя в секрете семейные неурядицы.

## **Семейные секреты**

Одним из наиболее тщательно охраняемых родителями (взрослыми детьми алкоголиков) семейных секретов является история их собственной семьи, той, в которой они выросли. Практически, внуки алкоголиков редко знают, что в их роду имел место алкоголизм. Разные ситуации и случаи, которые в других семьях проходят без внимания и эмоций, для взрослых детей алкоголиков представляются вдруг позорными и приводящими в замешательство. Например, временные финансовые затруднения, проблемы здоровья, развод или повторный брак могут стать секретами для последующих поколений в алкогольной семье.

По иронии судьбы в химически зависимых или взаимозависимых семьях собственное признание неполноценности семьи считается менее позорным, чем обращение за помощью. Многие излечившиеся алкоголики, которые являются внуками алкоголиков, никогда не говорят своим родителям (взрослым детям алкоголиков) о своем выздоровлении. Открыться страшно по нескольким причинам, и одна из них - стыд за то, что у тебя есть проблема, которую ты не можешь решить сам, не обратившись за помощью.

Тенденция мыслить экстремально {один или десять, черное или белое, прав или не прав) заставляет взрослых детей алкоголиков в качестве родителей, которые хотят, чтобы у них все было хорошо, уходить со своими наибольшими трудностями «в подполье». Желая получить немедленное одобрение или прощение, они предпочитают более легкие, но неполные решения проблем.

После серьезного конфликта, обменявшись самыми грубыми словами, вся семья может поехать в парк или в пиццерию. Инцидент не будет никем обсуждаться, а чувства, с ним возникшие, будут подавлены. Когда конфликт действительно возникает, то, естественно, есть победитель и есть побежденный, кто-то прав (обычно доминирующее или наиболее агрессивное лицо) и кто-то не прав. Для взрослых детей алкоголиков в роли родителей представляется исключительно важным доказать свою точку зрения, и он или она будут настаивать до тех пор, пока ребенок не признает свою вину.

Вопрос вины является одним из главных компонентов химически зависимой семьи. Он также отражает экстремальное мышление и пониженное чувство собственного достоинства семейной системы. Взрослые дети алкоголиков продолжают искать «козлов отпущения» для объяснения своих неудобств.

Часто, проживая вместе с активным алкоголиком, семья занимает чью-то сторону, обычно одну и ту же, по любому вопросу. Есть хорошие и есть плохие люди, и каждый знает, кто они. Однажды получившему «ярлык» уже почти невозможно отделаться от ожидаемой модели поведения.

## **Выводы**

Ущерб, наносимый детям, выросшим в домах алкоголиков, становится все более очевиден для специалистов-наркологов и привлекает все большее внимание широкой общественности с помощью средств массовой информации. Вместе с тем наше собственное отрицание проблем приводит к мысли, что негативные последствия являются главным образом результатом совместного проживания с алкоголиком. Взрослые дети алкоголиков, которые сами не стали алкоголиками, являются примерами того, что модели поведения и эмоциональной неуправляемости продолжают.

В своих искренних усилиях создать семью, непохожую на ту, в которой выросли они, взрослые дети алкоголиков стремятся исключить очевидные негативные моменты

поведения и создать видимость здорового образа жизни. Отсутствие безусловной любви, открытого выражения чувств и других необходимых компонентов семейных отношений оставляет их детей, внуков алкоголиков, без адекватной подготовки к жизни, таким образом, воспроизводя те же самые негативные модели в их будущей жизни. Перечисленные выше характерные черты взрослых детей алкоголиков являются препятствиями для полноценного выполнения ими родительских обязанностей и влияют на воспитание еще одного поколения взаимозависимых — внуков алкоголиков.

## **ГЛАВА 2** **КТО ОНИ, ВНУКИ АЛКОГОЛИКОВ?**

Личные беседы с внуками алкоголиков дали мне возможность услышать истории жизни шести человек, которые до этого не

были способны объяснить динамику семьи, где они выросли, не чувствуя при этом «предательства». Родственные связи, казалось бы, обязали их защищать образ хорошей семьи, однако интуитивно они угадывали в этом большую ошибку.

Часы, проведенные в беседах о том, как вырастают без внимания взрослые дети алкоголиков, были для моих собеседников целебным временем, часами утешения. Осознание, что их сегодняшние беды связаны с судьбами родителей (взрослых детей алкоголиков), действовало успокаивающе и вселяло уверенность. Почти каждый из внуков, которых я просила заполнить вопросник (см. гл. 3), соглашался быть проинтервьюированным для моих исследований. Уже сама по себе их отзывчивость говорила о том, что они хотят, чтобы другие тоже смогли решить свои проблемы, связанные с взаимозависимостью. Те, кого я смогла опросить, согласились на публикацию этой информации в книге, с тем чтобы она стала доступна другим внукам алкоголиков.

### **ДЖОАННА**

Джоанна, 28-летняя женщина, проходя лечение по 12-ступенчатой программе «Анонимные обжоры» («Овериторс анонимус»), обнаружила свою схожесть с другими взрослыми детьми алкоголиков, которые открыто говорили на встречах «Овериторс анонимус» о «черном списке» характерных черт (приведенном в книге Джанет Воититц «Взрослые дети алкоголиков»), и поняла, что в ее жизни могут быть аналогичные влияния, поскольку ее родители тоже были вынужденными обжорами. Друзья порекомендовали ей пройти курс лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков», и Джоанна, озабоченная своим состоянием, последовала этому совету. До лечения в условиях госпитализации по программе «Взрослые дети алкоголиков» Джоанна не имела представления о прямом влиянии алкоголизма на ее семью и на ее собственную жизнь.

В дополнение к проблемам, связанным с вынужденным перееданием, от которого она лечилась, Джоанна сообщила о своих проблемах в области отношений с людьми, а также о борьбе с депрессией и беспокойством. Она говорила о себе как о человеке с очень низким чувством собственного достоинства и неспособном чувствовать. Ее взаимоотношения с семьей, в которой она выросла, налаживались благодаря прохождению курса в группах «Анонимные обжоры», но продолжали быть болезненными и напряженными.

В то время Джоанна не имела интимных отношений, но до этого у нее был двухлетний период таких отношений, а также несколько «заставлявших страдать» кратковременных связей. Она испытывала большое внутреннее стремление создать семью, хотя не чувствовала себя готовой или способной сделать это. Своим выбором карьеры Джоанна была довольна, но чувство неадекватности не проходило. Она была третьим ребенком, старшей девочкой в семье из девяти детей. У нее было три брата и пять сестер, но она считала себя «потерянным» ребенком». Ее мать была взрослым ребенком отца-алкоголика. В семье никогда не говорилось об этом как об алкоголизме - «всегда

сводилось все к шутке». Они привыкли вытаскивать ее деда из бара... «Он всегда напивался на вечеринках». Джоанна подозревала, что ее отец также был раньше алкоголиком, но, как это принято в алкогольных семьях, об этом никогда не говорилось прямо. Неадекватное поведение ее отца очень напоминало поведение взрослого ребенка алкоголика.

Джоанна описывала отца как очень грубого человека, всегда знавшего «правильные ответы». «Предполагалось, что мы должны мыслить и чувствовать так же, как и он. Помню, однажды я высказала свое мнение о чем-то, а он ударил меня по лицу и сказал: «Я хочу, чтобы у тебя исчезли эти дурацкие мысли и идеи». Ее отец доминировал в семье и оказывав влияние «своим молчанием, одергиванием, депрессией, вспышками гнева, плохим здоровьем и нытьем». Он не пил и не употреблял наркотики, но использовал еду и работу как лекарство при эмоциях, которые он редко выражал.

По словам Джоанны, ее мать была пассивной и замкнутой. «Она часто ложилась в больницу по разным поводам: операции, роды. Она отсутствовала, когда у меня начались месячные. Мне было очень стыдно, и я не хотела, чтобы кто-то об этом узнал. Ощущала я себя действительно покинутой и очень хотела чтобы мама была дома со мной. Я в самом деле испугалась: это было нечто такое, о чем я не знала, они никогда не говорили мне об этом».

Мать Джоанны была сосредоточена на настроении своего мужа, сохранении мира в семье, на том, чтобы всех накормить и одеть, воспитывала детей, стараясь, чтобы каждому было «хорошо и спокойно». Свое раздражение, которое было небезопасно показывать мужу, она изливала на детей, раздавая затрещины. Периодически появлявшееся игривое настроение быстро подавлялось в пользу серьезности. Семья Джоанны выглядела нормальной и даже лучше средней в окружающем ее мире. В доме не было никаких порочных привычек. По мнению Джоанны, они были хорошей католической семьей, счастливой, хорошо питающейся и одетой, которую сплачивали радости и невзгоды. В выходные дни ее семья много времени проводила вместе на природе, совершая походы, гуляя, катаясь зимой на лыжах. Джоанна подозревает, что отец, который был инициатором такой активности в семье, делал это скорее потому, что считал своим долгом, нежели ради общего удовольствия. Все в семье подчинялось его воле. Временами он казался «почти жестоким» по отношению к детям, например во время походов в выходные дни, длительных и изматывающих. Каждый должен был ходить в церковь по воскресеньям, не рассуждая, зачем это делается.

Вопреки видимости «счастливой семьи» Джоанна чувствовала себя одинокой и несчастной.

«Полагаю, что в действительности я чувствовала что-то неладное: я почти постоянно была печальной и часто плакала, никогда не чувствовала поддержки или комфорта».

Хотя семья была большой, Джоанна, ее братья и сестры никогда не плакали, не выражали СВОИХ чувств друг перед другом. После одной из вспышек отцовского гнева, сопровождавшейся битьем и криками, отец старался быть приятным и нежным, полагая, видимо, что все забудут это происшествие. Джоанна не забыла, но она никогда не говорила об этом во имя сохранения мира. Ее подавленный гнев перерос в ненависть к отцу, которой она стыдилась и скрывала ее. Джоанна бунтовала, не участвуя в делах по дому. Реакцией отца на любое неповиновение было наказание ремнем до тех пор, «пока не становилось больно». Ее страх перед физическим насилием уводил ее все дальше к роли «потерянного ребенка». Гнев уступал место молчанию всегда, когда она испытывала неприятные чувства. Хотя между членами семьи никогда не было настоящего понимания, любви или близости, имели место и смех, и видимость хорошего времяпрепровождения. Несмотря на кажущуюся общность, Джоанна всегда чувствовала дистанцию между собой и родителями. Она видела дистанцию между родителями и клялась, что этого никогда не

будет в ее интимных взаимоотношениях. Сегодня она утверждает: «Это всегда казалось мне таким странным, и я говорила, что у меня так никогда не будет, но что было,

то было: изолированность имела место».

Хотя семья Джоанны многое и делала вместе, все смеялись и развлекались, но они были не способны на нормальные отношения между собой или с кем-нибудь другим. Брак родителей, который служил для Джоанны моделью будущих взаимоотношений, в действительности отличался такими чертами, как зависимость, изолированность и отчужденность. Она не видела понимания, любви или примеров решения проблем и поэтому просто повторяла эти дисфункциональные примеры в своей юности и взрослой жизни.

Наша беседа состоялась после завершения Джоанной 5,5-дневного лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков», и к этому времени Джоанна с облегчением поняла, что она не уникальна и что ее семья — жертва алкоголизма на протяжении нескольких поколений.

«Я чувствую большое облегчение, зная, что такое взаимозависимость, что возможна помощь, что она эффективна, что я не обречена быть несчастной на всю жизнь, что вокруг так много прекрасных людей, понимающих, объединенных той же проблемой, и что все вместе мы намерены решить ее».

Джоанна опасалась, что ее не возьмут на лечение по программе «Взрослые дети алкоголиков», поскольку ее родители не алкоголики. «Я очень боялась идти сюда... думала меня не примут, а не готовилась к тому, что буду рассказывать о своих родителях. Я просто не думала, что кто-то может понять... Я встретила больше понимания, чем могла предположить».

Джоанна настроена на выздоровление и понимает, что хотя это долгий процесс, она может стать таким человеком, каким хочет быть.

## МЕЛИССА

Мелиссе 24 года. Она — выздоравливающий алкоголик с трехлетним стажем трезвости, посещает группу общества «Анонимные алкоголики». Хотя ее родители не были химически зависимыми людьми, она выросла с бабушкой-алкоголиком, матерью ее отца. Мелисса решила пройти курс лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков», так как считала себя принадлежащей к этой группе людей и была уверена, что ее трудности связаны с алкоголизмом в семье.

Мелисса не замужем, но в течение нескольких последних месяцев она поддерживает серьезные отношения, с одним мужчиной. Она рассказала, что до этого у нее было трое мужчин, отношения с которыми складывались крайне ненормально. В шестнадцать лет она вступила в связь с мужчиной, который был на десять лет старше ее, прошла через оскорбления и побои. У нее дважды сломан нос. Эта связь продолжалась более трех лет, оба в то время были активными алкоголиками.

Когда они расстались, она прожила одна всего несколько недель и встретила другого мужчину, который, по ее словам, «был приятен, но навевал тоску». Он был сыном алкоголика и на себе испытал брань и оскорбления. Она рассталась с ним через семь месяцев и к тому времени начала получать психологическую помощь в группе «Анонимные алкоголики».

Итог ее сексуальных связей — три аборта и возникшие приступы неконтролируемого беспокойства. Ее ипохондрия вынудила ее обратиться за помощью к специалистам. Она страдает от хронической депрессии, которая, по ее словам, выражается как «общее чувство несчастности», вне зависимости от всего хорошего, что появляется в ее жизни.

Из двух детей в семье Мелисса была старшем. Ее брат (на год младше ее), тоже алкоголик в стадии реабилитации, бросил пить годом раньше Мелиссы. Они росли в доме родной бабушки, которая продолжала жить с их семьей, несмотря на активный алкоголизм и оскорбительное поведение.

Мать Мелиссы была учительницей, а отец, по ее словам, не мог работать. Он был

физически полноценен, но у него были постоянные трудности во взаимоотношениях с работодателями. Когда в школе перед всем классом ее спросили, чем занимается ее отец, она сказала, что он — писатель. Она очень стеснялась того, что он не работает, и начала скрывать это во имя репутации семьи. Мелисса описывает своего отца эмоционально неадекватным, а мать — беспомощной и пассивной. «Никто нам ничего не рассказывал. Никто не говорил нам о работе по дому или что пора спать, хорошо бы позавтракать, накрыть стол для обеда. Ничего, никаких указаний».

Окружающая Мелиссу обстановка была хаосом и полна оскорблений. Не было ни порядка, ни любви, ни родительского внимания.

Отец Мелиссы вырос в алкогольной семье. Его родители разошлись, когда ему было пять лет. Его мать была активным алкоголиком, она очень много работала, чтобы содержать семью, но пила ежедневно и к ночи «становилась вдребезги пьяной».

И когда отец был ребенком, и уже в период его взрослой жизни, у матери было много мужчин, но все с психическими отклонениями. Его отец был алкоголиком и взаимозависимым, часто становился объектом оскорблений со стороны своей матери. Будучи единственным ребенком в семье, отец Мелиссы чувствовал себя обязанным поддерживать отношения с матерью, несмотря на ее отрицательное влияние как на его жизнь, так и на его семью. Он превратился в отчаянного картежника, страдал хронической депрессией и был неполноценен и как родитель, и как супруг.

Мелисса мало знает о жизни своей матери — лишь то, что та росла в строгой католической семье, забеременела и вышла замуж, хотя и не хотела этого. Мать говорила, что собиралась сделать аборт, будучи беременной Мелиссой, но не было возможности. В результате родилась Мелисса, ребенок нежеланный и впоследствии унижаемый. Мелисса не помнит, чтобы мать когда-нибудь приласкала ее.

Хотя родители Мелиссы знали о чрезмерном употреблении бабушкой алкоголя, но никогда не выражали той своего протеста и постоянно ссорились друг с другом по этому поводу. Вопрос о переезде в свой собственный дом не рассматривался. Пьянство бабушки имело прямое воздействие на Мелиссу в форме словесных и физических оскорблений.

Неудивительно, что Мелисса и ее брат стали грубо обращаться с бабушкой, дразнить ее и однажды забросали яйцами. Стычки и презрение продолжались, пока Мелиссе не исполнилось восемь лет, Она вспомнила об инциденте с отцом, который просто потряс ее.

«В один миг он превратился в зверя, и этот зверь бросился на меня. Мы смотрели телевизор в хорошем настроении, когда я сказала, что у него перхоть. Он швырнул меня в кресло и бил до изнеможения, обзывая жуткими словами и крича, что убьет. Мать оторвала его от меня. После этого он не разговаривал со мной в течение пяти месяцев».

С этого момента Мелисса жила в постоянном страхе. Если раньше для нее и для брата все было дозволено, то внезапная жестокость отца вызвала в ней страх, держащий ее в повиновении. Она постоянно боялась того, что может произойти, если она выразит свои чувства или точку зрения. Ощущая бессилие что-либо изменить, она избрала в качестве выхода экстремальное поведение, наркотики и секс.

В то время как пагубные пристрастия Мелиссы прогрессировали, родители пытались облегчить ситуацию, призывая ее вернуться домой и заявляя, что позаботятся о ней, с какими бы проблемами она ни вернулась. Мелисса не верила им и в ответ становилась все более неуправляемой. Тогда они решили, пока Мелисса была в подростковом возрасте, по необходимости помещать ее в психиатрическую больницу.

Лечение по программе «Анонимные алкоголики» привело к улучшению отношений в семье, но они продолжают оставаться поверхностными. Смешно сказать, но ее родители, которые никогда не занимались собой, сейчас пристрастились к теннису, зарядке и т. д. Они не общались с братом Мелиссы (своим сыном) в течение двух лет и лишь недавно, когда семья собралась вместе, чтобы отпраздновать 25-летнюю годовщину свадьбы родителей, отношения были восстановлены.

Отношения Мелиссы с байтом можно назвать близкими, но у нее нет уверенности, что



она знает его. Даже не имея представления о том, что является «нормальным», Мелисса полна надежд, что с помощью врачей и программы «Анонимные алкоголики» она будет в состоянии вести здоровый образ жизни. Сейчас она оформляется из работу в сфере социальной помощи и хотела бы оказывать помощь другим взаимозависимым людям, когда будет готова к этому.

### ХЭРИЭТ

Хэриэт 53 года. Она — выздоравливающий алкоголик. Недавно она узнала, что ее родной дедушка также был алкоголиком. Поскольку Хэриэт не подозревала о каком-нибудь алкоголике в своей семье и в отличие от многих своих друзей в ассоциации «Анонимные алкоголики» не могла назвать себя взрослым ребенком алкоголиков, она считала, что вся ответственность за ее алкоголизм лежит только на ней.

Знакомство с историей своей семьи сыграло в жизни Хэриэт целительную роль. Уже шесть лет, с тех пор как умерли ее родители, она живет в трезвости. Хэриэт живет одна, работала учительницей средней школы, сейчас — на пенсии. Она никогда не была замужем и не имела серьезных интимных отношений. всю жизнь она просидела дома и продолжает такой же образ жизни по сей день. Ее единственный брат моложе ее на семь лет. Ее отец, взрослый ребенок алкоголика, по ее словам, был добрым, любящим и поддерживающим семью человеком, тогда как мать была раздражительной, равнодушной и холодной женщиной. Ей очень сложно считать отца ответственным за ее нездоровое детство, поскольку она всегда считала отца «хорошим парнем».

Внешне ее семья выглядела вполне уважаемой. Отец занимал пост руководителя высшей школы. Оба родителя вели активную жизнь, являясь членами местных общественных организаций и церкви. Они регулярно проводили отпуска в походах на яхте, занимались рыбной ловлей. Две незамужние сестры матери обычно сопровождали семью во всех ее поездках. Аналогично семье Джоанны отец Хэриэт был инициатором многих воскресных автомобильных путешествий, но, как полагает Хэриэт, он делал это потому, что считал себя обязанным, нежели потому, что хотел доставить удовольствие кому-нибудь в семье.

Резким диссонансом предполагаемому благополучию звучали слова Хэриэт об эмоциональной пустоте, в которой она росла. Хотя ее физические потребности вполне удовлетворялись, Хэриэт вспоминает, что в возрасте четырех или пяти лет она поняла, что мать не любит ее. В это время отец как бы начал компенсировать отсутствие материнского воспитания повышенным вниманием, взяв на себя все заботы о ней и ее брате. Подавленные эмоции Хэриэт начали проявляться в семье в виде крайнего непослушания и ревности к своему брату. Со стыдом вспоминает она о своем раздражительном и даже оскорбительном поведении по отношению к брату. Эмоциями в семье не делились, хотя обсуждалось многое. Хэриэт никогда не плакала в присутствии родителей или брата и никогда не видела плачущим кого-либо в семье.

Не чувствовалось ни близости, ни любви. Секреты, по-видимому, были, но обсуждались очень редко. Хэриэт вспоминает, что, когда она была подростком, отец завел любовную связь на стороне. Он не очень старался скрыть это и встречался с другой женщиной почти на глазах у матери. Хэриэт помнит, что мать не любила ту женщину, но ссор или разговоров на эту тему у родителей не было. Хэриэт не одобряла поведение отца, но и она не разговаривала с ним на эту тему.

Хэриэт ясно помнит холодность и отчужденность своей матери. Она не знала о каких-либо пагубных пристрастиях в семье, но мать часто говорила, что ее сестер считали ненормальными. Они были слишком привязаны друг к другу и проводили вместе необычно много времени. Как правило, женщины в этой семье не выходили замуж, и не имели интимных связей на стороне. Сестры матери Хэриэт жили неподалеку и были как бы частью семьи Хэриэт. После смерти сестер мать стала ближе к Хэриэт, и такие отношения продолжались до самой смерти матери. Незадолго до этого Хэриэт бросила пить.

В детстве Хэриэт всячески стремилась сделать матери что-нибудь приятное. «Я вспоминаю, что в детстве часто просила мать сказать мне, почему она сердится на меня, но в ответ было молчание». Однажды, вспоминает Хэриэт, отец увидел, как мать ударила ее, пришел в ярость и запретил матери когда-либо бить ее, но мать продолжала.

Хотя отношения Хэриэт с отцом были в значительной степени лучше, чем с матерью, она также не испытывала к нему привязанности. Она вспоминает много случаев, когда отец заступался за нее, но она больше нуждалась в нем в эмоциональном плане, а он не мог ответить ей этим. Один случай, характеризующий его хорошие намерения, но неспособность понять, произошел, когда Хэриэт училась в колледже. В ответ на письмо Хэриэт, в котором она делилась с ним своей тоской по дому в первый год пребывания в колледже, отец написал, что не хотел бы вмешиваться в ее жизнь, и посоветовал в такие моменты или когда возникают проблемы, обращаться к Богу. Это письмо и совет еще раз убедили Хэриэт, что хотя отец и заботится о ней, но не способен быть для нее духовной опорой.

Сегодня Хэриэт испытывает чувство потерянности, когда вспоминает о годах одиночества и изоляции. Она обнаружила, что не может создать интимных отношений. Даже среди пациентов ассоциации «Анонимные алкоголики» она считается скрытной. Завершив курс лечения в связи с алкоголизмом и взаимозависимостью, она полна надежд, что сможет изменить свой образ жизни.

### СТИВ

Стиву 46 лет. Он — выздоравливающий алкоголик, в течение двух лет проходил реабилитацию по программе «Анонимные алкоголики». Шесть лет он живет врозь со своей женой и с болью думает о возможном разводе. У него трое детей, всем уже за двадцать. Несмотря на его пристрастия к алкоголю и кокаину, он был преуспевающим бизнесменом. Сейчас, в период своего выздоровления, он подумывает о смене карьеры, а пока работает консультантом с выздоравливающими наркоманами.

Хотя Стив выражает спокойствие относительно своего нового состояния трезвости, он боится воспоминаний о своем нездоровом прошлом и всячески избегает их.

Отец Стива был сыном алкоголика. Он эмигрировал из Италии в возрасте тридцати лет, поэтому Стив никогда не знал деда. В семье не было секретом, что этот дед умер от алкоголизма. Отец матери также был известен как «приличный выпивоха», но Стив не уверен, что это был алкоголизм. Как все это повлияло на родителей Стива или на последующее поколение, никогда не было предметом обсуждения в семье.

Стив был четвертым из пяти детей и в течение одиннадцати лет самым младшим, пока не родилась его сестра, пятый ребенок в семье. К нему относились по особому («фамильный талисман»), и ею воспитанием в значительной степени занимались братья и сестры. Он считает, что они его изрядно испортили, задаривая подарками и удерживая рядом с собой. Стив уверен, что родители старались многое для него сделать, создать условия иные, чем те, в которых росли сами. Все его родные братья и сестры живут сейчас в семьях, где присутствует алкоголизм: или они, или их дети - алкоголики.

В описании Стивом семьи дается двоякая картина. Воспоминания о матери связаны у него с любящей семьей, где свободно выражались чувства, звучал смех, всегда хотелось быть вместе. «Моя мать - самый бескорыстный и заботливый человек, который может вам встретиться. Мы всегда знали, что она полностью принадлежит семье, ничего не требуя для себя. Она - прекрасная леди».

С отцом связаны грубость, насмешки и жесткий контроль. «Он тяготился семейными обязанностями, Давал нам понять, что для нас он многим жертвует, а мы этого не стоим. Я стремился избегать его, для меня он не существовал». Отец был против игр и развлечений, а одно время не разрешал даже праздновать Рождество, утверждая, что это - «нонсенс». Дети были под защитой матери, которую Стив называет страдальницей, стремящейся подарить детям как можно больше приятных моментов, когда отца не было дома.

Вот слова Стива о прошлом: «Это стыд Я всегда чувствовал себя потерянным вместе со своими братьями и сестрами. У нас был какой-то талант— мы умели создать образ семьи. Нас считали очень хорошей семьей».

Как и другие дети алкоголиков, Стив говорит о внешне благополучной семье, в которой они выросли. «Мы были очень популярной семьей. У всех у нас было много друзей, а дальние родственники гордились связью с нашей семьей. Просто мы хорошо умели хранить тайну о том, кто мы есть на самом деле, и что происходит в нашей семье».

В возрасте десяти лет Стив узнал секрет семьи, что усилило негативные чувства к отцу. Он случайно подслушал, как мать говорила кому-то о других женах отца.

«Я был первым в семье, кто узнал, что у меня есть братья и сестры в другой стране и что есть еще одна семья в Калифорнии. Там тоже было двое детей. Он никогда не беспокоился о разводах».

Стив хранит этот секрет по сей день, никогда не говоря об этом ни с родителями, ни с братьями и сестрами. Он очень озабочен и даже напуган тем, какое влияние это может оказать на него как на взрослого человека. Стив уверен, как и многие взрослые дети алкоголиков, что он никогда не будет похож на своего отца, однако в своей роли мужа и отца он обнаружил, что повторяет те же модели поведения, которые ненавидел.

Женился Стив на женщине, о которой говорит: «В точности как моя мать... Она росла в очень любящей семье, нормально функционирующей... Почему она так плохо думает о себе, я не знаю: у нее было нормальное детство, прекрасные родители». Жена Стива никогда не протестовала против увлечения мужа алкоголем и наркотиками, хотя в понимала их пагубность. Она была полна желания пожертвовать всем во имя семьи. Стив, тем не менее моделируя своего отца, превратился в деспота, злого и грубого главу семьи. Он стал неспособным открыто выражать свои чувства, за исключением гнева.

Его отношения с детьми носили авторитарный и контролирующий характер, а не заботливый и нежный. Стива часто сравнивали с его отцом, что было очень обидно для него. Стив полагает, что был слишком суров со своими детьми, но вопреки плохому примеру своего отца был лучшим родителем. Когда он, как и его отец, завел интимную связь на стороне и пристрастился к кокаину, семья окончательно разрушилась.

Отвыкание Стива от алкоголя и наркотиков в два последние года реабилитации не было делом простым. Он воспользовался 12-ступенчатой программой «Анонимные алкоголики», и после этого его отношения с детьми заметно улучшились, возросло и чувство собственного достоинства. Но у него нет уверенности в том, что брак может быть продолжен, и он по-прежнему боится воспоминаний о своем детстве.

## РОЙ

Рою 29 лет. По его словам, он болен «работофобией», его послужной список крайне беден. Рой страдает частыми приступами депрессии и беспокойства, а также имеет пристрастие к алкоголизму и трате денег. Он начал освобождаться от многих своих недугов, понимая все трудности, с которыми может столкнуться. Рой —внук алкоголика.

Его мать росла в очень грубой алкогольной семье. Он узнал об этом только после ее смерти, полтора года тому назад. За ним и его сестрой присматривала бабушка, которая умерла, когда ему было шесть лет. В его воспоминаниях она осталась женщиной жестокой, которая «управляла твердой рукой». Его отец, который «был помешан на работе», вырос в неполноценной семье.

Родители Роя занимались продовольственным снабжением в небольшом городке, а поскольку этим делом занимались только они, то были всем известны и уважаемы. Его отец и мать считали, что хорошей семье надлежит много работать, заботиться о детях и не позволять себе легкомыслия и развлечений.

Рой вспоминает, как мать жаловалась отцу на непрерывную работу и отсутствие развлечений в их жизни. Сразу же после свадьбы ей пришлось работать на этом семейном

предприятию, хотя она очень этого не хотела. Несмотря на ее недовольство, центром их жизни оставалась работа, при этом она вела все домашние дела и занималась детьми. Семья очень редко собиралась вместе.

Рой вспоминает своего отца как человека «циничного, полного спокойствия и сарказма», «оскорбляющего своим молчанием». Он возлагал очень большие надежды на детей, особенно на сыновей, и бывал крайне раздражителен, если они не оправдывали его ожиданий.

Рой был самым младшим из четырех детей семьи и полностью соответствовал образу «фамильного талисмана», детально описанному Вегшайдер Круз в его книге «Еще один шанс». Он родился после семилетнего перерыва в детях, в семье восхищались его остроумием и ранним развитием. Он был не по годам способным, что было отмечено родителями, и они часто просили его подменить их по работе. «Это было просто представление, прямо-таки цирк, когда я, трехлетний мальчик, сидел с листом бумаги и делал арифметические расчеты для взрослых людей. Я не имел права ошибаться, но потом я мог выпросить все что угодно».

Будучи «фамильным талисманом», Рой очень редко бывал наказан и рос, не испытывая особых огорчений. В результате он стал сверхактивным и проблемным ребенком в школе, неспособным усидеть на одном месте или сосредоточить внимание на чем-то, неорганизованным и неряшливым, отрицательно влиял на других учеников.

Сами выйдя из неблагополучных семей, его родители не знали, как создать такую семью, какую им хотелось видеть. Рой вспоминает, как отец однажды сказал (в связи с программой Эндри Гриффита по телевизору): «Если бы вы могли стать такими, как Опи, было бы замечательно. Почему вы не можете быть, как Опи?»

Его брат и сестра были близнецы и подняли самооценку семьи благодаря успехам и популярности в школе. Рой был не способен на это, его поведение приняло другие формы. Однажды он почувствовал, что не может управлять собой, и обратился за помощью, но в семье уклонились от советов.

В семье не было принято выражать чувство любви иначе, как только в материальном воплощении. Каждое лето детей отправляли в лагерь до начала нового учебного года. Рой, зная, как ему будет трудно сдерживать себя, упрашивал оставить его дома, но родители считали, что при их постоянной занятости на работе это лучшее, что они могут ему дать. Когда Рой был юношей, родители попытались осуществить материальный контроль над ним, полагая, что это повлияет на его поведение. Когда в последующие годы они прекратили материальную помощь, Рой начал красть дома деньги.

Уже учась в высшей школе, Рой почувствовал, что семья стала портиться. Его мать, и в прошлом часто проявлявшая раздражение, стала впадать в депрессию, оскорблять близких. Она начала пользоваться лекарствами - снотворными и транквилизаторами, чтобы справляться со своими эмоциями. «Она много времени стала проводить в постели, смотря телевизор. Иногда с ней случалась истерика, плача, она выкрикивала: «Что вы делаете с моей молодой жизнью? Почему толкаете меня в могилу? Сил нет терпеть! Что вам от меня нужно?» Постоянно звучало «она», «о ней», «для нее» и что «делаете с ней».

Она никогда не признавала, что у кого-то могут быть свои проблемы. Пока Рою не исполнилось шестнадцать лет, мать позволяла себе рукоприкладство, физически оскорбляя его, пока он не пригрозил дать сдачи —тогда это прекратилось.

Отец Роя вынужден был продолжать работу, игнорируя возникающие дома проблемы. Относительно своих отношении с отцом Рой сказал: «Я ненавидел его, мы ненавидели друг друга. Чем старше я становился, тем больше он разочаровывался во мне. Чем больше я не оправдывал его надежд, тем больше мой старший брат становился «героем». Когда отец умер, я был счастлив, что наконец освободился от тирании, которая толкала меня вниз и заставляла чувствовать себя ущербным человеком».

До прохождения лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков» Рой характеризовал себя как «чувствующего абсолютную неполноценность». Он начал

понимать, что является одной из жертв в поколениях взаимозависимости и химической зависимости внутри его семьи. В дополнение к его очевидной взаимозависимости Рой еще страдал наркоманией и алкоголизмом, а также пристрастием к трате денег.

К сожалению, Рой слишком многое познал в своей взрослой жизни, прежде чем обратился к помощи специалистов. Сейчас он полон надежд на выздоровление.

### Дэвид

Дэвид—психотерапевт, занимающийся частной практикой. Ему 49 лет. Он был трижды женат, от первого брака имеет дочь. Его мать, ныне покойная, была дочерью отца-алкоголика. Отец Дэвида не из алкогольной семьи, но проявлял все признаки, указывающие на то, что семья все же была неполноценной. Тот факт, что мать была ребенком алкоголика, в семье открыто не обсуждался. По рассказам, дед Дэвида «любил заложить за воротник» и отличался безрассудной тратой денег. Мать была очень привязана к отцу Дэвида. До выхода за него замуж она была старшей медицинской сестрой и блестяще справлялась со своими обязанностями. Хотя отец Дэвида не происходил из алкогольной семьи, его дяди, братья отца, или сами были алкоголиками, или состояли в браке с алкоголиками.

Родители Дэвида в бытность его ребенком не злоупотребляли спиртным, но пристрастились к алкоголю и наркотикам, когда ему было лет десять. Дэвид был единственным ребенком в семье и вспоминает о своем детстве с чувством боли и одиночества, даже о том времени, когда родители еще не начали пить. До недавнего времени Дэвид не понимал, что с алкоголизмом могут быть связаны любые проблемы в его семье. До сих пор алкоголизм не входил в круг его профессиональных интересов, и лично для него видение этого заболевания стало новым, несмотря на годы практики в качестве психотерапевта.

Отец Дэвида, тоже врач, был маниакально предан своей работе. Его мать, будучи медицинской сестрой, подчиняла свою жизнь мужу и его частной практике, которую он осуществлял дома. По словам Дэвида, его родители считали себя исключением из правил, прекрасными людьми... лучше самых лучших. У них был самый лучший брак, и они лучше других работали». В глазах общества их семья выглядела весьма уважаемой, но Дэвид прекрасно понимал скрытую фальшь их семейной жизни.

Его родители были очень зависимы друг от друга, особенно мать, следующие слова которой можно рассматривать как установку: «Мы вместе в радостях и печалях, я ничего не делаю без него, а твой отец ничего не делает без меня. Мы такие, и мы будем такими: ничто не сможет разделить нас». Они были очень правильной, морально устойчивой семьей, для которой центром мироздания были медицина, их пациенты и интеллектуальные беседы.

Дэвид чувствовал, что с ним обращаются в семье скорее как с одним из пациентов, нежели как с желанным ребенком. «Моя мать не кормила меня грудью, она гордилась тем, что всего три дня пользовалась для кормления соской, а затем перешла на чашку. Вообще она начала приучать меня к разным мелочам, когда мне было что-то около шести месяцев».

Мать Дэвида, вероятно, была сексуально озабоченным человеком. Он с болью вспоминает о навязчивых разговорах относительно ее и его сексуальности. Как многие жертвы кровосмешения, Дэвид стремился свести к минимуму последствия сексуального насилия.

Пять лет отец Дэвида провел на войне. Мать свою склонность к зависимости перенесла на Дэвида, хотя она и продолжала писать мужу по несколько писем в день. Касаясь поведения матери, Дэвид вспоминает: «Я не думаю о физическом насилии, я считаю, что мною эмоционально пренебрегли. Моя мать была очень, очень соблазнительна. Она могла войти в ванную, когда я был там и готовился помыться, и что-нибудь сказать насчет моих половых органов. Она также очень много говорила о своем

теле, показывая мне свои половые органы и объясняя, что есть что...»

Обычай, что мать укрывает его на ночь в постели, плача и говоря, как она любит его, продолжался до его взрослых лет. Описывая отца, Дэвид считает, что он был человеком очень не-эмоциональным, крайне требовательным и раздражительным. Мой отец был человеком холодным, всегда держался на расстоянии, однако в городе он был известен как добрый, нежный, любящий доктор — дома он таким, безусловно, не был. Когда мать указывала на его бесчувственность, он отвечал: «Я врач и не могу позволить себе эмоции, если я покажу свои чувства, я погибну. Я не стану уязвимым, никто не пробудит во мне чувств, я —ученый».

Хотя в своей медицинской практике он был очень осторожным и любящим, дома он был жестоким по отношению к сыну. Неоднократно, когда Дэвиду была необходима медицинская помощь, отец очень грубо обрабатывал раны, без всякого обезболивания, вынуждая его в кровь кусать губы. Так он не обращался ни с одним из пациентов. У Дэвида к отцу родились страх и постоянное желание нравиться ему. Чтобы полностью сосредоточиться на своей работе, родители поручили уход за Дэвидом двенадцатилетней девочке, которую пригласили жить в их доме, когда Дэвид был еще малышом. Эта девочка и домработница, которая была постарше, но несколько слабоумной, и были первыми нянями и воспитателями Дэвида дома.

Питание стало для Дэвида особенно важным элементом жизни, компенсирующим любовь и воспитание. «Как минимум, у нас было два огромных холодильника, а иногда и три. Кладовая для провизии имела размеры большой комнаты, запас продуктов был, как для ресторана. Наградой всегда служила пища».

Дэвид вырослел и становился все более неприступным для своих родителей. Хотя его отец хотел, чтобы молодой человек тоже стал врачом, Дэвид выбрал путь священника — профессию, которую отец считал бесполезной.

Он женился на женщине, которая нуждалась в спасении от мучительной обстановки в своей семье. Постепенно он стал груб в отношении ее, прожив вместе с ней более восьми лет. Они развелись, после того как Дэвид завел любовницу. Вскоре он женился второй раз. Несмотря на годы лечения в периоды первого и второго браков, Дэвид не только не мог поддерживать какую-то степень самооценки, но и не смог создать здоровых отношений с теми, о ком он заботился. Его новая жена начала любовную связь с человеком, который был близким другом Дэвида, и не прекращала ее в течение семи лет. Дэвид знал об их отношениях, но почти ничего не сделал, чтобы прекратить их, так же как и позаботиться о себе.

Хотя в профессиональном отношении они выглядели благополучно, Дэвид и его жена жили в каком-то «безумии». Он тоже начал любовные связи на стороне и стал искать помощи у психотерапевта, чтобы как-то упорядочить душевный хаос. Признавая свое «поражение», Дэвид расстался со своей женой и прожил одна четыре года.

Будучи очень умным человеком, обладая, подобно своим родителям, аналитическим мышлением, Дэвид сумел понять, «почему» он ведет себя так в тех или иных обстоятельствах, но все же объяснял себе это последствиями своего мучительного детства и уже взрослой жизни.

Шесть лет назад он женился в третий раз, вновь взяв на себя заботы о женщине в беде. Их отношения тем не менее привели их обоих к решению во имя собственного становления и действительных перемен обратиться за соответствующей помощью. Оба они прошли через страдания, связанные с их болезненным прошлым, трудностями соединенных семей, неродными детьми и т. д.

Рассуждая о своем настоящем и будущем, Дэвид считает: «Я чувствую, что выжил, и горжусь собой. Я еще не стал тем, кем хотел бы быть, и в моей душе множество нерешенных проблем, но я сумел взять себя в руки, чтобы быть полезным людям, и это мое решение правильно».

## **Выводы**

До этих моих интервью я не предполагала, что внуки алкоголиков поведают мне об обстановке крайней оскорбительности, в которой они жили. Я была поражена неспособностью взрослых детей алкоголиков и других неполноценных родителей удовлетворять запросы собственных детей. Ясно, что, несмотря на развитие у некоторых родителей впоследствии химической зависимости, все шесть опрошенных родились в семейных системах взаимозависимости. Каждый имел родителей с добрыми намерениями и желанием сделать свои семьи отличающимися от тех, в которых они выросли. Каждый родитель старался изменить внешние признаки, чтобы убедить себя и окружающих в том, что все нормально. Однако их внутренние страдания продолжались.

## **ГЛАВА 3** **ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ, ПРИСУЩИЕ ВНУКАМ АЛКОГОЛИКОВ** **И ИХ СЕМЬЯМ**

В настоящее время социологические исследования обнаруживают вполне определенные личностные характеристики уже детей взрослых детей алкоголиков. Эти черты могут проявляться и в относительно безалкогольных семьях, хотя со временем становится известно, что один из прародителей, который умер еще в поводем возрасте, «иной раз очень крепко выпивал», но об этом быт не принято говорить.

С целью выявления характерных черт я обследовала сто внуков алкоголиков в возрасте старше восемнадцати лет, которые не имели родителей-алкоголиков в то время, когда они росли в семье. Я встречалась с ними в поликлиниках, на конференциях, в период их лечения по поводу пагубных пристрастий и взаимозависимости, возникшей из-за нынешних взаимоотношений. Внуки алкоголиков, как группа не всегда желающая назвать себя таким образом, в своем большинстве никогда не обсуждали связанные со взаимозависимостью проблемы до их лечения или тренинга.

Представляя эту информацию на профессиональных совещаниях и конференциях как терапевт и лектор, я была поражена эмоциональной реакцией внуков алкоголиков, после того как они в конечном итоге были выявлены как специфическая группа людей. Они были благодарны за то, что кто-то открыто и профессионально выступил в их защиту и предложил помощь.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **Модели семьи**

Хотя каждый дом по-своему уникален (некоторые отличаются крайне оскорбительным тоном, другие представляются почти «идеальными» семьями), глубоко внутри себя все внуки алкоголиков испытывают одни и те же чувства и размышляют об одном и том же.

Эти семьи объединяет следующее:

75% внуков алкоголиков никогда не знали об алкоголизме прародителей. Большинство родителей внуков алкоголиков отгородились плотным занавесом от прошлого и никогда не говорили о своих семьях в негативном плане. Беседуя с внуками алкоголиков, не перестаешь удивляться, как мало они знают о семье, из которой происходят. Многие догадываются, что их дяди и тети были алкоголиками» или случайно могут узнать от дальних родственников о порочных пристрастиях своих прародителей. Такую информацию они могут также получить в результате подслушанных разговоров или сопоставления отрывочных фактов, ставших известными им в течение нескольких лет.

Эти открытия они могут делать, будучи уже взрослыми, многие—незадолго до наших бесед, и все же им страшно поделиться этим с родителями. Когда они начинают интересоваться историей семьи, то, встречая сопротивление, а порой и страх других членов семьи, часто обнаруживают, что никто в семье не располагает полной картиной. Интересно отметить, что, до того как они стали отвечать на специальные вопросы о своих семьях, большинство внуков алкоголиков не сознавали, что знают ничтожно мало. Они никогда не задумывались, почему так происходит.

95% взрослых детей алкоголиков в качестве родителей не считают, что на них влияет алкоголизм их родителей. Почти все родители внуков алкоголиков полагают, что они могут вычеркнуть из памяти прошлое и на них не окажут влияния перенесенные в детстве страдания и оскорбления. Им подчеркнуто внушалось, что прошлое никак не отразится на воспитании ими их собственных детей. Они, взрослые дети алкоголиков в качестве родителей, считают, что поскольку пьющий человек уже не присутствует в их доме, то сама проблема уже не должна существовать.

Многие взрослые дети алкоголиков никогда не признаются, даже самим себе, что кто-то из родителей был алкоголиком, и поэтому они не способны осознать негативное влияние этого факта на их детство и последующую взрослую жизнь. Они бессознательно отрицают проблемы и, подобно алкоголикам, «искренне заблуждаются», полагая, что «у них такого быть не может».

Желание все время держать ситуацию под контролем является могучей силой для родителей, взрослых детей алкоголиков. Они понимают, что, анализируя и участь на ошибках своих родителей, - они смогут сделать все по-иному только силой своей воли. Они видят здоровую семейную жизнь как предел желаний и «бросаются» к ней, не имея никаких планов, механизмов и подготовки.

90% сообщили о наличии в семье иных пристрастий помимо алкоголизма. Хотя химическая зависимость может и не иметь места в семье, подавленные чувства проявляются через «другие» пристрастия и влечения. Взрослые дети алкоголиков, которые росли по модели вынужденного поведения их родителей, как имеющих, так и не имеющих порочные пристрастия, сами став родителями, не знают иных путей преодоления страданий, которые не могут выразить. Они продолжают жизнь по этой модели и приносят ее с собой, уже будучи взрослыми, в свои собственные семьи.

64% указали на работоманию как характерную черту одного или обоих родителей, 28% указали на пристрастие родителей или родных братьев и сестер к еде (многие имеют оба пристрастия — к еде и работе). Другие отметили обостренное внимание к чистоте (W%), манию тратить деньги (9%), склонность к педантизму (9%), азартным играм (5%) и попечительству (4%). Работомания рассматривается в сегодняшнем обществе как «положительное пристрастие», и отцы, которые являются взрослыми детьми алкоголиков, видят в этом лишь «проявление заботы о своей семье». Внуки алкоголиков видят только сам факт отсутствия родителей и полагают, что работа важнее детей. Взрослые дети алкоголиков озабочены тем, что должны правильно вести себя, хорошо выглядеть в глазах окружающих и работать лучше своих родителей.

Пища рассматривается как средство компенсации обид и как поощрение. Часто в нездоровых семьях она становится средством воспитания. Многие внуки алкоголиков рассказывают, что еда занимала центральное место в их жизни и деятельности всей семьи. Еда заменяла то, что обычно выражают словами: «Я люблю тебя», «Извини меня» и «Ты сделал хорошо» или «Хорошо поработал».

Со временем использование еды в качестве успокоителя или стимулятора становится, все прогрессируя, влечением. Члены семьи превращают питание в неуправляемый кутеж и начинают страдать от вынужденного переедания и ожирения. Внуки могут также использовать отказ от еды в качестве выражения подавленной обиды или раздражения.

80% внукам алкоголиков постоянно внушалось, что у них хорошая семья. Внукам алкоголиков часто прямо говорилось, что она живут в особой семье. Некоторым



внушалось, что их семья лучше других, т. е. более удачлива, счастлива, имеет лучших родителей, лучше образованна и т. д. Им говорили, что они счастливы и имеют все, что необходимо. Им указывалось: «Мы не ссоримся», «Мы не пьем», как в других семьях. Многие внуки говорили о «полной катастрофе» в семье, когда восхваления доходили до той точки, что нельзя было уже этому верить. Тем не менее внешний облик и престиж были жизненно важны и оберегались. Гордость за свою семью, преданность ей лежали в основе воспитания. Многие описывали обязательные семейные сборы, совместные отпуска, поездки и т. д. в то время, когда ни у кого не было иного выбора. Расхожими семейными лозунгами были: «Когда мы вместе, нам все нипочем», «Если мы не будем помогать друг другу, нам никто не поможет», «Этим мы противостоим миру».

Многие внуки алкоголиков чувствовали противоречие между тем, что говорилось, и тем, что они видели и чувствовали, но не могли выразить это.

Лишь 20% внуков алкоголиков чувствовали себя любимыми, несмотря на тот факт, что 80% внуков говорилось, что они любимы, и 54% имели «овеществленные» проявления любви в своих семьях. Слова любви произносились в большинстве семей внуков алкоголиков, однако лишь немногие верили в эту любовь, чувствовали ее. Взрослые дети алкоголиков, став родителями, искренне старались выразить чувство любви, сказать правильные слова, но были не способны из-за собственной ранимости быть близкими к своим детям. Их чувства обычно проявлялись в материализованной форме, например в повышенном внимании или излишней опеке, которые они считали публичным проявлением своей любви к детям. Эти усилия расценивались их детьми, внуками алкоголиков, как попытки умиротворить или задобрить, нежели как стремление показать свои исключительные чувства к ним. Родители были настолько озабочены материальными проявлениями своих чувств к детям, что не обращали внимания на их эмоциональные запросы. Хотя внуки алкоголиков в некоторых случаях догадывались о любви родителей, они не могли прочувствовать этого «нутром». Детям очень хотелось выразить доверие своим родителям за все, что они делали для них, но они вынуждены были признать, что часто «не достигали цели».

Страх взрослых детей алкоголиков быть покинутыми, отвергнутыми не позволял им рисковать, задавая ребенку такие вопросы, как: «Чего ты хочешь?», «Как ты себя чувствуешь?», потому что они боялись, что не будут в состоянии удовлетворить их ответ. Если ребенок отвечал: «Я хочу, чтобы ты воспринимал меня таким, какой я есть», родитель не имел ни малейшего представления, как это сделать, поскольку сам он никогда не воспринимал так самого себя.

Более важным, чем восхваление успехов и достижений, представляется то, как родители реагируют на ошибки или «трудные времена» ребенка. Именно эти моменты вспоминаются детьми, когда они задаются вопросом, любимы ли они. Многие внуки алкоголиков живут с педантичными, критически настроенными родителями, которые под эгидой любви стараются формировать их характер и защищать своих детей от будущих проблем путем -постоянных нравоучений и замечаний. В результате ребенок приходит к выводу: «Родители будут любить меня, только если я буду лучше. Я сам виноват». Истина же заключается в том, что любовь не будет воспринята или «абсорбирована», пока она не будет безусловной.

## **ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ, ПРИСУЩИЕ ВНУКАМ АЛКОГОЛИКОВ**

Внуки как группа очень похожи на взрослых детей алкоголиков. 97% опрошенных внуков соответствуют общему перечню характеристик, присущих взрослым детям алкоголиков. Еще до заполнения моего вопросника в ходе обследования внуки или уже читали, или слышала описание характеристик взрослых детей алкоголиков, данных авторитетами в этой области. Многие были поражены тем фактом, насколько они близко связаны «синдрома-ми» взрослых детей алкоголиков. Вместе с тем перечень

характеристик внуков «подходил» некоторым взрослым детям алкоголиков, и особенно тем, кто вырос во внешне благополучных семьях. Знание этих черт помогает внукам идентифицировать себя со своими родителями и находить связь между своим настоящим и прошлым.

1. Искаженное представление о семье. Внуки алкоголиков имеют искаженное представление о своих семьях (76%), будучи неспособными видеть что-либо отрицательное в них, несмотря на очевидность доказательств. Внуки часто вспоминают, каким хорошим было их детство, хотя они сами чувствуют свою неполноценность в зрелом возрасте. Тем, кто посещает группы «Анонимных алкоголиков», кажется, что они не могут идентифицировать себя с людьми из неблагополучных семей. Они часто говорят о том, какими хорошими были их дома в детстве, и не соотносят свои нынешние трудности с прошлым своей семьи. Взгляд через «розовые очки» заставляет их положительно заблуждаться и может создать модель, аналогичную той, которой пользуются взрослые дети алкоголиков, не замечающие неполноценности или безумия вокруг них. Они привыкли жить в двух реальностях, внутренней и внешней, и никогда не доверяют своим инстинктам. Они могут улыбаться и говорить, что все прекрасно, испытывая внутреннюю боль. Они могут быть окружены людьми, находящимися в состоянии кризиса, но благодаря заученной способности игнорировать душевную боль полагают, что это не оказывает на них никакого влияния. Они не обращаются за помощью, считая, что у «них нет проблем». В своих интимных отношениях внуки алкоголиков могут оказаться выполняющими роль всех тех, от которых они зависят. Они могут выглядеть надменными или высокомерными и испытывать отчужденность оттого что выглядят «слишком хорошо». Состоя в браке, внуки алкоголиков склонны к излишней защите своих семей, не желая признавать свои даже незначительные ошибки.

2. Самообвинение. Когда их жизнь становится неконтролируемой, внуки алкоголиков обвиняют в этом самих себя (66%) без связи с их специфическим прошлым, а у многих из них оно было. Они объясняют свои проблемы, характерные дефекты и почти отсутствие выбора своей собственной неспособностью к нормальной жизни взрослого человека. Они оглядываются назад и видят внешне здоровую семью, родителей, которые делали все возможное, чтобы подготовить их к будущей жизни, и приходят к заключению: «Должно быть, я виноват сам». Вот несколько высказываний внуков алкоголиков, подтверждающих это:

«Я думаю, только я один был болен в своей семье».

«Они были нормальными людьми, а я был ненормальным».

«В семье со мной обращались как с отверженным. Все выглядели нормальными, за исключением меня. Думаю, а том, что они вели себя так, была моя вина».

«Полагаю, что, если бы я мог больше походить на них, больше общаться, быть более удачливым, у меня все было бы хорошо».

«Я чувствовал, что меня любят и заботятся обо мне. Это, должно быть, моя вина, если я чувствовал и вел себя по-другому».

«Я никогда не делился своими душевными страданиями, никогда не просил помощи, потому что мне говорили, что в своих проблемах я виноват сам, и я знал, что матери будет стыдно за меня».

Внуки алкоголиков знают, что самооценка их семей и родителей зависит от их поведения и, следовательно, чувства стыда за то, что они не могут добавить что-либо к семейной гордости. Многим в семье дали понять, что родители не могут или не хотят обсуждать причины каких-либо их ошибок, поэтому внуки воспринимали неудачи как результат своей неполноценности. Во взрослой жизни, вступив в брак с человеком, страдающим химической зависимостью или имея ребенка с порочными пристрастиями, они обвиняют только самих себя и не склонны делиться этими проблемами со своими родителями или братьями и сестрами, боясь их осуждения и критики.

3. Умение формировать поверхностные отношения. 80% внуков алкоголиков всячески стремятся, чтобы их отношения с окружающими людьми ни в коем случае не были достаточно близкими. Химически зависимые семьи в силу необходимости охраняют многие секреты и семейные тайны прошлого, а также то, кто они есть на самом деле. Дети требовательных родителей с раннего возраста начинают осознавать, что не всегда безопасно показывать себя тем, кем ты на самом деле являешься, и уже в два или три года приходят к выводу, что разумнее скрывать истинное лицо. Обретя черту низкой самооценки, они стремятся показывать миру то что, по их мнению, мир желает видеть. В результате появляется псевдоличность с целью оградить хрупкую самооценку и вызвать одобрение окружения.

Внуки алкоголиков — мастера такого обмана и весьма способны убедить окружающих в том, что те видят его реальное лицо.

Во взаимоотношениях они делятся информацией лишь в тон мере, чтобы поддерживать связи, но никто никогда не располагает о них полной информацией.

«В детстве у меня было много друзей, как и тогда, когда я стал взрослым, но я не думаю, чтобы кто-то действительно знал меня. Я показывал им только свою положительную сторону и поэтому был опорой для них. Я мог говорить и говорить о других людях, но о себе я никогда не говорил чего-то действительно важного. Я был в окружении людей, но был один».

«Меня всю жизнь окружали люди из алкогольных семей. Все мои друзья постоянно имели какие-то проблемы. Я считал, что вышел из хорошей семьи и могу помочь им. Это было моделью всех моих взаимоотношений и сохраняется по сей день. Я — благополучный человек, который ни в чем не нуждается».

Если внуки алкоголиков жили в доме, где душевная близость заменялась социальной активностью, заботливостью и сохранением видимости хорошей семьи, они, естественно, могли обрести мастерство в этих областях. Но душевная близость как часть здоровой семейной системы моделируется лишь в тех семьях, где ее члены способны на искреннюю близость. Внуки алкоголиков могут, порой с хорошими намерениями, создать псевдоблизость, подражая поведению при правдивых эмоциях, но при этом у них не будет ни чувств, ни способности пойти на риск, необходимый для здоровых отношений.

4. Трудности в обращении за помощью. Внуки алкоголиков испытывают очень серьезные трудности в обращении, за помощью (90%). Для них сам факт необходимости помощи означает признание совершенной ими ошибки, которая — может быть исправлена только ими самими.

Воспитываясь у своих родителей, взрослых детей алкоголиков, большинство внуков алкоголиков чувствуют трудности родителей в их стремлении создать семью, даже отдаленно не напоминающую ту, в которой они выросли. Это вроде игры «Давайте считать, что мы все счастливы, здоровы, честны и откровенны». Когда дети заботятся о своих родителях, они, естественно, стараются сделать им приятное. Если мама становится расстроенной или встревоженной из-за моей проблемы, то я не должен иметь много проблем или должен научиться скрывать их от нее.

Внуков алкоголиков не спрашивают, в чем они нуждаются, и не учат выражать свои нужды другим. Это рассматривается как зависимость и слабость, нечто постыдное и избегаемое. Просьба о помощи означает, что неполноценен ты сам или твоя семья.

Часто родители стремятся решить проблему за счет скорых советов, вместо того чтобы дать возможность ребенку самому извлечь уроки из своей ошибки, всемерно помогая ему в этом. Взрослые дети алкоголиков не склонны к тому, чтобы их дети принимали самостоятельные решения, опасаясь, что они не смогут предотвратить переживания и справиться с ними, а поэтому саботируют любые шаги детей в этом направлении, столь необходимые в процессе становления. В результате внуки алкоголиков не могут правильно оценить ситуацию и обратиться за помощью при возникновении у них трудных проблем.

5. Страдания от вынужденных действий. Вынужденность (здесь это понятие расшифровывается как повторяющиеся действия при отсутствии выбора) очень распространена среди внуков алкоголиков. Из общего числа обследованных 81% заявили о своей борьбе с вынужденными действиями, как-то: еда, секс, работа, курение, ненужные расходы, химическая зависимость. Вовзаимосвязи с родителями чаще всего упоминались еда и работа.

В любой семейной системе, где чувства подавлены, они вынужденно выражаются действиями. Даже если пристрастие к алкоголю и наркотикам минует следующее поколение, остается окружение, которое способствует пристрастиям. Семейная система продолжает сохранять характеристики химически зависимой

семьи и поддерживает любое пристрастие. Даже если склонности кажутся на первый взгляд положительными, например работомания, взрослые дети алкоголиков моделируют вынужденное поведение, которое перенимается их детьми, внуками алкоголиков.

По иронии судьбы, несмотря на стремление взрослых детей алкоголиков, не допустить алкоголизма или наркомании своих детей, часто один ребенок или все дети становятся химически зависимыми людьми. Когда болезнь захватывает их детей, они не могут осознать природную наследственность и склонны к экстремальным мерам и самообвинению. Часто говорят, что наследственность, отсутствующая у родителей, может проявиться у их детей. Это подтверждается многочисленными примерами пристрастий внуков алкоголиков, которые несут тяжелое бремя виновности за то, что стали неполноценными, хотя и выросли во внешне благополучной семье.

6. Тенденция к скрытности. Внуки алкоголиков имеют тенденцию к скрытности без каких-либо умыслов (86%). Один из обследуемых сказал: «Я скрытен по натуре. Я знаю, что у меня была бы масса неприятностей, если б я когда-нибудь рассказал что-либо о себе». Другой высказался так: «Они скрывали абсолютно все важное, например за кого будут голосовать, религиозные взгляды, возраст и т. д., а также свои болезненные переживания, связанные с чьей-либо смертью, с половой жизнью и особенно с алкоголизмом. Я никогда не понимал до конца, что они хотят скрыть, но я знал, что не должен говорить об этих вещах».

Отвечая на вопросы о своих семьях, многие внуки алкоголиков были удивлены, обнаружив, как мало они знают и что им так мало рассказывали. Необходимость скрывать возникает, когда имеется угроза быть отвергнутым, опасность расправы или оскорблений, если важные для тебя вещи будут преданы огласке. Эта черта для взрослых детей алкоголиков, которые воспитывают своих детей по безусловной для них модели, врожденная и потому рефлекторная. Необходимость скрывать правду друг от друга не декларируется, но дети могут чувствовать, что раздражает и является табу для родителей, и в результате стараются не говорить об этом открыто. Они привыкают делиться только тем, чем обязаны, и очень редко делают это вне дома. Никто в семье не считает, что это - скрытность, и дети воспринимают такое положение как «правильное», а поэтому переносят этот пример в свою взрослую, жизнь.

Став взрослыми, внуки алкоголиков уже научены жить, не открываясь кому-либо. Мучительные моменты наступают и проходят, но о них могут не знать даже самые близкие люди. Становится проще говорить о соседях, погоде, новостях, проблемах других людей, нежели о своих переживаниях. Внукам алкоголиков свойственно стремление быть постоянно активными и «занятыми», что помогает избежать моментов откровения в семье и с друзьями, болезненных переживаний и неловкости. Но тем самым они лишают себя радости общения и признания другими людьми.

7. Склонность к депрессии и беспокойству. 80% внуков алкоголиков рассказали о периодических приступах депрессии и беспокойства. Неразрешенная душевная боль и раздражение часто проявляются в форме непредсказуемых психических отклонений, сходных с состояниями активных алкоголиков.

Когда слушаешь описание образа жизни семьи внука алкоголика, в которой не было

принято распивать спиртные напитки, то очень трудно заметить разницу между взаимозависимой семьей и семьей с зависимостью от химических веществ. Многие внуки алкоголиков живут в страхе перед эмоциональными срывами» яростью и непредсказуемостью умственных отклонений своих родителей.

Депрессия, описываемая внуками алкоголиков, обычно не является тяжелой клинической депрессией. Она также не является ситуационной депрессией — реакцией на негативные обстоятельства. Представляется, что подавление эмоций, имевшее место в семье, отразилось на внуках алкоголиков таким образом, что они не могут освободиться от гнева, горя, раздражения и т. д. и загоняют эти чувства внутрь. С годами такое подавление, особенно гнева, начинает проявляться в циклических периодах апатия, возможно, не в крайних формах, но в ощущениях беспомощности, одиночества и горечи. Эти периоды, которые могут длиться днями, неделями и даже месяцами, могут быть результатом легкой ошибки, незначительного раздражения, разочарования или вообще быть беспричинными. Они могут проходить так же необъяснимо, как и появляться.

Негативная оценка самого себя, мысль о том, что они проявляют себя не должным образом, еще больше усугубляют муки внуков алкоголиков. Они считают, что, пока обстоятельства их жизни так же плохи, как и у других людей, они не имеют никакого права на проявление своих чувств.

Такое положение дел учит не только скрывать гнев и другие чувства, становиться более приемлемыми для самих себя в состоянии апатии, но и не искать оправдывающего это состояние объяснения. Если бы такое объяснение имелось, то депрессия не наступала бы так часто. Другим важным моментом, который должны осознать многие внуки алкоголиков, является помимо всего прочего необходимость рассказывать о своих страданиях.

Аналогично депрессивному циклу внуки алкоголиков сообщают о волнах беспокойства, диапазон которых весьма широк: от одномоментных страхов и до приступов панического ужаса, проявляющегося также и в физическом поведении.

Один из внуков алкоголиков рассказывал: «Я вырос в атмосфере беспокойства. Помню наиболее часто употребляемую в детстве фразу: когда я возвращался из школы домой и особенно если задерживался, то прежде всего разыскивал своего брата и спрашивал: «Отец психует?»»

А вот слова еще одного внука: «Единственным человеком, которому разрешалось выражать гнев в нашем доме, был мой отец. Он мог стать невменяемым, и мы все старались не раздражать его. Если кто-нибудь из нас, детей, начинал психовать, отец чувствовал себя оскорбленным и неделями не разговаривал с нами. Мы научились не проявлять своего раздражения».

Многие испытывают поочередно беспокойство и депрессию. Они начинают жить в мире страхов, которые могут проявляться еще в детстве. Чрезмерна беспокойство о том, что что-то произойдет, лишает их возможности адекватно реагировать в те моменты, когда это «что-то» действительно происходит. Когда происходят приятные события, то родители, взрослые дети алкоголиков, предупреждают их о том, что не надо очень верить этому хорошему, так как оно обязательно пройдет. В принципе всем детям свойственно испытывать разного рода страхи, однако реакция родителей на тот или иной страх должна быть адекватной ему: как час-то и долго ребенок испытывает этот страх и какова его интенсивность. Родители, проявляющие чрезмерную заботу или опеку, всячески стремящиеся к тому, чтобы все «было по правилам», в действительности провоцируют беспокойство и страх, моделируя «правила» и уча детей быть слишком осторожными. Химически зависимые семьи обычно живут по аксиоме: «Если это тебе нравится, ты должен делать это. Если это тебя раздражает, найди другое!»

Детские страхи переходят во взрослую жизнь внуков алкоголиков, но теперь они их стыдятся и скрывают, т. е. скрывают свои душевные муки, стремятся так построить свою жизнь, чтобы избежать всего, что пугает их. В результате появляется общий страх перед

неуправляемостью, беспомощностью, т. е. страх перед чувством, которое возникает у большинства из нас почти каждый день.

Чувство беспокойства может расти, превращаясь в периодические приступы паники, которые могут стать препятствием для осуществления нормальных действий, например выхода из дома, вождения автомашины и т. д. Данная модель является образцом крайней зависимости, порождающей вместе с тем фальшивое чувство силы и власти над любимыми, людьми, которые должны начать о тебе заботиться и охранять тебя от невзгод.

8. Большая преданность семье. Преданность семье является могучей силой в любой модели химически зависимой семьи. 73% внуков алкоголиков боятся проявить свою нелояльность в отношении родителей и семьи путем признания того, что жизнь в их доме далеко не идеальна. 78% считают, что их духовное воспитание было недостаточным,— они благодарны своим родителям скорее за их «стремление», чем за то, что они фактически делали. Поддерживание мифа «Мы —хорошая семья» (означает, что, что у нас нет проблем) приобрело для некоторых внуков алкоголиков особую важность. Они сами поняли частую зависимость своих родителей, а также братьев и сестер от других людей, даже в отношении лечения.

Один внук алкоголика вспоминает, как он нарушил семейную заповедь —не говорить плохо о семье: «Однажды, уже будучи взрослым, когда я осмелился выразить свое мнение о нашей семье, моя сестра разозлилась и сказала: «Твое представление неточно». Мне необходимо было их одобрение значительно больше, чем быть честным перед самим собой, поэтому я решил, что должен быть неправым».

Многие внуки алкоголиков испытывают муки, признаваясь, что в их семьях «что-то было не так». Они также испытывают трудности, пытаясь понять, что же именно было «не так», когда сравнивают себя со взрослыми детьми алкоголиков, которые имели более заметные травмы. Когда они действительно откровенны, то, испытывая чувство вины, спрашивают, не преувеличивают ли они и правильно ли преподносят все то, что было в прошлом. Многие из тех, кто находится в стадии реабилитации, сообщают, что им удалось преодолеть это чувство вины.

9. Чувство стыда за свою зависимость от химических веществ. Внуки алкоголиков, которые находятся в стадии реабилитации после лечения от зависимости от химических веществ (34%), испытывают мучительное, чувство стыда за то, что вернули заболевание в семью (65% людей, находящихся в стадии реабилитации, считают это проблемой). По многим причинам они испытывают мучение, оттого что их заболевание (пристрастие) принесло большее страдание их родителям, чем им самим.

Бот одно высказывание: «Я оценивал себя до такой степени низко, так презирал себя самого, что порой мне очень хотелось провалиться сквозь землю. Я чувствовал, что принес в свою семью стыд и позор».

Многие никогда не рассказывали в своих семьях о том, что они вылечились и находятся в стадии реабилитации, и продолжают это скрывать, боясь реакции своей семьи.

Вот высказывание еще одного пациента о том, как он поделился с матерью: «Когда я решил пройти курс лечения, моя мать сказала мне: «Мы попробуем справиться с этим дома— никуда не ходи». Благодарю Господа Бога, что на той стадии заболевания я понимал, что это невозможно!»

В дополнение к боязни реакции семьи внуки алкоголиков с трудом воспринимают алкоголизм как заболевание. Не имея перед глазами родителей-алкоголиков, ОНИ полагают, что виноваты в том, что привнесли алкоголизм в семью. Вместе с ощущением морального падения, часто сопутствующим этому заболеванию, внуки алкоголиков несут бремя возвращения алкоголизма в семью через поколение. Они также чувствуют вину за то, что их родители другим людям «кажутся плохими» или неадекватными своей родительской роли.

Информация о том, что их прародители были алкоголиками», часто приносит им облегчение, освобождая от чувства собственной вины и беспомощности перед болезнью. Их шансы на длительную трезвость значительно увеличиваются при отсутствии моральных угрызений и оценке себя как падших людей. Они более расположены к посещению антиалкогольных групп, испытывая чувство полноправной принадлежности к ним.

Информация, собранная для составления данного списка характеристик внуков алкоголиков, ни в коей мере не претендует на законченность, Поскольку мы, быть может, впервые попросили людей ответить на такие специальные вопросы, то, надеюсь» это станет побудительным мотивом для дальнейших исследований на более широкой научной основе.

## **КРУГ ПРОБЛЕМ В ЖИЗНИ ВНУКОВ АЛКОГОЛИКОВ**

Когда интересуешься трудностями, встречающимися в нынешней жизни внуков алкоголиков, то их ответы очень схожи с рассказами взрослых детей алкоголиков. Тем не менее главное отличие состоит в том, что внуки не знают, как эти проблемы связаны с алкоголизмом в прошлом их семей. Многие внуки алкоголиков полагают, что их проблемы ничем не отличаются от проблем людей вообще, и считают, что они возникли на ровном месте», как это часто бывает в жизни. Большая часть внуков алкоголиков легко связывают эти проблемы с сегодняшним днем. Ниже мною очерчивается главный круг проблем.

1. Трудности во взаимоотношениях (63% опрошенных). Большинство опрошенных внуков алкоголиков указали на общие проблемы в установлении здоровых взаимоотношений. В этот круг проблем входят такие вопросы, как близость, доверие, раскрытие характера партнера. Часто упоминались отношения с химически зависимыми лицами, например с супругом или супругой, детьми и интимными партнерами. Внуки, которые мало знают или ничего не знают о здоровых взаимоотношениях, разделенных чувствах, общении, принятии решений при совместном проживании, стремятся к созданию видимости благополучия и не достигают позитивного результата, к которому стремятся.

Как и их родители — взрослые дети алкоголиков, внуки ожидают, что близкие взаимоотношения поднимут их достоинство и чувство безопасности. Они склонны сходиться с людьми, которые имеют схожие с их жизненные истории и также ищут то, что взаимоотношения в действительности не могут обеспечить. В данном случае две половины не в состоянии составить целое, и внуки алкоголиков начинают полагать, что их усилия недостаточны, что необходимо управлять другим человеком, изменять его или что они сами не способны на близость, а поэтому вообще прекращают всякие попытки наладить взаимоотношения.

2. Незнание языка чувств (55% опрошенных). Многие внуки алкоголиков росли в таких семьях, где их очень редко спрашивали, если вообще спрашивали: «Как ты себя чувствуешь?» И напротив, было принято с презрением относиться к выражению чувств. Таким образом, как и в предыдущем поколении, не происходило моделирование чувственного опыта, обучение языку чувств. В результате ВНУКИ алкоголиков научились лишь изображать чувства или просто не признавать их.

Люди, сталкивающиеся с данной проблемой, подразделяются на несколько групп. Некоторые сообщают о неполноте своих чувств, о неумении и неспособности испытывать даже физиологические ощущения, связанные с чувством. Во многом они потеряли вследствие атрофии свою способность реагировать на стимулы.

Другие говорят о наличии физических реакций: урчании в животе, влажных ладонях, появлении пятен на шее, неконтрольном покраснении лица и т. д. Однако у них не хватает слов, чтобы описать свои чувства, так же как и способности отличить одно чувство от другого.

Внуки алкоголиков, не осознающие чувства, могут быть не способны на близость до тех пор, пока он или она не научатся идентифицировать СВОЙ чувства.

3. Низкая самооценка (55% опрошенных). Низкая самооценка внуков алкоголиков иной раз лучше маскируется по сравнению с тем, как это делают взрослые дети алкоголиков. Внуки научились выглядеть благополучно даже тогда, когда они сами не верят в это. Без соответствующей помощи они внешне приспособляются к окружающему миру, но при первой же ошибке терпят катастрофу. Чувства неадекватности и собственной вины, а также стыда преобладают над умственной установкой: «Я — в порядке. У меня нет причин так чувствовать, это неправильно». Когда низкая самооценка не осознается, она становится большим секретом, который должен сохраняться при любых обстоятельствах. Возникает необходимость больших усилий, чтобы выглядеть в порядке. Одним из внешних признаков низкой самооценки для внуков алкоголиков является проявление защитной реакции, даже когда она неуместна и в ней нет необходимости. Они испытывают крайние затруднения в признании личной или семейной ошибки и могут рьяно защищать какой-то пустяк. Такой «чрезмерный протест», является признаком внутреннего конфликта.

Внуки алкоголиков боятся обнаружить недостатки, чтобы не остаться одинокими. Такой страх является прямым результатом жизни в обстановке условной любви родителей с низкой самооценкой.

4. Большая раздражительность (43% опрошенных). Это чувство, вызывающее большую озабоченность у взрослых детей алкоголиков, является серьезной проблемой также и для внуков алкоголиков. В своих рассказах они настойчиво указывали на то, что им запрещалось выражать свое раздражение, но а то же время один или оба родителя выражали свой гнев регулярно. Многие внуки были способны сдерживать свое раздражение, живя в семье с родителями, но начинали проявлять его, к тому же неадекватно, в своей независимой взрослой жизни.

Гнев не является повседневным чувством для нормального человека. Это чувство обычно находится на стадиях раздражения или досады до того момента, когда произойдет главное событие, которое приподнимет этот уровень, т. е. доведет душевное состояние до выражения гнева. Внуки алкоголиков выработали способность не обращать внимание на мелкие неприятности до «последней капли», которая заставляет их взрываться без причины или объяснения, подчас нанося серьезный ущерб своим личным взаимоотношениям или угрожая работе. Раздражение выражается не по конкретному незначительному поводу, а по той причине, что в течение многих лет он был «жертвой», которой не разрешалось проявлять раздражение, дабы не создавать проблем в доме.

Это также может быть бессознательным переносом невыраженного раздражения их родителей, которые изо всех сил старались «выглядеть хорошо». Эти родители могут рассматривать любое проявление раздражения как признак неполноценности, полагая, что счастливые пары и семьи не бранятся. То, что родители «не берут» из своего прошлого, их дети наследуют и сталкиваются с этим в своей жизни.

Негативные последствия чувства раздражения могут простираться от напряженных взаимоотношений в семье и на работе, заболевания язвой желудка и до оскорбления детей. Внуки алкоголиков чувствуют себя беспомощными, неспособными избавиться от этого внутреннего «огня» и нуждаются в безопасном выходе, при котором они могли бы в значительной мере «разрядить» свой гнев, накопившийся в прошлом. Этот процесс будет детально объяснен в главе 5.

## **Выводы**

### **МОДЕЛИ СЕМЬИ АЛКОГОЛИКОВ**

Большинству внуков алкоголиков никогда не говорили об алкоголизме их прадедушек.

Родители, взрослые дети алкоголиков, не признают негативного влияния совместного



проживания с активными алкоголиками.

Кроме зависимости от химических веществ, имеют место также другие пристрастия, например к работе и еде и т. д.

Большинству внуков алкоголиков постоянно говорили, что они живут в «хорошей семье».

Лишь незначительное число внуков алкоголиков чувствовали стремление родителей выразить любовь к ним.

### **ХАРАКТЕРИСТИКИ ВНУКОВ АЛКОГОЛИКОВ**

В дополнение к общему перечню характеристик, присущих взрослым детям алкоголиков, они имеют следующие характеристики:

1. Искаженное представление о семье — видится только хорошее в их семьях.
2. Самообвинение.
3. Умение формировать поверхностные взаимоотношения — отрицание близости.
4. Трудности в обращении за помощью.
5. Страдания от вынужденных действий.
6. Тенденция к скрытности.
7. Склонность к приступам депрессии и беспокойства.
8. Большая преданность семье.
9. Стыд за свою зависимость от химических веществ.

### **КРУГ ГЛАВНЫХ ПРОБЛЕМ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ВНУКИ АЛКОГОЛИКОВ В СВОЕЙ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ**

- Трудности во взаимоотношениях.
- Незнание языка чувств.
- Низкая самооценка.
- Большая раздражительность.

## **ГЛАВА 4** **НЕЗАМЕТНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ ВО** **ВЗАИМОЗАВИСИМЫХ И ХИМИЧЕСКИ** **ЗАВИСИМЫХ СЕМЬЯХ**

В семьях, где имеют место взаимозависимость и (или) химическая зависимость, там имеют место и оскорбления. Из обратившихся за медицинской помощью по поводу взаимозависимости 90% подтверждали, что подвергались оскорблениям в той или иной форме. Половина указывали на физические и (или) сексуальные оскорбления, половина — на устные оскорбления. Оставшиеся 10% хотя часто были жертвами, но или не помнят, или имеют искаженное представление о том, что является оскорблением. По мере обсуждения проблемы и лечения они также определили себя жертвами.

В период моей работы со взрослыми детьми алкоголиков я слышала мучительные рассказы этих взрослых людей, которые в детстве были жертвами физических и эмоциональных оскорблений в такой степени, что просто не укладывалась в голове. Те, кто испытал на себе крайние проявления словесных, сексуальных и (или) физических оскорблений, очень обеспокоены их последующим разрушительным влиянием на их жизнь. С этим трудно не согласиться: действительно, такого рода оскорбления оставляют пожизненные шрамы в душах жертв. Когда я с болью слушала их рассказы о побоях, угрозах убить, покинуть, лишить поддержки, о полном игнорировании, я остро

чувствовала, насколько искажено их понимание того, что они должны ждать от взаимоотношений, если они не знают, что является «нормальным».

В своей взрослой жизни они благодарны тем, кто не бьет их, не насилует, не крадет у них и т. д. Их требования к тем, с кем они ежедневно общаются, минимальны и сводятся к одному: «Не бей меня». Я особенно была поражена тем, что многие оскорбления в своем прошлом или настоящем они вовсе не заметили, отмечая вниманием только экстремальные формы и полагая, что будут довольны жизнью, свободной от физических, сексуальных а словесных оскорблений.

Общество способствует тенденции определять и обсуждать только экстремальные случаи оскорблений, игнорируя те, которые мы наносим друг другу в наших повседневных отношениях. Кто из нас не был оскорблен хоть раз рассерженным врачом, официантом, водителем автобуса, полицейским или мачехой?! Мы пришли к тому, что лучше воспринимать эти столкновения за «норму», поскольку мы ничего не можем с этим поделать. Наш мир полон раздраженными людьми, которые готовы направить это свое чувство на первую же удобную цель. К счастью, большинство этих людей не играют большой роли в нашей самооценке. Более серьезными являются эмоциональные оскорбления со стороны близких людей.

Внуки алкоголиков являются жертвами чаще всего именно таких эмоциональных оскорблений, поэтому они не могут рассказать о каком-либо экстремальном случае, обычно приводимом взрослыми детьми алкоголиков. Но это не значит, что причиненный эмоциональными оскорблениями ущерб в плане влияния на их взрослую жизнь менее ощутим, чем у последних.

Не вызывает сомнения то, что как взрослые дети и внуки алкоголиков, так и, конечно, любой из неполноценной семьи испытали на себе эмоциональные оскорбления. Несмотря на тот факт, что такие оскорбления в принципе не определены (потому что это «не из ряда вон»), они разрушают достоинство и создают цикл жертвенности на всю жизнь. Наше душевное состояние не имеет таких запасов прочности, как наше тело. Когда оскорбление незаметно, жертвы душой чувствуют боль и винят в этом себя.

Будь то дети алкоголиков, кто перенес заметную душевную травму в своей юности, или внуки алкоголиков, чьи эмоциональные потребности не были удовлетворены, результат один и тот же: они всю жизнь чувствуют себя жертвами. Жестокое оскорбление (например, кровосмешение), естественно, скажется на степени душевной травмы человека, а потому и на времени, необходимом для выздоровления. Но видимые крайние формы оскорблений не являются единственной проблемой, с которой сталкиваются такие жертвы. И в том и в другом случае полное выздоровление требует развития обостренной интуиции на не-правильное поведение и реакции. Эта интуиция поможет предотвратить возвращение к образу жизни жертвы.

### **ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ПОНЯТИЯ «ОСКОРБЛЕНИЕ»**

Я считаю оскорблением любое поведение, которое обдуманно или даже неумышленно разрушает или умаляет достоинство человека. Предвижу возражение читателей, что согласно такому определению почти все действия могут быть расценены как оскорбления. Конечно же, не всегда, если, например, официант забывает сливки к вашему кофе, это значит, что он оскорбляет вас. Наше внутреннее восприятие разнообразных будничных неприятностей в какой-то степени является мерилom того, насколько наше достоинство будет задето.

Некоторые факторы могут оказывать влияние на степень нашего восприятия.

Важность, которую мы придаем нашим взаимоотношениям. Если мы желаем одобрения со стороны другого человека и ценим его, но не добиваемся этого в действительности, если с нами обращаются не так, как нам этого хочется, или игнорируют нас, оскорбление может быть весьма ранищим и, возможно, разрушительным.

Пример. Если коллега, которого я едва знаю, не замечает меня, когда я утром прихожу на работу, то это может совсем не задеть меня. Если же мой лучший друг не уделит мне внимания, когда мы повстречаемся на улице, я буду глубоко расстроена этим, по крайней мере на какое-то время.

Предполагаемые действия вследствие занимаемого положения в обществе. Согласно определению общества определенная роль требует определенного поведения. От родителей ожидается внимание к физическим и эмоциональным запросам ребенка. Родители знают, что от них ждут. От мужа или жены ожидается проявление заботы в отношении эмоционального и (или) физического состояния находящегося на его (ее) иждивении лица. Начальник, как предполагается, должен проявлять уважение к своим подчиненным. Ожидать те или иные действия от людей, с которыми мы связаны определенными отношениями, вполне естественно. Если лицо, особенно занимающее определенное положение в обществе, выходит за установленные соответственно его положению рамки и не может сдерживать себя в установленных границах при эмоциональных отношениях, влияние на жертву может быть разрушительным.

Хотя иной раз наши ожидания могут быть неразумными и несправедливыми, те, о которых я здесь упоминаю, являются частью предполагаемого соглашения между людьми: супругами, родителем и ребенком, начальником и подчиненным, студентом и преподавателем и др. Когда при какой-то роли не предполагается определенных действий, то значительно реже встречается болезненная реакция на поведение человека, исполняющего эту роль. Пример. Многие супруги алкоголиков вступают в брак с надеждой, что когда появятся дети, то ответственность за них будут нести оба родителя. Когда же такого не происходит, то наступает глубокое разочарование и крушение иллюзий. Если такие предположения не являются частью их «контракта:», результат будет менее болезненным.

Наше эмоциональное состояние в момент инцидента. Наша реакция на оскорбительный инцидент, даже когда он незначителен, может в большей степени зависеть от эмоционального состояния в этот момент.

Пример. Если мой муж решит обсудить вопрос о необходимости большей свободы для него, когда я особенно чувствительна или уставшая, я расценю это как стремление отвергнуть меня и, вероятно, буду чувствовать себя оскорбленной. Возможно, в другое время я буду способна выслушать его и даже обсудить вопрос, вкладывая в этот разговор меньше эмоций и признавая его право честно выразить себя.

Возраст. Дети наиболее часто являются жертвами оскорблений' со стороны своих родителей. Они не могут покинуть дом или откровенно сказать все, что они думают, а потому более болезненно переносят эти оскорбления. Эмоциональное оскорбление, которое наносится ребенку в возрасте до пяти лет, может даже не остаться у него в памяти, но иметь наиболее разрушающие последствия в смысле влияния на будущие взаимоотношения.

Пример. Трехлетний ребенок, отец которого после выпивки становится крайне раздражительным, не может связать поведение отца с алкоголем. Разрушительный эффект происходит вне зависимости от того, почему отец делает это. В двенадцать лет он будет способен частично объяснить поведение отца воздействием алкоголя и не относить его раздражение полностью на свой счет. И трехлетний, и двенадцатилетний страдают от оскорбления, но возраст и способность осмысливать причины могут снижать степень остроты оскорбления.

Наличие опыта переносить оскорбления. Жертвы оскорблений часто уже имеют многолетний опыт переносить оскорбления со стороны своих родителей, братьев и сестер, друзей, работодателей/даже со стороны собственных детей. Опыт переносить оскорбления в рамках определенных взаимоотношений оказывает влияние на имеющее место оскорбление. Если вы до этого нанесли мне дюжину подобных оскорблений, страдания бывают тяжелее и оскорбления не прощаются. Если это происходит впервые, то может не

нанести соответствующей травмы и инцидент может забыться.

Люди, оскорбляемые с детских лет, страдают от накопленного эффекта таких оскорблений каждый раз, когда их оскорбляют в их взрослых взаимоотношениях. Даже если они не воспринимают или не помнят последнего оскорбления, перенесенные страдания оставляют в душе открытые раны, на которые накладываются новые болезненные ощущения. Сдерживание или подавление чувства позволяет жертвам отключать память и отрицать страдания, но интенсивность воздействия каждого нового оскорбления будет возрастать.

Уровень самооценки. Один и тот же болезненный инцидент может произойти с двумя людьми, имеющими разный уровень самооценки. Их ощущения при этом будут различными. Люди с высокой самооценкой оскорбляются реже, чем люди с низкой самооценкой. Люди, довольные собой, более склонны избегать людей и ситуаций, способных нанести им оскорбления, справляться с имеющимися место оскорблениями без душевных травм. Они «знают себе цену», даже когда им нанесено оскорбление. Только в том случае, когда оскорбление продолжается, такая самооценка может существенно снизиться.

Пример. Взрослая дочь алкоголика имеет сына-подростка, который решил провести праздники по случаю Дня Независимости в доме своей подруги. Мать с низким уровнем самооценки воспримет это так: «Он не любит меня и считает, что ее мать лучше меня. Он поступает неблагодарно и оскорбительно». Мать с высоким уровнем самооценки отреагирует по-иному: «Мне жаль, что он не будет с нами, но он становится взрослым и должен многое решать сам». В этом случае «оскорбительность» поступка сына осталась на его совести.

Система поддержки. Отдельные лица или семьи выздоравливают от душевной травмы или трагедии относительно легко, так как они чувствуют поддержку окружающих. Такой поддержкой могут быть семья, друзья, духовность, религия, 12-ступенчатые группы поддержки и т. д. Если такая поддержка воспринимается с готовностью, то она может сильно изменить точку зрения человека на окружающую его реальность.

Когда мы знаем о существовании группы людей, одобряющих и даже, может быть, разделяющих наши взгляды, мы, можем пойти на риск и пережить «шишки и ссадины» взаимоотношений с минимальной болью и шрамами. Оскорбление воспринимается еще большим оскорблением, когда мы при этом чувствуем себя одинокими. Грустным является то, что жертвы, особенно из семей алкоголиков, не имеют привычки формирования систем поддержки и обращения за помощью любого рода. Именно те люди, которые в этом больше всего нуждаются, получают это меньше всего.

Когда человек, который изолирован в системе неблагополучной семьи, испытывает даже незначительные оскорбления, они воспринимаются им как кризисные ситуации.

Пример. Внучка алкоголика получила целый ряд критических замечаний по проделанной ею аналитической работе. Она чувствовала, что замечания несправедливы, и в течение нескольких недель находилась в состоянии депрессии, намереваясь даже уйти с работы. Она чувствовала себя оскорбленной и не оцененной должным образом. Алкоголик в стадии реабилитации в группе «Анонимные алкоголики», испытывая аналогичные чувства, идет к спонсору или в группу, чтобы обсудить свое состояние, и рассматривает это как возможность получить поддержку или даже поднять свой профессиональный уровень. С помощью здоровой системы поддержки он узнает: многое из того, что он считал оскорбительным, на самом деле «яйца выеденного не стоит»!

Если рассматривать этот список факторов в контексте взаимозависимости, становится ясно, что дети и внуки алкоголиков вследствие их заболевания чаще других страдают от оскорблений! при этом разрушительность последствий этих оскорблений возрастает из-за условий, их окружающих.

То, что является оскорбительным для одного человека, может ничего не значить для другого. Экстремальные формы оскорблений намного легче определить, поскольку

общество уже установило, что физическое насилие, кровосмешение и крайние формы словесного оскорбления являются неприемлемым поведением. Влияние эмоционального оскорбления является более личностным и неуловимым. Более важными, чем оценка каждого инцидента, являются накопительный эффект и результирующая модель образа жизни жертвы, которая создает климат и возможности для последующих оскорблений. Пока жертва знает, что является жертвой, этой модели избежать нельзя.

Ниже приводятся примеры эмоционального оскорбления, которые могут не замечаться даже специалистами, но со временем нанесут серьезный ущерб самооценке человека.

В детстве жертвы могут жить в условиях:

— жестко контролируемой дисциплины, вынуждающей к повиновению посредством унижения достоинства, насмешек, сарказма, прозвищ, постоянного наблюдения и нравочений;

— отсутствия дисциплины или ограничений. Дети сами должны решать, что хорошо и что плохо, опасно это или нет;

— сурового воспитания. При решении любых вопросов детям всегда указывается «правильное», без выбора решение. Очень жесткие ограничения и излишние правила не дают детям возможности научиться выражать свою индивидуальность или находить альтернативные решения;

— молчаливого насилия. Прекращение разговоров на длительный период времени используется в качестве наказания или меры для поддержания порядка в семье. Родители перестают общаться друг с другом и с детьми, как бы говоря: «Я больше тебя не люблю»;

— атмосферы дурного настроения в несовместимости. Вне зависимости от причины - необязательно алкоголизм или наркомания—дети вынуждены предвидеть и адаптироваться к частым изменениям настроения родителей, которые то пребывают в приподнятом настроении, то впадают в депрессию без видимых причин;

— когда родители говорят о своих трудностях друг другу в присутствии детей или непосредственно детям. Обсуждаются поведение, выпивки» частые ночные отлучки или даже сексуальные проблемы в присутствии детей. На детей внимания не обращают, не считаются с тем, что это может причинять им душевную боль;

— зависимости от детей в плане моральной поддержки. К детям обращаются за советом при решении своих «взрослых» проблем, рассматривая ребенка как друга, доверенное лицо или даже, как супруга. Вот типичный комментарий матери: «Я не знаю, что бы я делала без моей дочери: она — мой лучший друг. Мы настолько близки, что я могу говорить с ней обо всем»;

— пассивности или бессилия одного из родителей, который, не вмешиваясь, наблюдает страдания или оскорбления ребенка. Такой родитель часто выглядит невинной жертвой, «добряком» в семье. Дети не чувствуют защиты или хотя бы поддержки и предпринимают усилия освободить «доброе» родителя от излишней тревоги за них;

— когда не разрешается открыто выражать свои чувства. Дети плачут, но не часто, и только когда одни. Выражение гнева — прерогатива родителей и наказуемо для детей. Чувство страха вообще должно отсутствовать, а если оно имеется, то должно скрываться;

— игнорирования душевной боли, страданий и т. д. Когда ребенок выглядит печальным или подавленным, родители не интересуются, что произошло. Детям разрешается изолироваться, а в действительности они поощряются не беспокоить родителей;

— угрозы побоев, угрозы быть покинутым или других жестоких наказаний, которые могут никогда не осуществиться, но держат детей в страхе перед тем, что может случиться, если они не будут подчиняться требованиям. Некоторые дети были свидетелями избиения братьев или сестер, и память об этих сценах заставляет их быть послушными;

— в обстановке отсутствия любви и ласки. Некоторые дети испытывают ласку только

в младенческом возрасте, но у них ничего не сохраняется в памяти уже в период детства;

— когда запрещаются игры, смех и развлечения в стенах дома и приходится все это скрывать или заниматься этим вне семьи. Детям не разрешается быть детьми, и они считаются «маленькими взрослыми». Лозунг таков: «Вырастать» и быстрее: мы не любим детей»;

— воспитания, не соответствующего возрасту, когда родители, возлагая большие надежды на юных детей, ограничивая их ответственность, или путем чрезмерного ограничения уже более взрослых детей практически ограничивают их взросление и переход к самостоятельной жизни;

— сглаживания проблем и сверхопеки. Для ребенка это означает: «Моя мать нуждается во мне больше» чем я нуждаюсь в ней. Лучше будет, если я буду ближе к ней»;

— неровного или несовместимого воспитания, когда одному ребенку со всей очевидностью отдается предпочтение, а другой постоянно критикуется или оскорбляется. Ребенок-фаворит при этом также испытывает эмоциональное оскорбление, как и унижаемый ребенок.

Повзрослев, жертвы продолжают испытывать оскорбление и живут в условиях:

— исключительно зависимых взаимоотношений с друзьями, супругами, родственниками. Они как бы в односторонних отношениях, где их роль заключается в том, чтобы быть доступным, проявлять заботу и оказывать поддержку, обычно редко получая что-либо взамен;

— телефонного насилия. Жертву обычно тревожат по телефону те, от которых она зависит, звоня в любое время дня и ночи и излагая свои проблемы, просьбы и требования. Пользуясь случаем, они могут покритиковать и даже оскорбить. Жертвы при этом не сознают, что у них есть возможность прекратить все это, просто повесив телефонную трубку; они не хотят причинять ни малейшей неприятности такому «телефонному насильнику». Девиз жертв таков: «Если кому-то бывает больно, то так же больно должно быть и мне»;

— любовных связей или постоянного флирта одного из супругов или партнеров. Они могут слышать восторженные рассказы о таких «похождениях», но при этом остаются пассивными;

— принудительного секса и постоянного эмоционального шантажа, что бывает чаще, чем физическое насилие. Жертве ясно дается понять: «Жизнь со мной будет невыносимой, если не будешь все исполнять, подчиняться моим желаниям». При этом полностью отбрасываются, не принимаются во внимание чувства или даже физический дискомфорт жертвы, которую называют фригидной за то, что она не испытывает удовольствия от этого;

— исключения секса из сферы взаимоотношений как средства выражения гнева или достижения послушания;

— иррациональной смены настроений, когда жертва вынуждена приноравливаться, предотвращать возможные инциденты, скрывать свои чувства и т. д.;

— финансовых оскорблений:

а) совместное проживание с супругом или партнером, который отказывается работать или участвовать в домашних расходах,

хотя ранее была договоренность об этом. Такие люди часто теряют работу или испытывают сложности в ее получении;

б) когда добиваются повиновения путем лишения финансовой поддержки. Один из супругов, имеющий большой заработок, может осуществлять жесткий контроль за семейным бюджетом, выдавая минимальные суммы супруге и другим членам семьи. Доход является большим секретом;

в) когда страсть к расходам, кредитным карточкам и азартным играм приводит к постоянному эмоциональному бесконтрольно возбужденному состоянию, аналогичному

тому, которое испытывает алкоголик или наркоман. В этом случае жертв может быть много, включая и самого страдающего этим пристрастием;

— недоступности и безответственности одного из супругов. Многие взрослые оказываются в обстановке, когда у них появляется еще один «ребенок» в лице одного из супругов. Такое «дитя» не только не помогает или не может быть поддержкой, но и требует постоянного внимания и проявляет такую же зависимость, как и ребенок; более того, предполагается, что кто-то позаботится о нем и в будущем;

— оскорблений со стороны собственных детей. Когда не устанавливаются четкие ограничения для детей то они обычно предъявляют свои требования не только устно, но и физически до тех пор, пока ограничения не устанавливаются. Многие взрослые должны понимать последствия слабой дисциплины, которые особенно сильно проявляются в подростковый период детей, когда те мало или вообще не реагируют на родительское проявление власти. Родители могут полностью потерять себя как личность и превратиться для СВОИХ детей в «коврик у двери»;

— оскорблений на работе. Жертвы могут быть не только дома, но и на работе. Они могут испытывать сексуальные притязания, ненужные стрессы, чрезмерные требования, давление и т.д. и при этом чувствовать неспособность к установлению каких-либо ограничений. Они могут по 40 часов в неделю проводить в нездоровой для них обстановке на работе с людьми, которые словесно оскорбляют их, и при этом зависеть от них. Жертвы являются удобным объектом манипуляций начальников и коллег, но в то же время они — и их опора. Жертвы убеждены, что они должны быть благодарны за предоставленную работу, и считают оскорбление одним из условий для продолжения работы.

Просматривая перечень «взрослых оскорблений», понимаешь, что нет в природе полностью беспомощной жертвы. Очень редко мы, взрослые, оказываемся в абсолютно безвыходном положении. Вместе с тем давайте задумаемся, кто в действительности является жертвой и какой образ жизни ей приходится вести.

Если они, жертвы, являлись продуктами семейной системы, в которой они наблюдали своих родителей, терпевших оскорбление, а в свою очередь сами терпели оскорбление, идущее от родителей, был ли у них какой-либо выбор? Без модели здорового выбора и установленных ограничений жертвы не чувствуют понятия нормы, чтобы соизмерять с ней нынешние обстоятельства. Что касается более незаметных ежедневных оскорблений, то они не видят а этом ничего особенного. Их реакция сводится к "следующему: «Могло бы быть хуже — по крайней мере, у меня есть муж... по крайней мере, он не бьет меня, это все же лучше, чем было в моем детстве...» Получив информацию и пройдя курс лечения, взрослые дети и внуки алкоголиков начинают жить, прорабатывая альтернативные варианты, все больше понимая ответственность за качество своей жизни. Это происходит лишь после того, когда она осознают, что ведут типичный для жертвы образ жизни.

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕРТВЫ**

Жертвы часто спрашивают: «Чем я провинился?» Будучи душевно обессиленными постоянным пребыванием в атмосфере оскорблений, они приходят к выводу, что это просто «божья кара» или что они по своей природе не созданы быть счастливыми. Расширив свои познания в области чувств и адекватности поведения, они становятся способными разорвать этот порочный круг. И все же полностью преодолеть образ жизни жертвы очень сложно. Этот образ жизни можно охарактеризовать следующими признаками:

1. Невозможность установить ограничения в большинстве областей жизни. Начнем с того, что жертвы не способны точно представлять себе, что они хотят, что им нравится, во что они верят и что чувствуют. Уже поэтому они испытывают «неполноценность» при взаимоотношениях с людьми, имеющими такие твердые понятия. Фактически если у вас

нет предпочтения или вы не можете найти альтернативного варианта в большинстве жизненных ситуаций, то кто-то будет рад сделать это за вас. Эта проблема актуализируется для жертв при вступлении в брак, воспитании детей, дружеских и рабочих взаимоотношениях. Слово «нет» для них непонятно. Они ждут, пока люди, окружающие их, не остановят поток требований к ним, или стараются «спрятаться» за крушение своих надежд. Они часто сетуют: «Никто не уважает меня», вместо того чтобы сказать: «Я не хочу (или не могу) сделать это сегодня».

Даже 8 тех редких случаях, когда жертва действительно знает, что она хочет, она не знает, как это осуществить.

Например, Джоанна чувствует, что муж перестал быть внимательным к ней, а ей хотелось бы пойти с ним в кино или пообедать в ресторане. Она говорит; «Джо опять идет с Сузи в кино. Мы никогда никуда не ходим!» Джоанна полагает, что она выразила свою потребность, и разочарована отсутствием результата. Она говорит теперь Сузи: «Бесполезно. Я просила, а он и слушать не хочет».

Жертвы уверены, что они выражаются ясно и прямо. Например, когда им задают вопрос: «Вы рассказали своим друзьям о своих чувствах, когда добились такой удачи?»— они обычно отвечают: «Они знают, что я чувствую!»

Настоящая жертва видит в телефоне своего врага. Он может командовать ею, потому что каждый раз, когда он звонит, она чувствует себя обязанной держать трубку возле уха до тех пор, пока противоположная сторона не посчитает, что беседа закончена. В 5 часов вечера, когда вы готовите обед, трехлетний ребенок плачет, прильнув к вашей ноге, а десятилетний просит помочь ему со школьными уроками, может зазвонить телефон, потому что у «приятельницы» на другом конце провода был ужасный день на работе и она хочет рассказать об этом.

Однажды я попросила 27-летнюю дочь алкоголика перечислить всех, о ком она, по ее мнению, должна заботиться постоянно. Вот ее ответ:

— ее выздоравливающий муж-алкоголик, который не хочет посещать группу «Анонимных алкоголиков» и надеется на ее эмоциональную поддержку;

— трое ее детей — трех, пяти и шести лет;

— пьющая мать мужа, которая ежедневно звонит по телефону и критикует ее стиль ведения домашнего хозяйства;

— друзья из церковного хора, в котором она поет три раза в неделю, включая каждое воскресенье;

— ее группа в обществе «Анонимные алкоголики» и две женщины, которых она патронирует;

- ее сестра — активный алкоголик, которая живет поблизости и звонит несколько раз в неделю, жалуясь на свой неудачный брак;

— еженедельная церковная община, где от нее требуется молча молиться по несколько часов в церкви, совершая «Вечное Поклонение».

Сама идея о том, что она может изменить все это, научившись определять разумные границы дозволенного, просто не приходит ей в голову. Она даже не может понять, какую невозможную жизнь она ведет. Лишь с профессиональной помощью она начинает, сознавать, что ей необходимо прилагать свою энергию там, где она действительно необходима.

Вопрос об ограничениях или пределах дозволенного является одним из трудных для жертв. Ограничения определяются большинством людей почти бессознательно. Наши родители и другие взрослые моделируют соответствующие ограничения и соответственно учат нас этому. Родительское внимание к нуждам ребенка является для ребенка основой, полагаясь на которую он в будущем определяет правильность своих контактов с другими людьми. В семьях, где имеют место наркотические пристрастия или зависимость, родители могут сами быть жертвами и поэтому не ощущать своих собственных ограничений.



Когда дядя Харри слишком долго обнимает двенадцатилетнюю Сузи, ее мать, которая является дочерью алкоголика, просто молчит. Если Сузи вслух выражает свое недовольство этим, то ей указывают, что она преувеличивает и никогда не должна позволять говорить такие вещи о своем дяде. Ей говорят о том, чтобы она не верила своим инстинктам. Со временем Сузи утрачивает эти инстинкты (этот инстинкт).

Сексуальное насилие редко бывает изолированным инцидентом. Когда человек подвергается насилию, будучи ребенком, а его жалоба остается без внимания, он теряет способность чувствовать, что что-то не так. В результате он может стать жертвой неоднократного сексуального насилия. Начинается с отца и дяди Харри, затем — брат, его друзья, ее доктор, психотерапевт и др. Очень часто жертвы обвиняют себя в том, что, возможно, они были соблазнительны или порочны и вызвали соответствующие действия у других. Я не верю, что насилие можно вызвать. Проблема заключается в том, что жертвы не видят приближения опасности до тех пор, когда уже становится поздно ее предотвратить, и далее не знают способа борьбы или не имеют воли к сопротивлению.

2. Страх — доминирующее чувство. Страх перед реакцией или поведением других людей является главным мотивом поведения жертв. Делая выбор или принимая решение, они испытывают множество чувств. Они не способны спросить себя, чтобы они хотели сделать, какое кино им нравится, что им хотелось бы съесть за обедом и т. д., но проявляют «сверхпредупредительность» в отношении желаний и запросов других людей. У них есть инстинктивная способность оценивать чувства и желания людей, имеющих для них особое значение. Чтобы расти в глазах этих людей, жертвы, если необходимо, делают выбор в течение секунд.

Нелепо, но, чем больше они стараются «умаслить» других, тем большее недовольство они вызывают. Невозможно вызвать удовольствие одновременно у всех, и когда моя мать счастлива со мной, мой муж обычно — нет. Страх вызвать неодобрение, раздражение и даже гнев или оказаться покинутым является основой поведения. Люди, которые привыкли к обусловленной любви, свою энергию фокусируют на том, чтобы «заработать» эту любовь и получить одобрение, исполняя желания других.

Жертвы редко расслабляются и испытывают удовольствие от ситуации, в которой они находятся, ибо они четко знают, где они «должны» быть, и переживают за человека, который может ждать их в этот момент. Никто не должен испытывать неудобств ИЛИ быть обремененным, за исключением, конечно, самих жертв. Они живут в предчувствии негативной реакции других, годами, адаптируясь к резкой смене настроений окружающих членов семьи.

Этот страх делает жертву легкой мишенью для манипуляций. Поскольку каждый желает доминировать или навязывать свою волю, то он легко выиграет, если начнет запугивать или угрожать, даже словесно. Хрупкая низкая самооценка жертвы не может выдержать «колотушек» даже при простом несогласии кого-либо с ней. И даже тогда, когда она чувствует свою правоту, она обычно уступает.

Страх прогрессивно усиливается, особенно у тех, кто оказался жертвой еще а детстве, и может перерасти в состояние парализующего отчаяния или беспокойства перед грядущим. Жертва становится неспособной принимать какие-либо решения из-за страха ошибиться. Даже опытные профессионалы озадачены неспособностью жертв принимать решения и в тех случаях, когда от них зависит судьба их самих или их детей. Страх перед одиночеством является самым сильным из всех страхов, удерживая жертву при оскорбительных ситуациях верой, что она не сможет «выкарабкаться» без обидчика.

3. Обязательное стремление к близости. Какое-то время я работала в воспитательном заведении для девочек-подростков, которые пришли сюда из семей, где их физические и эмоциональные запросы не находили удовлетворения. Некоторые вынуждены были воровать еду, а многие жили на улице, какое-то время вообще голодая. В этом воспитательном доме они получали более чем достаточное количество еды при каждом приеме пищи, а в перерывах — большое количество бутербродов. Но, несмотря на

постоянную возможность поесть, девочки продолжали красть еду» прятали ее в спальнях, чтобы затем видеть, что она портится, и все это из-за страха вновь остаться без еды, достаточного количества еды.

Такое поведение объяснимо эмоциональным состоянием жертв оскорблений. Они жили в условиях, в лучшем случае, несовместимого воспитания, и, хотя не имели представления о близких отношениях, они знали, что не имеют их, и стремились к ним при любой возможности. Один человек так описывает свое чувство; «Как будто у меня в животе дыра и через нее дует ветер»; Они всеми силами стараются заполнить эту пустоту, но, к сожалению, жертвы имеют тенденцию- «искать любовь в тех местах, где ее нет».

В этом вынужденном поиске близких отношений жертвы иногда путают слепое увлечение или суррогат с настоящими чувствами. Прекрасно ощущать, что тебя ласкают, хотят и до какой-то степени заботятся о тебе. Все свои душевные силы они отдают этому новому, зажигательному человеку, который через три месяца «превратится в лягушку». И вместо того чтобы сказать: «Ты — лягушка», жертвы говорят: «Если долго ждать или хорошо целовать, он может превратиться в принца». И они ждут и стараются превратить этого человека в мужчину или женщину своей мечты. В то же время они перестают заботиться о других, забывают друзей, свои прежние интересы и направляют всю энергию на воссоздание того прекрасного чувства, которое они испытали вначале.

Если же по счастливой случайности жертва все-таки найдет разумного, здорового человека, способного на близкие отношения, она сделает этого человека заложником и может разрушать отношения излишними притязаниями и беспокойством. Вследствие своей низкой самооценки, когда в жизни случается что-то хорошее, она просто не верит, что она это заслужила, никогда не верит в то, что это действительно произошло. Ревность может стать всепоглощающим чувством, а необоснованные обвинения и подозрения могут вынудить партнера покинуть жертву.

Есть и другой вариант, когда жертва, испытав более чем достаточно всяких бед в этой области, решает, что переживания слишком болезненны и лучше быть одной, даже навсегда.

Поведение жертв может быть аналогичным и при дружеских отношениях. Они ожидают от другой стороны постоянной доступности, преданности, абсолютной честности, эксклюзивности, пока не почувствуют определенную близость и надежность. Не имея реального представления о близости, жертвам трудно найти ее. Они не прочувствовали всех стадий нормального развития близких отношений в семье, со своими друзьями того же и противоположного пола, при свиданиях и, наконец, романтической близости.

4. Неадекватность реакции. Жертвы «выучиваются» подавлять душевную боль и не замечать основных оскорблений в своей жизни. Многие живут с целым набором описанных выше оскорблений и не представляют, что каждое из них уже является проблемой. Они недостаточно реагируют на вещи, которые приводят многих из нас в шок и шоковое состояние и повергают в ужас.

Жертвы во многих случаях живут одним днем, одним инцидентом, никогда не рассматривая ситуацию в целом и не замечая того, что они все больше и больше усугубляют свое положение или что одни и те же оскорбления продолжают присутствовать в ИХ жизни. Они живут от кризиса до кризиса, все более приводящих их в бешенство и глубоко ранящих, но они не способны оценивать серьезность происходящего. Жертвы умеют многое «заметать под ковер», соглашаться с обещаниями, что это никогда больше не повторится, таким образом благоприятствуя повторению кризиса.

Когда жертва на какой-то момент осознает реальность, она сталкивается с необходимостью каких-то действий, принятия решения, а иногда — полного разрыва отношений. Однако страх парализует, и она быстро находит путь «рационализации» оскорблений. Многие мужчины и женщины годами живут с супругами, которые

постоянно изменяют им. Жертва сначала отказывается видеть «похождения» своей «второй половины», даже отрицает их, когда ей говорят правду. Но наступает время, когда уже нельзя отрицать очевидное, и тогда находится приемлемый выход: жертва начинает думать, что кто-то, женщина или мужчина, просто соблазнил супруга (супругу) и что если удалить ее (его) из своего круга, то «это» прекратится. Жертвы не стремятся обсудить проблему открыто и отказываются разобраться с нею внутри себя. Их дети могут догадываться о происходящем и болезненно переживать, наблюдая, как жертва отрицает реальность. Я знакома с таким типом отрицания, продолжающимся в течение многих лет и приведшим к согласию с болезненным восприятием того, что когда-то считалось невоспринимаемым. Куда же «уходит» гнев, когда человек не может или не хочет направить его на источник раздражения? Безусловно, он гасится за счет больших физических потерь или путем явно чрезмерной реакции на «житейские мелочи». Пролитый сок или чье-то опоздание к обеду могут вызвать вспышку раздражения, накопившегося, возможно, в течение многих лет. Дети и животные могут стать объектами внезапных вспышек гнева. Уличное движение, медлительность продавцов в магазине, окружение в целом, политические события и, наконец, любой, кто проявит невнимание к жертве, могут получить «свою долю» гнева.

Тщательно скрывается, пока сам врач не обнаружит и не укажет на ее характер жертве. Она искренне заблуждается и полагает, что эти проблемы ее не раздражают и не беспокоят.

5. Экстремальное мышление. В момент осознания правды, который обычно наступает в середине кризиса, жертва приходит к выводу, что наступило время начать действовать. Сквозь затуманенный гневом и болью переживаний рассудок она планирует бегство: «Я соберусь и уеду в Сизтл!», «Я покажу ей, я тоже изменю!», «Я исчезну — и пусть думают, что я покончила с собой. Он еще свое получит!», «Я пошлю своего босса к черту: в конце концов, мне не нужна такая работа!», «Эти дети не уважают меня - лучше я исчезну!»

Эти и многие подобные мысли проносятся в голове жертвы, пока процесс подавления не возьмет верх. Какое-то облегчение может наступить только если выплакаться. У жертв могут даже возникать ощущения, что они уже приняли какие-то меры, что продумали свои аргументы, порвали с работой. Сняв остроту умственного напряжения, гнева, они начинают забывать о случившемся, как будто ничего не происходило вообще. В другой раз, когда они видят человека, оказавшегося в подобном положении, они могут испытывать не более чем чувство дискомфорта.

В периоды между кризисами жертва мечтает о лучшей жизни, когда может появиться нужный человек и все исправится. Жертва верит, что наступит день, когда люди, которых это касается, скажут: «Джо, спасибо тебе за все, что ты сделал для нас за эти многие годы. Мы тебе очень благодарны, но больше не нуждаемся. Теперь наступила наша очередь позаботиться о тебе!»

Крайности положительных и отрицательных мыслей являются постоянным состоянием мышления жертвы. Вещи воспринимаются только черными или только белыми. При каждом столкновении кто-то прав и кто-то не прав, есть победитель и есть проигравший. Жертвы в своей жизни ходят как бы кругами, проигрывая одну и ту же пластинку, сталкиваясь с одними и теми же проблемами или проблемами схожими, которые решить не в состоянии.

6. Пассивность. Когда все говорят и действуют, жертва бездействует. Ни шум, ни угрозы не могут заставить жертву действовать решительно. Даже если решение принято, то случайно и обычно не претворяется в жизнь с надлежащей быстротой.

Бывшая пациентка, которая с детства сносила оскорбления, а в дальнейшем вышла замуж за грубияна-алкоголика, которого знал весь город, не шла дальше угроз покинуть его. Она даже собирала вещи и уезжала, но каждый раз возвращалась на следующий день. Многие не раз слышали: «Все! Это в последний раз».

При неприятностях на работе жертвы находят в свою очередь жертв, чтобы

пожаловаться и «выпустить пар», но они не способны сменить работу, даже когда им представляется такая возможность. Они жалуются, что врач не оказывает им помощь, что их обманывают в местах обслуживания, но они никогда не будут действовать.

Пассивности может также способствовать такой второстепенный фактор, как «вознаграждение» за положение жертвы. Им выражается сочувствие, повышенное внимание, столь необходимое им при бездействии, т. е. то, чего им не хватает в их главных взаимоотношениях.

Общаясь со взрослыми детьми алкоголиков, можно отметить, что жертвы приспосабливаются к жизни в условиях кризиса. С наступлением кризиса они сосредоточиваются на том, чтобы избежать безумия и не испытывать душевных мук в периоды между кризисами. Самое страшное для них — остаться наедине с собой. Если у нас нет других критериев определения, то проблемы могут помочь определить, кто мы есть. К сожалению, подобно наркоману, ищущему нового врача, чтобы получить рецепт на наркотик, жертва вынуждена искать новых людей, желающих послушать одни и те же старые истории.

7. Самообвинение и чувство вины. Несмотря на тяжесть переносимых оскорблений, жертвы в большей степени чувствуют себя виноватыми. Они не считают оскорбляющего ответственным за свое поведение и полагают, что, «если бы я не был там в это время... если бы я постарался больше... если бы я не кричал в ответ...», все могло быть по-другому. Когда они наблюдают аналогичный случай в жизни другого человека, они способны увидеть беспомощность своего положения. Но без профессиональной помощи они не замечают у себя отсутствия способности управлять ситуацией.

То, что жертвы продолжают оставаться в нездоровой обстановке или взаимоотношениях, не дает нам права считать, что это — их добровольный выбор. Но если бы он и был таковым, то это не должно служить извинением или оправданием обидчика. Высказанное мною раздражение не дает еще кому-то права ответить оскорблением. Но жертвы с трудом отличают собственное поведение от поведения оскорбляющего и поэтому не считают оскорбляющего ответственным за свои поступки.

8. Физические заболевания и вредные пристрастия. Легко представить себе или предположить, что если болезненные чувства не находят выхода, то расплачиваться приходится физически ми страданиями. Чувства не ищут определенного пути проникновения в нашу плоть и не выбирают какой-то отдельный орган, но в первую очередь не выдерживает то в нашем организме, что уже ослаблено наследственностью или окружающей средой.

У всех нас разная степень восприимчивости к заболеваниям: одни чаще страдают от головных болей, у других заболевания желудочно-кишечного тракта, но душевная боль, если она не находит выражения, испытывается всеми одинаково.

Обычно жертвы болеют многими связанными со стрессом заболеваниями, такими, как мигрени, колиты, аллергии, язвы, хронические радикулиты, острые ревматические артриты и т. д. Они также могут страдать бессонницей или отсутствием аппетита, или же неспособностью выздороветь от простых заболеваний вроде простуды в течение определенного периода времени. Злоупотребление алкоголем, которое впоследствии может стать пристрастием, является одним из способов «уживаться» с образом жизни жертвы. Могут иметь место и другие пристрастия — курение, обжорство, секс, азартные игры.

Фактором, способствующим физическому заболеванию, является сам тип жертвы-мученика, который по природе самой роли не заботится о себе.

Заболевание может стать также средством привлечения внимания. Забота о себе не является чертой, характерной для образа жизни жертвы. В некоторых случаях физические проблемы или заболевания могут быть единственной причиной, когда жертва может сказать обидчику: «Ты видишь, я больна. Пожалуйста, перестань причинять мне еще и душевную боль». Это может стать для жертвы единственной причиной прекратить заботы

о ком-либо и получить «отдых на законном основании». Обычно жертвы не чувствуют себя вправе отдохнуть даже один день без серьезных оснований — они должны заболеть, чтобы не чувствовать вины.

9. Упадок духа. Это результат накопления обид в течение длительного времени, что в конечном счете приводит к потере у людей воли к сопротивлению невзгодам жизни. Лично мне дух представляется в виде ребенка в каждом из нас, честного, доверчивого, непосредственного, который верит искренне в наличие смысла нашего существования. Я считаю, что это та часть каждого из нас, которая имеет общение с Богом.

Люди, почти всю жизнь живущие в атмосфере оскорблений и постоянных обид, крайне редко верят в то, что в мире существуют добродетель и надежда. Их часто учат, по крайней мере на словах, таким ценностям, как честность, прощение, доброта, уважение, но они никогда не видели этого в жизни — разве что по телевизору. Когда они стараются без соответствующих знаний и опыта жить по этим стандартам, они испытывают еще большую душевную боль.

В определенный момент упадка духа жертвы начинают приспосабливать к действительности свою систему ценностей, чтобы преодолеть душевные страдания. При этом они испытывают и угрызения совести, и чувство стыда. Их чувства колеблются от: «Это Бог наказывает меня, за то, что я — плохой человек» - до: «Бог добр ко мне, во я не стою его любви». Если человек начинает испытывать чувство беспомощности, то намного возрастает вероятность появления тяжелой депрессии.

10. Жертвы становятся обидчиками. Каждый обидчик также является и жертвой. Жертвы не смогут выжить, не будучи в какой-то мере сами обидчиками других людей. В семьях, где имеет место наркотическая зависимость или взаимозависимость, никто не является невинным наблюдателем. Даже дети проявляют признаки оскорбительного поведения по отношению к своим братьям и сестрам, друзьям и животным. Многие взрослые вспоминают о своем задиристом поведении и хулиганских поступках в отношении других детей и живут с чувством вины за свои действия. Одним из факторов, блокирующих выздоровление, для родителей является то, что они сосредоточивают внимание на том, как они сами обижали своих детей, а также их нежелание вспоминать собственную душевную боль в детские годы. В неблагополучной семье каждый душевно страдает независимо от роли обидчика или жертвы. Нет плохих и нет хороших. Выздоровление для жертвы начинается с желания узнать причины, почему пришлось переносить оскорбления до того, как она сама стала чувствовать свою вину и стыд за оскорбления других людей.

### **КАК ПРЕКРАТИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЖЕРТВЫ**

Интеллектуальное выздоровление является «наиболее легким и мягким» путем: жертвы стремятся понять обидчика, себя и заболевание. Они могут читать всю доступную им литературу по данному вопросу, обсуждать причины заболевания, свой опыт, и прийти к выводу, обычно верному, что ничьей вины в этом нет. Однако по прошествии месяцев и даже лет изучения и обсуждения, осмысления проблемы они обнаруживают две вещи:

1. «И сегодня я все еще жертва».
2. «Мне причиняют боль».

Анализ прошлого является важной частью процесса выздоровления, но не является его конечной целью. Что происходит с душевными переживаниями, когда человек осознает, что обидчики не могли поступить по-иному? Оскорбление продолжает «ощущаться» душой и разрушает ее независимо от причины или ответственности обидчика. Жертва продолжает жить последствиями, пока они не рассматриваются с точки зрения разрушений, которые они в себе несут. Я вижу выздоровление от перенесенных обид в виде 3-ступенчатого процесса, который требует профессионального вмешательства, сильной системы поддержки и больших перемен в образе жизни.

Первая ступень процесса заключается в определении оскорбления. Некоторые смогут

сделать это, например, читая эту книгу. Другие узнают историю своей жизни через рассказы других в период 12-ступенчатого цикла встреч в лечебных группах. Многие врачи обнаруживают а процессе занятий, оказывая помощь другим, что оскорбления имели место и в их прошлом. Независимо от того, каким образом вы узнаете об этом, ваша первая реакция очень болезненна.

В период идентификации оскорбления завеса секретности исчезает и жертва признает, что «это было плохо, причиняло душевную боль; меня лишили детства, я не заслужил такого обращения».

На человека, хотя и не всегда, может нахлынуть целый поток воспоминаний. Некоторые люди какое-то время остаются как бы «блокированными», но осознающими, что, хотя на сегодняшний день они определенно являются жертвами, причины этому имеют связь с прошлым. Не помня особых случаев оскорблений в прошлом, жертвы могут начинать с настоящего и постепенно переноситься в прошлое. Когда мы готовы к воспоминаниям, мы обязательно вспомним. Иногда в воспоминаниях выделяется один из родителей или бывший супруг. Воспоминания редко бывают сразу четкими. Идентификация оскорблений не одномоментная акция: наши чувства могут измениться от гнева до обвинений. Важным является то, что жертва сталкивается с реальностью того, что было плохо.

Для внуков алкоголиков этот шаг является наиболее трудным. Заблуждения, привычка к скрытности, преданность семье не позволяют им увидеть или признать сам факт, что оскорбления имели место. Чтобы «быть честным» в отношении к своему прошлому, им порой необходимо сосредоточиться на доказательствах сегодняшнего дня. НЕВОЗМОЖНО СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БЕЗ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ В ДЕТСТВЕ.

Второй ступенью после идентификации оскорблений является выражение чувств, связанных с этим, поскольку они «вышли на поверхность». Это тот момент, когда необходима помощь профессионала. В спокойной обстановке с доверенным врачом жертва может открыто выразить свой гнев. Не надо форсировать события или принуждать. У большинства жертв это чувство уже почти на «кончике языка». За чувством гнева лежит большое горе из-за множества потерь, происшедших в их жизни. Когда чувства нашли свой выход, они, оставаясь невидимыми, должны быть услышаны, что само по себе исцеляюще. Пока чувства не выражены, человек чувствует себя подавленным и, несмотря на обретенное им понимание проблемы, повторяющим вновь и вновь одни и те же модели поведения.

Выражение чувства гнева непосредственно своему обидчику, как правило, имеет деструктивный характер. Хотя в лечебной практике, когда обе стороны чувствуют поддержку и понимают пути выхода из этого состояния, возможно и исцеляющее воздействие. Лечебная группа может создать наиболее здоровую возможность выражения этого чувства без негативных последствий. Когда чувства гнева и горя, пусть даже до определенной степени, выражены, люди испытывают большую свободу в построении отношений на новой основе. Это не означает, что прежние чувства не могут возвратиться, но они не будут иметь ту же степень остроты, а со временем обретут нормальный диапазон, в котором скорее будут испытываться досада и раздражение, нежели гнев.

Я считаю, что переживание чувства горечи является длительным процессом; несмотря на первое облегчение после выражения чувства в открытую в период лечения, оно может ДЛИТЬСЯ многие годы и вызывать слезы при посещении памятных для человека мест или в определенные даты, при просмотре грустных картин или наблюдении страданий детей и т. д. Будучи здоровыми взрослыми людьми, мы способны при подобных обстоятельствах испытывать чувства горечи и сожаления в течение многих лет. Чувства, которые всколыхнулись в прошлом, помогают выздоравливающему человеку обрести определенную силу контролировать их. Он учится выбирать точное время и место для их выражения.

Последней ступенью процесса выхода из образа жизни жертвы является желание многих людей завершить полностью первую ступень - понимание. После прохождения первых двух ступеней процесса понимание обычно происходит без особых усилий. Для этого нужно лишь эмоциональное восприятие других и себя как одинаковых жертв.

Безмятежность и спокойствие, столь редкие в прошлом, приходят на смену мрачным решениям и волевым усилиям. Договоренность, определение ограничений, «генеральная уборка» должны быть завершены в области интимных отношений. Бывшие жертвы могут начинать учить других людей, объясняя, в каком они нуждаются обращении. Выделяясь самооценкой, они привлекут внимание тех, кто уважает такое качество и имеет примерно такой же уровень самооценки.

### **Выводы**

В семьях, где имеют место оскорбления, у членов семьи в дальнейшем развивается модель образа жизни жертвы. Многие люди в период своего детства являются жертвами более незаметных оскорблений и находятся в состоянии «готовности» повторять эту модель в своей взрослой жизни. Характерными чертами образа жизни жертвы являются следующие:

- неспособность установить пределы и ограничения;
- страх — доминирующее чувство;
- обязательное стремление к близости;
- неадекватность реакции;
- экстремальное мышление;
- пассивность;
- самообвинение и чувство вины;
- физические заболевания и пристрастия;
- упадок духа;
- жертвы сами становятся обидчиками.

Выходом из образа жизни жертвы является 3-ступенчатый процесс определения оскорблений, выражения накопившихся эмоций и, наконец, понимания.

## **ГЛАВА 5** **ОПТИМАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ** **И САМОПОДДЕРЖКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ** **ДЕТЕЙ И ВНУКОВ АЛКОГОЛИКОВ**

Информационный материал данной главы базируется исключительно на профессиональном и личном опыте автора этой книги. Для лечения взаимозависимости нет ни единственного «лучшего места», ни единственного правильного пути. С годами растет знание проблемы, и опытный врач применяет свой метод лечения. Важным является то, что как «неработоспособные» методики, так и многие оптимальные решения определяются в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

К сожалению, стремление к лечению не возникает у человека сразу же, как только он определил проблему. Эти люди стараются «выздороветь за счет знаний» до тех пор, пока не осознают необходимость обращения к специалисту. Значительные усилия направляются на получение печатной или словесной информации, которая хотя и эффективна, но не всегда может соответствовать требованиям определенного человека. Взрослые дети алкоголиков, прошедшие курс лечения, часто в знак благодарности приводят к нам каждый по несколько человек своих друзей, так сказать, «по рекомендации». Поскольку ответственность перед «рекомендованными» возрастает, возникает необходимость в том, чтобы специалисты не только были очень профессиональны, но и программы лечебных учреждений были бы соответствующим

образом представлены клиентам. По всей вероятности, во многих районах дело именно так и поставлено. Вместе с тем хочется высказать предостережение: многие специалисты только начинают работать со взрослыми детьми алкоголиков и могут даже не знать, что внуки алкоголиков тоже нуждаются в помощи. Более того, предоставляемые услуги не всегда имеют названия, которые указывали бы клиенту, какую главную цель они преследуют, например знания через лечение. Данная глава ставит своей целью сделать читателя «информированным клиентом», который может задавать вопросы и на то, что ему требуется.

### **ОБЩИЕ ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ЗАДАЮТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЛЕЧЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ АЛКОГОЛИКОВ ИЛИ ВНУКОВ АЛКОГОЛИКОВ**

1. Все ли люди, которые являются взрослыми детьми алкоголиков или внуками алкоголиков, нуждаются в лечении? В данном случае уместно вспомнить старую истину: «Не вмешивайся без нужды!» Нет одинаковых больных, как нет одинакового влияния заболевания на всех людей. Я рассматриваю лечение как выбор, сделанный индивидуумом, который испытывает душевные муки в одной или нескольких сферах своей жизни. Этот выбор не должен быть легким. Если вы хотите добиться качественных изменений в вашем образе жизни, то от вас потребуется много эмоциональных усилий, времени, денег и решительного желания «пройти» через душевные муки.

Решение начать лечение означает, что человек готов жить с определенным набором сложностей, нарушающих повседневную рутину, особенно когда чувства «выходят на поверхность» в самый неподходящий момент. Первые несколько месяцев лечения носят стрессовый характер.

Есть случаи, когда специальная помощь необходима: это особенно касается тех людей, поведение и чувства которых вызывают острые физические, семейные и рабочие проблемы.

Дан С., 47 лет, сын алкоголика. Имелись признаки кризисного состояния взаимозависимости на работе, проблемы со здоровьем и в семье. Его несдержанность прогрессировала, головные боли стали почти хроническими, что в большей степени отражалось на его работе. В дни, когда удавалось спокойно поработать, рабочий день длился 10—12 часов. Выглядел крайне уставшим. Дома Дан стал равнодушен к своим детям, а отношения с женой вызывали раздражение.

Дан находился в таком состоянии, что был не способен видеть свое истинное положение и необходимость профессиональной помощи. К счастью, его жена, тоже дочь алкоголика, но в стадии выздоровления, сумела заметить симптомы и предупредила помощника по персоналу на работе Дана. Много раз она безуспешно старалась убедить Дана сходить вместе с ней на консультацию к специалисту.

Она понимала, что только профессиональная помощь спасет его от духовной, а возможно, и физической смерти. После нескольких недель уговоров с помощью коллег по работе и друзей Дан согласился на лечение с госпитализацией по программе взаимозависимости.

Его реакция на лечение была весьма положительной, так как программа была построена на любви и заботе, а Дан устал от обид. Дан был очень благодарен своей семье за то, что она предотвратила прогрессирование его заболевания.

Я часто прошу членов семьи в предварительных разговорах с будущим пациентом выяснить, желает ли он получить надлежащую помощь. Хотя квалифицированная помощь может оказать положительное влияние на всю семью, вместе с тем это чрезмерная эмоциональная нагрузка для всех сторон, что не всегда необходимо. Наличие желания получить помощь можно выяснить также, не ведя прямых разговоров, а просто предлагая доступное оптимальное лечение. Например, говоря: «Я вижу твои страдания. Ты можешь легко получить помощь. Вот номер телефона, позвони». Это может оказаться не менее эффективным, чем долгие беседы. Люди, страдающие от взаимозависимости, даже выздоравливающие алкоголики, не знают о том, что они нуждаются в специальной



помощи от взаимозависимости и что такая помощь может быть оказана им даже в их районе. Они часто удивляются, что кто-то может знать об их проблемах.

Исключая лиц с экстремальным отрицанием, большинство взрослых детей алкоголиков, получив информацию, становятся способными самостоятельно решить, нуждаются ли они в лечении и хотят ли они его. Многие, даже придя к выводу о необходимости лечения, предпочитают отложить его начало или в конечном счете избежать вообще. Они считают, что имеют право быть такими, какие они есть. Мы не можем осуждать образ жизни другого человека, но мы вправе ожидать, что он должен измениться, если не «болен». Каждый человек, начав лечение, должен взвесить для себя все «за» и «против». Правда, при этом полезно учесть, что предполагаемые страдания обычно несоизмеримы с теми, которые их ждут в действительности. Приводимые ниже высказывания взрослых детей алкоголиков через год после лечения отражают реальные, во в целом позитивные результаты.

«Лечение помогло мне прочувствовать реальность как прошлого, так и настоящего. С начала лечения я почувствовал большую жажду жизни, и, несмотря на любые превратности, я стремлюсь к тому, чтобы мир и любовь преобладали во мне и в моей семье».

«Я просто благодарю Бога, что все было настолько плохо и я вынужден был прибегнуть к лечению. Прошедший год был самым тяжелым а моей жизни, но именно поэтому будущие годы будут самыми лучшими. Только сейчас, а мне 25 лет, я учусь быть самим собой... И я все больше и больше чувствую себя счастливым и все меньше и меньше испытываю огорчений!»

«Лечение действительно изменило мою жизнь и мои взгляды на все. Ничего не может быть ужаснее того, что происходило со мной до лечения. Безусловно, огорчения возникали, но они не шли ни в какое сравнение с прошлым. Я уверен, что мои встречи в группах «Анонимные алкоголики» и «Взрослые дети алкоголиков» не принесли бы желаемых результатов, не получи я до этого лечения. Сейчас я хочу посещать также и группу «Анонимные наркоманы».

Многие после завершения лечения подтверждают правильность сделанного шага, но те, кто сознательно пришел к выводу о необходимости получить помощь, были более ответственными в период лечения и имели лучшие результаты.

2. Правда ли, что лечение по программе «Взрослые дети алкоголиков» вскрывает душевные страдания, оставляя человека «кровоточить» без какой-либо поддержки? Многие взрослые дети алкоголиков боятся в результате лечения превратиться в полностью нефункционирующих людей, которым некуда обратиться со своими чувствами. То, что больше всего пугает их: рассматривание характерных дефектов как бы под микроскопом, обнаружение жизненных проблем, о существовании которых вы не знали, подтверждение страданий в детстве и т. д., - является необходимым первым шагом. Лечение — это временное состояние. К тому же взрослые дети алкоголиков решаются на него не от хорошей жизни. Увидеть плохое—это обязательное условие выздоровления, того, чтобы обнаружить «хорошее», которое будет встречаться все чаще и которое можно использовать против всех жизненных невзгод.

Эффективное лечение начинается с определения душевных сил, т. е. фундамента, на котором должно быть построено выздоровление. Такое заострение внимания на позитивном позволяет взрослым детям и внукам алкоголиков, сталкиваясь с болезненными чувствами, верить в свою способность пережить этот процесс и надеяться, что это приведет их к более здоровому образу жизни.

Обследуя взрослых детей алкоголиков, прошедших непродолжительное лечение с госпитализацией и консультативное наблюдение в течение года, встречаешься в большинстве случаев с положительными результатами. Высказывания самих завершивших лечение отражают веру в то, что хотя это и был болезненный процесс, но они знали, зачем пошли на это, а сейчас видят у себя признаки выздоровления.

Позитивные качества, которые они не были способны ни принять, ни «присвоить», становятся их личными характеристиками.

Многие взрослые дети алкоголиков, желающие получить лечение, очень напуганы перспективой вновь пережить страдания всех прошедших лет и предполагаемой «негативной обратной связью». И они же впоследствии испытывают шоковое состояние, когда ощущают чувство радости: впервые за долгие годы они обнаруживают, что могут смеяться и веселиться так же легко, как в свое время могли плакать.

Одним из важных понятий, которым учатся в процессе лечения, является система поддержки. Имея за спиной группу людей, которые любят тебя, понимают и одобряют, мы чувствуем, что нам почти все по силам. Именно это помогает взрослым детям в внукам алкоголиков пойти на риск во имя перемена. Они знают, что не одни и что получат необходимую поддержку в процессе лечения и выздоровления.

Безусловно, врач играет решающую роль при такой поддержке, по крайней мере вначале, но большую часть берет на себя группа «единомышленников»—те «реальные люди», которым хочется верить. Врачи, как и лечебные группы, могут меняться; поэтому очень важно каждому создать сильную «сеть» поддержки в рамках группы по 12-ступенчатой системе реабилитации, а также в семье и среди друзей. Эта система может модифицироваться, но она всегда «должна быть под рукой».

3. Действительно ли лечение доступно? Должен ли врач сам быть взрослым ребенком алкоголика, или ему достаточно интенсивной подготовки в области лечения взрослых детей алкоголиков? Обследование показало, что, конечно, было бы лучше, если бы врач был знаком с проблемами взрослых детей алкоголиков, однако многие дети и внуки алкоголиков находят квалифицированных специалистов, которые, получая информацию из книг и от пациентов, добиваются неплохих результатов. Большинство таких врачей, как правило, начинают «с нуля» в этой области. Честное признание в этом со стороны врача уже является хорошим индикатором, сможет ли он провести эффективное лечение или нет.

Мнение, что лечить взрослых детей алкоголиков должен тот, кто сам принадлежит к этой группе людей, так же неверно, как и то, что пьяницу должен лечить только алкоголик. Хорошо аргументированные страхи и недоверие со стороны взрослых детей алкоголиков порождают нежелание прибегнуть к помощи врачей, которые, не имея собственного опыта, не могут понять их состояние и их жизнь. Многие врачи сами «прошли через это», но не получили в свое время соответствующей помощи.

Джоан Д.—врач, она имеет частную практику и работает со взрослыми детьми алкоголиков. До того, как она поняла, что ей самой необходимо пройти курс лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков», она часто «билась со своими собственными проблемами». Когда она во время работы с лечебной группой старалась убедить своих пациентов, не стесняясь, выразить их чувства гнева и обиды, то ловила себя на том, что старается перебить их и перевести беседу на более интеллектуальную тему, которая была бы менее болезненна для нее. Ее убеждение, что она должна быть более здоровым человеком, чем ее пациенты, и постоянное чувство неадекватности заставили ее обратиться к специалисту. Вопрос о том, имеет или, не имеет врач опыт жизни в семье алкоголика, не играет столь большой роли, как его квалификация и репутация. Личный опыт, конечно, является позитивным фактором, особенно если врач сам ощутил весь процесс реабилитации, однако это не может быть обязательным требованием.

Конечно, возможно, что лица, которые обнаружили у себя явные признаки взаимозависимости, могут столкнуться с ситуацией, когда общество еще не готово полностью удовлетворить «спрос» на такую специальную помощь. Хорошо, когда человек, обнаруживший у себя проблемы, присущие взрослым детям алкоголиков, имеет возможность поблизости получить необходимую помощь. И плохо, когда для этого приходится ездить далеко, по 70—150 км.

Я советую в таких случаях интенсивное лечение в выходные дни или в условиях

госпитализации и последующее наблюдение опытным врачом в течение шести месяцев или даже одного года, хотя многие предпочитают «за тридевять земель» ездить к хорошему специалисту. Не надо ссылаться на объективные причины — надо искать, не откладывая, и я уверена, что вы найдете необходимую вам помощь. Я обращаюсь ко всем, кто может оказать содействие в создании по всей стране сети такой помощи, снискав большую благодарность людей, которые в ней нуждаются и ищут ее.

Наконец, несколько слов специально для внуков алкоголиков. Если врач, исходя из того, что ваше прошлое было не столь драматичным для вас, не считает лечение необходимым, постарайтесь, если есть возможность, самостоятельно изучить информацию по данной проблеме, но не теряйте деньги и время в поисках другого врача, которого вы сможете убедить в том, что вы больны. Хороший врач, подготовленный к работе по семейным проблемам, всегда поймет, нужно ли увязывать ваше состояние с вашим прошлым. Ваше нынешнее состояние «неуправляемости» уже является доказательством какого-то нарушения. Врач может пригласить вас посетить лечебную группу людей, определенно страдающих от взаимозависимости, что поможет вам идентифицировать себя с ними.

Когда человек решается как бы вновь «пройти» через болезненное для него прошлое во имя изменения нынешнего образа жизни, успех лечения почти гарантирован. Независимо от того, какой способ лечения вы выбрали, вы должны помнить, что вам предстоит тяжелая работа. Я считаю, что по крайней мере один год вы должны полностью посвятить своему выздоровлению, сфокусировав на этом все свои усилия. Этому могут способствовать и переезд в новую квартиру, и новая интересная работа, и даже рождение ребенка. Понимая предстоящие трудности, вы должны на это время отказаться от других дел или увлечений, позволив себе тратить определенное количество времени и денег на лечение.

4. Насколько долгим, должен быть период воздержания для выздоравливающего алкоголика или лица с наркотической зависимостью до начала лечения от взаимозависимости?

Приблизительно 60% желающих пройти курс лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков» или «Внуки алкоголиков» являются людьми, выздоравливающими от алкогольной или наркотической зависимости. Именно они представляют основную группу людей, образующих «спрос» на создание сети специальной помощи. В течение какого-то периода времени они уже убедились в том, что трезвость — это нечто значительно большее, чем просто воздержание. У большинства за плечами годы трезвости, но сохраняется эмоциональная боль, которая пропорционально времени постоянно нарастает.

В результате опыта, полученного при проведении 5,5-дневного курса лечения в условиях госпитализации и последующего консультационного наблюдения, я считаю, что необходимы, как минимум, шестимесячный период воздержания и активная работа по 12-ступенчатой программе реабилитации. Эти рекомендации были выработаны с целью снижения до минимума риска рецидива при столкновении с проблемами взаимозависимости, которые, естественно, возникают в первый год трезвости, одновременно не драматизируя само состояние трезвости при возникновении болезненных душевных переживаний. Консультационное наблюдение за выздоравливающими показало, что лечение в этот момент и в течение всего процесса реабилитации не представляет опасности для состояния трезвости. В действительности оно улучшает качество выздоровления, а в некоторых случаях предотвращает рецидив, который может возникнуть без лечения.

Лэрри, 32 года, выздоравливающий алкоголик, имеющий девятимесячный период трезвости на момент начала лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков». Он закончил 28-дневную программу лечения от алкоголизма и строго выполнял рекомендованный ему план реабилитации, включая 5—6 посещений в неделю группы

выздоровливающих в обществе «Анонимные алкоголики». Однако он считает себя «белой костью», так -как не может идентифицировать себя с людьми из группы «Анонимные алкоголики» и не находит удовольствия в телефонных разговорах между встречами. Обстановка у него дома становится все более невыносимой вследствие его плохого настроения и несдержанности. Он уверен, что жена не будет больше мириться с этим. Консультирующий его врач указал на то, что нынешние проблемы имеют корни в мучительном для него детстве, и посоветовал пройти курс лечения в условиях госпитализации.

За неделю лечения Лэрри смог «разрядить» свои эмоции, связанные с физическими оскорблениями его отцом а также понял, что во многих случаях он поступал так же плохо, как и его отец. После открытого "выражения чувства гнева и признания Лэрри вновь начал контактировать со своей группой и находить пользу для себя от этих встреч.

Хотя по завершении лечения его чувства носили несколько обостренный характер и он мог легко расплакаться, Лэрри считал, что риск рецидива намного ниже, чем при мучившем его чувстве гнева. Год спустя Лэрри сам высказал мысль, что наверняка его успехи от посещений группы «Анонимные алкоголики» были бы иными, если бы он прошел курс лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков». Его жена тоже прошла курс лечения, и их совместная жизнь в значительной степени нормализовалась. Лэрри стал испытывать удовольствие от посещений группы «Анонимных алкоголиков», увидел радости жизни, связанные не только с трезвостью.

Как специалист я пришла к выводу, что, чем раньше мы принимаемся за лечение от взаимозависимости, тем легче оно проходит и тем большему мы можем научить пациента. Если лечение взаимозависимости откладывается, то в попытке ужиться с душевными страданиями появляются новые системы защиты — пристрастия, которые мешают обнаружить чувства, подавляемые в течение многих лет.

Многие выздоравливающие алкоголики, обращающиеся за помощью, имеют по десять лет трезвости. Обычно их волнуют такие дополнительные проблемы, как-то: переедание, пристрастие к сексу, азартным играм и т. д., с которыми тоже приходится бороться врачу. Во втором шестимесячном периоде трезвости больной, безусловно, физически здоровее, но чувствует себя еще слишком униженным, чтобы воспринимать необходимость нового образа жизни. У него нет еще уверенности в том, что предлагаемый образ жизни является для него лучшим выходом.

Желательно идентифицировать взрослых детей алкоголиков и внуков алкоголиков в период их первоначального лечения от пристрастия, давая им направления на лечение от взаимозависимости как часть плана их реабилитации. Чем конкретнее будут данные им рекомендации в тот момент, тем больше уверенности в том, что они будут тщательно соблюдать их.

Например, можно не только рекомендовать, но даже установить дату начала лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков» за шесть месяцев вперед. Некоторые люди, заранее зная, что они смогут получить помощь в недалеком будущем, будут удерживать себя от болезненных состояний. В отдельных случаях рекомендуется посещение лечебной группы «Взрослые дети алкоголиков» в течение первых шести месяцев трезвости, но чаще это нежелательно.

Методики первых шести месяцев должны быть сугубо индивидуальны и применяться лишь в тех случаях, когда взаимозависимость прямо блокирует состояние трезвости. Может случиться так, что хотя лечение от алкоголизма получено через посещение групп «Анонимные алкоголики» и выполнялись все рекомендации, но все же человек не способен сохранять трезвость. Такие пациенты не способны преодолеть душевные муки даже с помощью алкоголя и наркотиков. Часто это жертвы травм детства (кровосмешение, тяжкие оскорбления и т.п.), их преследует прошлое. Лечение от взаимозависимости, сразу после того как пациенты детоксифицированы, не может принести им большого вреда, но во многих случаях оказывает полезное воздействие.

## **ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ЛЕЧЕНИЕ?**

Диапазон исчерпывающего лечения очень сильно расширился за последние четыре-пять лет. Появляются новые методики, постоянно, по мере накопления знаний и опыта, изменяются уже отработанные способы. Все глубже познавая процесс выздоровления, мы все четче определяем само понятие «лечение» в плане применения к взаимозависимости. Нет одного правильного пути, поэтому очень важно рассматривать людей, страдающих взаимозависимостью, как индивидуумов, имеющих разные душевные переживания и разную силу воли. Большинство методик отвечает основным требованиям, но вместе с тем в некоторых случаях возникает необходимость в других специалистах, которые помогут решить некоторые специальные проблемы. В области наркологии взрослые дети алкоголиков представляют уникальный пример соединения чисто психических заболеваний и бытовых психических расстройств благодаря далеко еще не определенному списку своих проблем.

В целом в каждой местности имеется довольно широкий диапазон профессиональных услуг, доступных для взрослых детей алкоголиков, через сеть лечебных заведений, общественных учреждений и специалистов, имеющих частную практику.

## **ПРОСВЕЩЕНИЕ**

Это стартовая позиция для большинства детей и внуков алкоголиков. При острых кризисных состояниях просвещение к лечению могут проводиться одновременно, но обычно просвещение начинается с занятий на специальных курсах, с посещений семинаров, знакомства со специальной, не доступной литературой или иным приемлемым путем.

Выступая как-то перед, большой аудиторией, где присутствовало немало врачей, я была удивлена, видя огромный интерес к проблеме «Взрослые дети и внуки алкоголиков». Я выступала один час, но затем почти целый день выслушивала взволнованные комментарии и отвечала на вопросы. На следующее утро раздалось немало звонков от лиц, желающих пройти лечение по программе «Взрослые дети алкоголиков».

Просвещение не вызывает дополнительных душевных мук, оно помогает пациенту осознать их и найти им объяснение. Для многих реакцией могут быть слезы облегчения и наступление полного понимания проблемы. В своих разъяснительных беседах, когда я подчеркиваю, что и сама — жертва алкоголизма, я неизбежно слышу от членов группы «Взрослые внуки алкоголиков», что никто из них никогда не оценивал прожитое под таким углом зрения. Внуки алкоголиков и другие выходцы из неблагополучных семей не смогут понять существующей взаимозависимости без специальной просветительной работы со стороны специалистов.

Важно, чтобы просвещение как компонент входило в любой вид лечения взрослых детей и внуков алкоголиков. Огромным шагом вперед на пути выздоровления представляется момент, когда пациенты начинают понимать, что алкоголизм и (или) взаимозависимость имеют прямое отношение к их нынешним проблемам. Восприятие не происходит мгновенно, но когда это происходит, люди испытывают огромное облегчение и у них появляется вера в избавление от мук. Понижается, а впоследствии и исчезает чувство собственной вины, оно заменяется стойким желанием увидеть лучшее будущее.

Хотя лечение может быть аналогичным лечению при других стрессах и дисфункциях, важно, где это уместно, находить связь нынешнего состояния пациента с алкоголизмом или наркотической зависимостью.

Информационный материал, предоставляемый взрослым детям и внукам алкоголиков, на первых стадиях лечения может включать следующие темы:

— Алкогольная и наркотическая зависимость и взаимозависимость: признаки и симптомы, осложнения, развитие, исход, если не воспользоваться лечением.

— Проблемы взрослых детей и внуков алкоголиков: характеристики, проблемы,

зависящие от образа жизни, искусство выживания.

— Чувства и способы защиты: полезность выражения чувств, способы защиты, применяемые для сокрытия своих чувств.

— Семейная жизнь: какая семья считается функционирующей, здоровой? Ограничения, роли, влияния, семейные правила и т.д.

— Другие пристрастия: азартные игры, еда, секс...

— Возможности получения профессиональной помощи.

Многие темы, поднимаемые в программе просвещения, могут вызвать удивление, а возможно, и болезненные переживания, побуждающие людей к поиску профессиональной помощи. Сама программа просвещения не должна быть рассчитана на то, чтобы вызвать выражение чувств или подменить действительное лечение.

Часто выражается сомнение в целесообразности просвещения, которое лишь воздействует на болевые точки пациентов, но не приносит облегчения. Я считаю, что дети и внуки алкоголиков постоянно живут в муках. Их боль просто не «лежит на поверхности». Для того чтобы почувствовать необходимость лечения, следует узнать и почувствовать эту боль. Эта боль не наносится лектором или лицом, проводящим курсы. Боль — открытая дверь для следующего шага на пути к излечению.

Взрослые дети алкоголиков не слабые создания. Они привыкли годами терпеть боль, гораздо сильнее той, которая может появиться во время семинара, и они к тому же обладают мощными методами подавления своих чувств. Когда эти люди как бы вновь прочувствуют свои скрытые душевные муки, они или захотят получить профессиональную помощь, или найдут другой способ подавления душевной боли. Предполагая, что мы ясно указываем на возможность получения профессиональной помощи, мы оставляем за ними право сделать выбор.

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА**

Психологическая поддержка является еще одним проявлением, заботы о тех, кто ищет возможности рассказать о своих бедах людям, которые в состоянии их понять. Когда я упоминаю о психологической поддержке, я не имею в виду самоподдержку или 12-ступенчатые программы, которые носят специальный характер. Я отношу психологическую поддержку к чему-то поучающему, вроде профессионально руководимых групп, существующих во многих местах. Этот вид групп может также выполнять функцию «экспертной оценки» готовности к лечению и целесообразности его.

Такой может быть группа с фиксированным по времени курсом, например 10 недель, в котором каждую неделю вводится компонент просвещения. Группа может быть «закрытой», т. е. все начинают и заканчивают курс одновременно, дополнительного набора в процессе его прохождения нет. Продолжительность встреч — до двух часов в неделю. Каждая встреча предусматривает выдачу слушателям информации и обсуждение волнующих их проблем. При этом не практикуются споры, открытое выражение чувств, обратная связь.

Таким образом, появляется прекрасная возможность почти точно определить готовность пациента к проведению интенсивного лечения. Группы психологической поддержки можно затем использовать для проведения в жизнь 12-ступенчатой программы, а также для продолжения оказания постоянной поддержки. В этом случае нуждающиеся лица не заканчивают посещение группы после 10 недель и уже посещают специалиста по нескольку раз в неделю.

На этой стадии или в самом начале терапии важно **ВЫЯСНИТЬ**, употреблял ли сам человек, страдающий взаимозависимостью, алкоголь или наркотики. Некоторые взрослые дети алкоголиков испытывают паранойный страх перед оценкой, полагая, что они могут быть признаны алкоголиками или наркоманами; другие вообще не склонны обсуждать эту тему. Все взаимозависимые, даже супруги и дети, должны быть обследованы на пристрастие к алкоголю и наркотикам при первой же возможности. Лечение не может

быть эффективным, если пациент является активным алкоголиком или наркоманом.

Несмотря на обязательность шестимесячного периода трезвости до начала лечения, многие взрослые дети алкоголиков начинают лечение, отрицая свои пристрастия, но о них становится известно уже в процессе лечения.

Брюс — взрослый сын алкоголика, его жена в прошлом активный алкоголик, но сейчас находится в стадии реабилитации. Свое пристрастие к спиртному он оценивал в сравнении с женой, которая в период активного алкоголизма напивалась до безумия. Он, несмотря ни на что, должен был каждый день ходить на работу и постоянно недосыпал. Пять-шесть порций алкоголя каждый вечер и периодические воскресные кутежи отрицательно сказывались на всех аспектах его жизни и привели к язвенному кровотечению. После оценки возникших проблем Брюсу было рекомендовано пройти курс лечения от алкоголизма в условиях госпитализации, а лечение по поводу взаимозависимости было отложено на шесть месяцев.

Оценка каждого, в прошлом активного алкоголика или наркомана, начинающего лечение по программам «Взрослые дети алкоголиков» и «Внуки алкоголиков», абсолютно обязательна. Нередки случаи, когда бывшие алкоголики начинают употреблять наркотики, а бывшие наркоманы — алкоголь. Полезным представляется анализ всех медикаментов, которыми пользуется пациент, чтобы исключить возможность их отрицательного влияния в период реабилитации.

Вполне возможен вариант, когда взрослые дети или внуки алкоголиков уже сами вступили на путь полного воздержания, но и в этом случае необходимость в оценке не отпадает. При обнаружении активных пристрастий лечение в первую очередь должно быть направлено на их устранение, и только по истечении шести месяцев можно начинать лечение по поводу взаимозависимости.

## ЛЕЧЕНИЕ

Сам термин «лечение» обычно соотносится с профессиональными действиями, способствующими процессу выздоровления. Лечение может проходить в больничных условиях, быть амбулаторным, индивидуальным, в составе группы, семейной пары или всей семьи. Каждый вид лечения играет свою роль в общем процессе, в идеале они должны совместно «работать» на общий план лечения как пациента, так и его (ее) семьи.

Лечение в условиях госпитализации. Лечение от взаимозависимости в условиях госпитализации является относительно новым методом в отношении детей и внуков алкоголиков. Остановив выбор на этом методе, необходимо четко представлять себе как все его преимущества, так и определенную ограниченность. Имея опыт проведения лечения в больничных и амбулаторных условиях, я считаю, что лучших результатов можно добиться при комбинации обоих видов.

В Соединенных Штатах существуют в основном две различающиеся продолжительностью лечебные программы: короткая — от 2 до 8 дней и длинная — от 21 до 28 дней. Обычно в продолжительной программе нуждаются лица, страдающие сопутствующими расстройствами, например тяжелой формой депрессии, беспокойством, суицидальными настроениями, обжорством, похотливостью и т. д.

Джуди, 29 лет, выздоравливающий алкоголик. После нескольких лет трезвости она поняла, что не может избавиться от тяжелых душевных травм, нанесенных ей в детстве грубым отцом-алкоголиком. Будучи ребенком, она стала жертвой кровосмешения, а уже став взрослой, была изнасилована.

Джуди регулярно посещала группу «Анонимные алкоголики», консультировалась у психотерапевта, однако не могла избавиться от преследующих ее мыслей о самоубийстве; кроме того, она испытывала необъяснимое чувство тревоги и беспокойства. Джуди была направлена на лечение по 28-дневной программе в условиях госпитализации, включающей полное физическое и психиатрическое обследование.

Во время лечения у нее произошел психический срыв, связанный с воспоминаниями о

ее мучительном прошлом. В связи с возникшим состоянием клинической депрессии ей было назначено медикаментозное лечение антидепрессантами в течение определенного времени. Процесс выздоровления был медленным, но Джуди, строго выполняя рекомендации по реабилитации и периодически проходя медицинское обследование, избавилась от многих душевных мук, стала с надеждой смотреть в будущее.

История Джуди не является типичной для взрослых детей алкоголиков. Перенесенная травма в дополнение к тому, что она была дочерью алкоголика, потребовала более интенсивного лечения.

Крылатая фраза: «Чем больше, тем лучше»—не всегда применима к лечению, количество дней лечения еще ни о чем не говорит. Каким бы длительным ни было первоначальное лечение, основная тяжесть работы приходится на последующий период.

Одним из преимуществ продолжительного лечения для лиц с сопутствующими заболеваниями является полное медицинское обследование и наблюдение, что является частью программы. Некоторые взрослые дети алкоголиков и внуки алкоголиков считают, что для их полного выздоровления им необходимы антидепрессанты и другие медикаменты. Для принятия решения о медикаментозном лечении желательно иметь не только психиатра, но и терапевта. Хочется сказать: «Будьте осторожны!» Применение некоторых психотропных медикаментов очень опасно для выздоравливающих алкоголиков и наркоманов, а для остальных они играют лишь роль «перевязочного пакета первой помощи, наложенного на проблему».

При лечении по короткой программе может быть выявлена необходимость в длительном лечении. Некоторые месячные программы предусматривают лечение как от алкоголизма и наркомании, так и от взаимозависимости в общих лечебных группах, но в этих случаях основной упор делается на лечение порочных пристрастий, а лечение от взаимозависимости откладывается на будущее.

Кратковременные программы лечения не прерывают повседневной деятельности человека, но в то же время они не гарантируют начало процесса выздоровления. Некоторые, страдающие взаимозависимостью и далеко продвинувшиеся вперед в процессе выздоровления, используют кратковременные программы лечения для получения новых рекомендаций. Кратковременные программы лечения от взаимозависимости могут быть рекомендованы для взрослых детей и внуков алкоголиков, которые не имеют сопутствующих проблем.

Джефф представляет собой типичного «среднего» взрослого ребенка алкоголика. В 34 года он все еще не женат и все его отношения с женщинами не носили серьезного характера. Он — учитель истории в лицее, но работа не приносит ему радости, и он не уверен в правильности выбора профессии. Отношения с матерью, выздоравливающим алкоголиком, стали натянутыми, особенно после того, как в результате ее постоянного давления он вынужден был обратиться к лечению в больничных условиях по программе для взрослых детей алкоголиков. Джефф не имел дополнительных, осложняющих проблем, за исключением активного употребления алкоголя и наркотиков в прошлом. Взрослые дети и внуки алкоголиков, подобные Джеффу, с успехом могут начать исцеление, пройдя лечение по короткой программе с госпитализацией и последующим поликлиническим наблюдением в течение одного года.

Независимо от продолжительности программы лечение в условиях госпитализации обладает следующими достоинствами, которых очень трудно, хотя и возможно, добиться при амбулаторном варианте.

Интенсивность. Исключив внешние факторы воздействия, такие, как телефон, телевизор, семья, работа, можно создать более концентрированную эмоциональную атмосферу, понизив системы защиты. Большинство нуждающихся в лечении по поводу взаимозависимости имеют в своей жизни массу обязанностей, отвлекающих от эмоций, способных принести успокоение. Если хотя бы на время освободить человека от забот, эти эмоции начнут «выходить на поверхность».



Уединенность. Покой и уединение, которые испытывают пациенты при лечении в условиях госпитализации, создают необходимые условия, чтобы пойти на риск, на который они бы не решились, если бы знали, что их могут увидеть или услышать. Зная, что «внешний мир» не увидит их слез или размазанных ресниц, люди дают волю своим чувствам. Когда у людей нет других забот, кроме как о себе, и нет других обстоятельств, сдерживающих их чувства, то уже само это состояние действует исцеляющим образом.

Безопасность. Физическая безопасность, ощущение того, что никто — ни вы сами, ни медицинский персонал, ни другие пациенты—не может причинить вам вреда, являются необходимыми условиями, также способствующими эффективному лечению. Эмоциональная защищенность является обязательным условием для взрослых детей и внуков алкоголиков при их выборе лечения в условиях госпитализации. Надежность укрытия, четкие рекомендации относительно поведения, квалифицированный персонал, желающий не только взять на себя ответственность, но и защитить вас,— все это вместе и создает атмосферу безопасности. Бывают случаи, хотя и редко, когда пациент теряет контроль над собой, особенно при выражении гнева. Опытный психиатр знает, как «распылить» гнев и защитить других членов лечебной группы от эмоциональной или физической грубости.

Эмоциональная разрядка. Вышеупомянутые условия создают возможность для проявления чувств как бы в более чистом виде». Даже ярость, после «выплеска» которой обычно наступают глубокие переживания по поводу случившегося, не пугает тем, что в результате переживаний человек не способен какое-то время продуктивно заниматься делами. В условиях госпитализации у пациента нет необходимости в безотлагательном выполнении обязанностей, более того, ему дается «исцеляющее время» в составе лечебной группы перед тем, как ему вернуться в реальную жизнь.

Круг общения. Лечебная группа, или круг общения, состоит из семьи, коллег по работе, друзей и местного общества как такового. Живя и работая в ближайшем окружении из десяти и более человек, пациент может увидеть себя глазами окружающих его людей. Строго ограниченный круг общения будет реагировать на неадекватность поведения пациента так же, как и остальной реальный мир. Но обратная связь при этом будет носить конструктивный и воспитательный характер. Из каждого конфликта можно извлечь урок. Запоминаются пути решения конфликтных ситуаций, и у взрослых детей алкоголиков появляется надежда, что они будут способны принимать аналогичные решения и вне стен лечебного заведения.

Экспериментальные методы. К ним можно отнести такие методы, как разыгрывание заранее обусловленных ролей, воспроизведение сцен из прошлого или ситуаций нынешней семейной жизни, когда роли действительных членов семьи разыгрываются. Использование психодрамы (вид групповой психотерапии- когда пациенты попеременно выступают в качестве актеров и зрителей, причем их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников, с целью устранения неадекватных эмоциональных реакций, отработки социальной перцепции, более глубокого самопознания.— Перевод.), гештальтпсихологии, скульптуры и другой экспериментальной техники является преимуществом лечения в условиях госпитализации по сравнению с традиционным методом словесного внушения. Эти методы направлены на то, чтобы исключить возможное недоверие к словам и пробудить мир реальных чувств в человеке. За меньшее время можно достигнуть большого результата если стимулировать проявление эмоций. Вместо разговоров о том, что человек чувствует в момент большой беды, у пациентов вызываются соответственные эмоции, и они ощущают это горе. Эти методы не исключают необходимость применения методов внушения, но фокусировка идет на эмоциональное прочувствование, а не на процесс мышления. Позднее, при поликлинических консультациях, действительно необходимы внушение, убеждение, заострение внимания на происходящих переменах и т. д.

Возможности лечения в условиях госпитализации в определенной степени

ограничены. В чем состоит эта ограниченность? Невозможно узнать о пациенте все, что необходимо, за столь короткое время. Каким бы длительным ни было собеседование с пациентом или какой бы информацией не удалось обменяться с другими врачами, что-то главное или важное все равно может быть упущено. Врач в состоянии знать только то, что ему рассказали или показали. Если у врача хороший инстинкт и он тщательно изучил заболевание, то за короткое время он может дополнить картину о вас своими предположениями, но и тогда она не будет полной.

Людам, прошедшим очень интенсивное, с большим эмоциональным зарядом лечение в условиях госпитализации, обычно трудно вернуться в традиционную лечебную группу, пока они не будут соответственно подготовлены.

Пациент Джо, который не смог найти специалиста по экспериментальным методам лечения, сделал следующее замечание через год после лечения в условиях госпитализации;

«Хотя я очень доверял амбулаторному лечению, входя в состав лечебной группы «Взрослые дети алкоголиков», я иногда испытывал раздражение по поводу недостаточной интенсивности. В конечном итоге я понял необходимость для себя лечения с госпитализацией.

Крайне желательно консультативное наблюдение после завершения курса интенсивной терапии в лечебном заведении. Это одно из ключевых условий успеха, и это должно подчеркиваться от начала до конца всего процесса лечения. Без адекватного наблюдения после госпитального лечения у пациента может возникнуть ощущение отчуждения, неприятие реальной действительности. К счастью, исследование показывает, что лишь 10% обследованных не пользуются профессиональной помощью после завершения лечения по программе «Взрослые дети алкоголиков» в условиях госпитализации. Из этих 10%, однако, большинство продолжают встречаться в лечебных группах по 12-ступенчатой программе без профессионального консультирования.

СТОИМОСТЬ лечения также можно отнести к разряду ограничивающих факторов, поскольку в большинстве своем случаи лечения с кратковременной госпитализацией все еще не оплачиваются страхованием. Вместе с тем последнее не представляется главным сдерживающим фактором для детей алкоголиков, когда они твердо решили прибегнуть к квалифицированной помощи. Однако прогрессом можно считать уже то, что все больше и больше взаимозависимость признается диагностируемым заболеванием, а это постепенно улучшит ситуацию.

### **Поликлиническое лечение**

Поликлиническое лечение от взаимозависимости обычно предполагает как индивидуальное, так и групповое профессиональное консультирование, часто охватывающее область семьи и дружеских пар. В настоящее время целый ряд общественных организаций начинает предлагать услуги для взрослых детей алкоголиков, правда, долгие годы делая основной упор на лечение алкоголиков и наркоманов. Врачи, имеющие частную практику, и лечебные центры тоже предоставляют неплохие возможности для лечения. Обычно высококвалифицированные врачи завоевывают репутацию, работая с 12-ступенчатыми группами, поэтому непосредственно узнать об их возможностях можно, поговорив с людьми из этих групп. Если от разных людей вы слышите одни и те же имена врачей и положительные характеристики, это даст вам основание предположить высокий профессионализм предлагаемого здесь лечения.

Если человек вообще не имеет представления, как найти для себя «надежного» врача, ему надо посмотреть на это глазами потребителя, покупающего услуги. Можно задавать вопросы, но в достаточно дипломатичной форме, чтобы не поставить врача в положение, когда он будет вынужден защищать свою квалификацию. Мое мнение, что чаще всего женщины чувствуют себя комфортнее с врачами-женщинами, а мужчины — с врачами-мужчинами. Возможно, на это и не стоит обращать внимание, но все же лучше иметь в

виду, потому что в конечном итоге даже такая «мелочь» может иметь значение.

Научные знания не должны излишне впечатлять, поскольку решающее значение имеют подготовка и опыт в области интересующей проблемы. Врачи-наставники, полные желания указать вам цели и дать рекомендации, проконтролировать обратную связь и указать на альтернативы, предпочтительнее пассивных «излагателей» теоретических рекомендаций. Взрослые дети и внуки алкоголиков обычно теряются перед выбором альтернатив и принятием решения. Должна быть проделана большая работа по оказанию помощи этим людям, прежде чем они будут способны самостоятельно находить правильные решения. Пациент, получивший из уст врача, пусть незначительную, информацию о самом враче, чувствует большую расположенность, доверие. Принимающий решение обратиться за профессиональной помощью должен убедиться, что конечный результат стоит таких денег.

Со стороны пациента уместны вопросы: «Как вы работаете с больными? Сколько времени обычно длится лечение? Что вы ожидаете от меня? Сколько все это будет стоить?»

Пациент имеет право на такие вопросы, и атмосфера общения будет для врача более благоприятной, если он знает, что его ожидает.

Поликлиническое лечение обычно начинается с просветительской программы в виде лекций, кинопросмотров и т. д. Если это не является частью общей программы, пациенту может быть предложено самостоятельно восполнить «пробел». Опыт показывает, что, хотя индивидуальная терапия хорошо подготавливает взрослых детей алкоголиков к основному лечению, но работа с группами приносит наилучшие результаты.

Исключением могут быть люди, склонные к паранойе, или к частому неправильному толкованию того, что говорится ему или вокруг него. Такие лица нуждаются в более длительной индивидуальной подготовке, прежде чем будут введены в группу. Жертвы жестокого насилия могут нуждаться в продолжении индивидуальной терапии наряду с работой в группах или после завершения групповой терапии до полного выздоровления от возможных рецидивов негативных эмоций прошлого.

«Разряд» эмоций может быть осуществлен при создании для пациента ощущения безопасности и защищенности, о которых говорилось выше. Это очень помогает ускорению процесса. Однако если в течение всего процесса не удастся вызвать выход эмоций пациента, то будет очень трудно повлиять на изменение его образа жизни. Чувства стремятся преодолеть разум, и, несмотря на то, что мы знаем, что нам необходимо изменить, мы стремимся к более сильным мотивациям и движимы чувствами, которые прежде были «подавлены».

Несколько лет назад, когда я проводила амбулаторное лечение от взаимозависимости в небольшом городке, я встретила Бетси, жену одного активного алкоголика. Она неоднократно грозила, что бросит его, и даже пыталась сделать это, но каждый раз возвращалась к нему.

У нее был, как я это называю, «синдром понимания»: «Я знаю, что должна сделать это. Я знаю, что это калечит души моих детей. Я знаю, что должна позаботиться о себе... Но...» Бетси посещала группу «Анонимные алкоголики» уже в течение четырех лет, убеждая других и помогая создавать новые группы в этом городке. Она болезненно осознавала, что ее жизнь становится точной копией жизни ее матери. Бетси была взрослым ребенком алкоголика, абсолютно не способным реализовать свое внутреннее «понимание». Одного понимания происходящего было недостаточно—необходимо было выразить свою эмоциональную боль: гнев в отношении отца за его оскорбления и матери за ее пассивность, страх за душевное состояние своих детей, горькое сознание того, что не сбылись мечты детства. Групповая терапия позволила Бетси, начать этот процесс и со временем существенно изменить свою жизнь.

При любом виде лечения взрослых детей и внуков алкоголиков необходимо постоянно указывать на первопричинные связи с повседневной жизнью, учить отношениям с

другими окружающими их реальными людьми. Например, как выражать гнев, разумное упорство, осуществлять родительские обязанности, как выражать стремление к близким отношениям, к сексу, как обращаться с деньгами, решать проблемы на работе, воспринимать критику и т. д. Такое обучение может осуществляться в виде обычных лекций для одной или нескольких групп или на занятиях с какой-то частью одной группы в процессе обсуждения новых моделей поведения.

Поликлиническое лечение обеспечивает почти немедленную обратную связь для пациента по его повседневному поведению. Модели поведения могут обсуждаться и изменяться в зависимости от обратной связи и рекомендаций. Пациенты должны помнить, что лечение ограничено определенным временем и нужно проявить максимум усилий для овладения новыми моделями поведения, чтобы не возникло необходимости в госпитализации и больших финансовых расходах. Здоровая система поддержки за пределами группы способствует хорошим результатам.

Иногда возникает необходимость прекратить посещения лечебной группы, хотя вы все еще испытываете боль, огорчение и т. д. Если у вас есть хорошая система поддержки, то она может помочь вам справиться с негативными чувствами в периоды между" групповыми занятиями.

Поскольку одними из недостатков амбулаторного лечения являются трудность осуществления эмоциональной разрядки в располагающей к этому обстановке и дефицит времени, отводимого на еженедельные встречи, в идеале лечебный план должен предусматривать комбинацию обоих видов лечения, т. е. поликлинического и с госпитализацией. Продолжительность каждого вида лечения должна быть определена врачом. Иногда может возникнуть необходимость в консультативном лечении на уровне супружеской пары, но это имеет смысл лишь тогда, когда пациент проделал определенную работу по идентификации и убедился в необходимости профессиональной помощи. Терапия в связи с семейными проблемами может быть полезной при желании заново создать систему семейных отношений и модель осуществления родительских обязанностей.

## **ВОПРОСЫ, РЕШАЕМЫЕ В ПЕРИОД ЛЕЧЕНИЯ**

Есть ряд вопросов, с которыми придется столкнуться взрослым детям и внукам алкоголиков при любом виде лечения, хотя продолжительность и методы лечения носят индивидуальный характер.

Идентификация и обучение выражению чувств. Нет смысла повторяться, доказывая проблемный характер поднимаемого вопроса. Бетси, например, была «плакса», но не могла определить причинной связи своих слез или назвать чувство, которое она выражала этими слезами. Она была не способна признать наличие у себя чувства гнева, хотя в лечебной группе ей постоянно указывали, "что ее внешний вид и голос ясно говорили о гневном состоянии. Со временем она научилась различать в себе эти признаки и с помощью разыгрываемых ролей выражать свой гнев.

Перемены происходят довольно-таки медленно, и терапия, на-целенная на открытое выражение пациентами своих чувств, может ускорить процесс. Моделирование состояний врачом и другими "пациентами группы вырабатывает умение выражать чувства, а также желание у некоторых пациентов пойти на риск.

Когда чувства нашли выход, особенно в отношении пережитого прошлого, они могут произвольно превратиться в поток эмоций, настолько захлестывающий пациента, что он не может выполнять свои повседневные обязанности. Системы защиты, как-то: уединенность, юмор, интенсивная работа и т. д.— не срабатывают до конца, чтобы полностью нейтрализовать всю выплеснувшуюся душевную боль. Но чаще всего пациенты находят в себе силы выполнять необходимые обязанности на приемлемом уровне и преодолевают этот временный кризис.

Постепенно пациенты обретают навык самоконтроля и обнаруживают, что они могут выражать свои чувства там и тогда, где и когда это уместно. Можно сдерживать свои слезы до более соответствующей и безопасной обстановки, не опасаясь при этом, что контроль может перейти в привычку подавления эмоций. Обретаются чувства радости и близости с любимыми. Изменение системы убеждений может повлечь за собой изменение чувств. Хотя невозможно изменить сам факт гнева Бетси, но за период ее пребывания в группе она изменила некоторые свои убеждения, предположения и позиции, которые время от времени вызывали у нее беспокойство и страдания. Такая интеллектуальная перестройка является частью процесса выздоровления.

Идентификация оскорбления, выражение болезненных чувств и их осознание. Этот процесс, детально описанный в предыдущей главе, является основой лечения. Он начинается с первого дня лечения и долгое время продолжается после его завершения. Результирующего момента нет. Процесс охватывает идентификацию и эмоциональную разрядку, перестройку мышления и поведения, постепенный исход и забвение прошлых страданий.

Проблема близких отношений. Результаты обследования взрослых детей алкоголиков через год после лечения показывают, что близкие отношения продолжают оставаться проблемой № 1, вызывающей озабоченность и массу трудностей. Решение этой проблемы по времени безгранично. В период лечения большое внимание уделяется переосмыслению понятия «близкие отношения» и путей их осуществления.

Многие взрослые дети и внуки алкоголиков, которые соотносят близость только с сексом или с запутанными отношениями, вынуждены заново учиться быть друзьями.

Джеф, упомянутый ранее в этой книге, типичный представитель взрослых детей алкоголиков, вообще не знал о необходимости эмоциональной близости в интимных отношениях. Он никогда не стремился построить дружеские отношения с женщиной и полагал, что секс может создать те эмоциональные узы, которые он искал. -

Лечебная группа в состоянии обеспечить обстановку безопасности, при которой можно познать эти новые для пациента чувства, поскольку «романтика» между членами группы обычно запрещается. На этой основе пациент может испытать эмоциональную искренность без негативных последствий. Пациенты учатся тому, до какой степени может простираться доверие при взаимных чувствах, и видеть результаты. Дружба за пределами лечебной группы может начинаться на 12-ступенчатых встречах в период реабилитации вначале с людьми того же пола и постепенно переходить к созданию круга друзей, включающего оба пола. Этот процесс является точной копией того, через который «нормальные» люди проходят в молодости.

В период реабилитации близость возникает повседневно в отношениях с детьми, друзьями, родственниками или сексуальными партнерами. Она начинается с искренности, открытости отношений на эмоциональном уровне и развивается в обаяние, эмоциональный вклад, подчеркивающий определенность отношений.

Без обученности этому процессу нельзя достичь комфортности, здоровых сексуальных отношений. Когда выявлена причина страха близости и в определенной степени устранена, сексуальная близость будет восприниматься естественным образом. Нельзя сказать, что все это достигается без значительных усилий. Многие взрослые дети и внуки алкоголиков вынуждены преодолевать многолетние душевные страдания, иногда впечатления сексуального насилия, которое имело место в их жизни. Искренность отношений и желание получить помощь, когда это необходимо, помогут пациенту преодолеть многие препятствия на пути постижения близости.

Другие влечения и пристрастия. Очень трудно найти кого-то из взрослых детей или внуков алкоголиков, которые не страдали бы расстройством одного или нескольких пристрастий и влечений. Даже те, кто избавился от алкоголизма и наркомании, продолжают страдать от расстройства влечений, которыми могут быть еда, секс, работа, азартные игры, трата денег, спорт и т. д. Главным вопросом как для специалистов, так и

для взрослых детей и внуков алкоголиков является то, сможет ли лечение по поводу взаимозависимости быть достаточным, чтобы избавить пациента также от принявших гипертрофированные формы других влечений и пристрастий,

Для большинства этот вопрос решается положительно, но для некоторых такое «объединенное» лечение результатов не дает в зависимости от тяжести расстройства влечения или степени пристрастия может возникнуть необходимость в дополнительном течении, специально направленном на ту или иную проблему.

Лицам, страдающим расстройствами питания, такими, как булимия и анорексия, необходимо специализированное лечение, определенное после детального медицинского обследования. Тяжелые формы расстройства сексуального влечения обычно также требуют специального лечения. В этих случаях предпочтительным является лечение в условиях госпитализации, однако может быть эффективной также и хорошая индивидуальная или групповая терапия.

В большинстве случаев лечение от взаимозависимости, освобождения от гнетущих, связанных с прошлым состояний ярости и горя, обучение выражению чувств и использование систем поддержки в адекватной мере направлены и на исцеление от других влечений.

Двенадцатиступенчатая система поддержки «Анонимные обжоры», «Анонимные азартные игроки» и т. д. предоставят каждому возможность получить рекомендации и поддержку для соблюдения воздержания.

Термин «воздержание» чаще всего используется специалистами в отношении жизни без алкоголя и наркотиков. Полагаю, он также уместен и в отношении других влечений. Взрослые дети и внуки алкоголиков могут взять на себя обязательство воздерживаться от общения с каким-то лицом, от какой-то деятельности, поведения, от употребления тех или иных веществ или от посещения определенных мест, но это может привести к образованию в их жизни безальтернативного круга.

В то же время человек, страдающий от влечения к трате денег, решил воздерживаться от покупок в крупных торговых центрах, но чувствует себя способным перебороть свое влечение в обычном магазине. Обязательства и личностное понимание воздержанности могут быть обсуждены с помощью специалиста и лечебной группы, а возможно, и в соответствующей группе 12-ступенчатой поддержки, например общества «Анонимные должники».

Отрезок времени, когда нежелательное состояние отсутствует, является хорошим показателем прогресса в выздоровлении. Если пациент научился выражать чувства, которые он испытывает, чаще, чем подавлять их привычным путем, можно смело считать, что начался процесс значительных внутренних и внешних перемен.

Проблемы доверия. Хотя взрослые дети и внуки алкоголиков из-за пережитых обид, одиночества и разочарований не склонны доверять окружающим, в процессе лечения у них наступает момент, когда должно быть принято осознанное решение доверять. Такой момент может наступать несколько раз на асе более высоком уровне осознанности. Именно на врача и лечебном заведении лежит ответственность за создание обстановки безопасности, доверительности к защите от обид. Если такая атмосфера создана, решение вопроса доверять или не доверять, зависит от самого пациента.

Безусловно, необходимо время, чтобы наступил момент доверия, но это не произойдет просто так в какой-то из дней только потому, что окружающие пациента люди заслуживают доверия. Такого момента может и вовсе не быть, если останется риск быть обиженным, получить душевную травму или стать жертвой чьей-то ошибки. Тем не менее взрослые дети и внуки алкоголиков во имя достижения целей лечения обязаны доверять.

Духовность. Многие выздоравливающие алкоголики и страдающие взаимозависимостью свидетельствуют о необходимости духовного исцеления, что помогает им в процессе выздоровления и в жизни вообще. Для многих это не означает строгое соблюдение религиозных обрядов. Под духовным исцелением понимается

развитие веры в Высшую Силу, нечто вроде возвышенной цели жизни, простирающейся за пределы собственных желаний и стремлений.

Постепенно каждый индивидуум через свои собственные духовные поиски, находки и ошибки, размышления и молитвы может прийти к определению для себя понятия Высшей Силы. Этот процесс укрепляет чувство ценности жизни, представления о цели жизни и обеспечивает систему поддержки духовной природы. Такая поддержка бывает очень эффективна в такие моменты, когда человек нуждается в помощи, но не может получить ее от своего окружения.

С верой в человеке пробуждается его собственная Душа, которая появилась в нем при рождении, но затем постепенно угасала от душевных страданий в течение жизни. Желание жить не только физически, но эмоционально и интеллектуально может быть восстановлено под влиянием духовных сил.

Представляется, что лишь немногие специалисты признают значение духовности и способны обращаться к духовным началам пациента в процессе лечения. Духовность не является чем-то магическим, появляющимся после лечения. Это результат напряженной работы мысли, обращения к священнослужителям в моменты тяжелых сомнений, это долгие размышления о Высшей Силе.

Многие взрослые дети и внуки алкоголиков имеют крайне негативный жизненный и религиозный опыт, который будет препятствовать выздоровлению до тех пор, пока на это не обратят специальное внимание в период лечения. Подводя пациента к мысли, а возможно, и моделируя концепцию понятия о Высшей Силе, в процессе лечения необходимо постоянно контролировать «вхождение» пациента в такой эмоционально заряженный мир. Однако решение о признании религии как веры во всех случаях должно оставаться за пациентом и не может быть частью лечебного процесса.

Самые лучшие врачи из тех, кого я знала, осознают духовное начало и черпают в нем силы для работы. Они как бы сами являются носителями этой духовной силы, и им нет необходимости взывать к ней. Это нечто, что можно увидеть и почувствовать. Квалифицированный врач понимает, что большинство взрослых детей и внуков алкоголиков просто не готовы воспринимать духовность на первых этапах лечения. Но с момента, когда пациенты начинают искать истоки духовной силы, это становится частью процесса лечения.

Соотношение занятости и развлечений. Многие взрослые дети и внуки алкоголиков полны желания упорно работать над чем угодно, включая лечение, но нуждаются в принуждении относительно отдыха. Врач может высказать дурацкое пожелание вроде: «До следующей встречи в конце недели поразвлекайтесь запуском воздушных змеев или покатайтесь на роликах».

Я принадлежу к людям, которые постоянно боятся выглядеть не-достаточно умными. Тем не менее хочу выразить свое мнение, которое кому-то, возможно, покажется спорным. Развлечения могут быть очень разнообразны. Многие из нас находят большое удовольствие от присутствия на спортивных играх, соревнованиях и карнавалах, даже просто от окружения развлекающихся людей, и это становится их постоянным способом отдыха и развлечений. Одни любят шумные развлечения, другие любят петь, смеяться и декламировать стихи. Любая форма развлечений, если она подходит вам и вы получаете от нее удовольствие, не должна отвергаться. В жизни должны быть удовольствия, сама жизнь должна быть удовольствием.

Взрослые дети и внуки алкоголиков часто проживают свою жизнь в ожидании времен, когда можно будет отдохнуть и поразвлекаться. В нашем сознании прочно засели слова: «Делу время—потехе час», т. е. все силы — на дело, а развлечения когда-нибудь придут сами. На встречах в лечебных группах пациенты должны учить друг друга смеяться и находить смешное друг в друге, в каждом, Несостязательные игры, которые не могут вызывать чувства унижения и стыда, учат человека, страдающего взаимозависимостью, получать удовольствие от общения с людьми, смеяться и развлекаться без опасения

показаться странным или оказаться обиженным. Все это является существенной частью лечения.

Людам с экстремальным мышлением очень трудно установить разумный баланс между работой и развлечениями, и они обычно могут «колебаться» от одной крайности к другой, пока не достигнут удобного: для себя компромисса. И в этом случае лечебная группа вместе с 12-ступенчатой системой поддержки может моделировать и поддерживать происходящие в пациенте перемены, поощряя сбалансированное выздоровление.

Самооценка. Одной из главных задач лечения является исправление в лучшую сторону концепции пациентов относительно самих себя. Решение этой задачи может растянуться на многие годы. Чем больше «надлом» пациента, тем труднее задача. Но главное представляется в том, что она может быть решена.

Для людей, страдающих взаимозависимостью, лечебное учреждение должно служить учебной лабораторией, позволяющей им понять, как они реально выглядят перед окружающим их миром. Вера в то, что в них есть что-то хорошее, уже половина победы. Взрослые дети и внуки алкоголиков нуждаются в честной обратной связи, указывающей на негатив и позитив, но при постоянной установке: «Неважно, какой ты сейчас — важно, что все будет хорошо».

Атмосфера безопасности лечебной группы позволяет индивидууму проявить некоторые свои лучшие качества, не опасаясь быть отвергнутым впоследствии. Хотя обратная связь со стороны врача очень важна, тем не менее она не имеет такой ценности, как мнения других членов лечебной группы. Они как бы представляют собой часть того мира, куда придется вернуться пациенту. Понимание того, что врач любит тебя, не кажется столь убедительным, как понимание того, что группа, которая видела тебя в самом худшем твоём состоянии, любит тебя безоговорочно.

Происходит длительный процесс перестройки окружающего мира и взаимоотношений пациента. Мы должны помочь ему окружить себя положительными людьми, исповедующими человеческие ценности. Мы не сможем улучшить самооценку человека, окруженного людьми грубыми, отрицательно влияющими на других,

## **РОЛЬ САМОПОМОЩИ**

Я сознательно избегала определения 12-ступенчатой группы как наиболее эффективной для взрослых детей и внуков алкоголиков. Мой опыт работы со взрослыми детьми алкоголиков в разных местах страны показывает, что каждый выбирает себе «свой» путь, будь то общества «Трезвенники», «Анонимные алкоголики», «Анонимные дети алкоголиков» или комбинация всех трех. Выбор зависит не только от индивидуума, но и от окружения.

Несмотря на все разногласия относительно идентификации групп общества «Взрослые» дети алкоголиков», лично я считаю, что группы, созданные на основе ступеней и традиций общества «Анонимные алкоголики» и «Трезвенники», имеют лучшие шансы для решения проблем, связанных с изменением образа жизни пациентов. Нет лучших средств, путей к осознанию Высшей Силы, чем 12-ступенчатая программа.

Некоторые могут полагать, что группы «Анонимных алкоголиков» более полезны для них, чем группы «Анонимных детей алкоголиков». Выздоровливающие алкоголики указывали, что посещение общества трезвенников было более эффективным, когда они также обращались к проблемам Анонимных детей алкоголиков.

И этой связи внуки алкоголиков представляют собой уникальную проблему. Хотя они считают более приемлемыми для себя группы «Анонимных алкоголиков», так как их волнуют проблемы алкоголизма среди родственников или друзей, они могут не найти в этих группах решения своих собственных проблем. Однако можно найти группу или группы, которые направлены на повседневные вопросы, взаимоотношения, выражение эмоций и т. д., не затрагивая проблем какого-то алкоголика в семье. Терапия должна



способствовать раскрытию и самоанализу прошлого.

Внуки алкоголиков, делясь своими проблемами в группе, могут встретить среди ее членов людей, которые пришли в группу в связи с пристрастием к наркотикам детей или супругов, но при этом также являются внуками алкоголиков, стремясь решение всех своих проблем соединить воедино. Когда мы начинаем открыто говорить о своих проблемах, то перестаем чувствовать неловкость, находясь среди взрослых детей алкоголиков. Вообще, когда поднимаются повседневные вопросы, очень трудно отличить взрослых детей алкоголиков от внуков алкоголиков. В характерных признаках этих обеих групп есть очень много общего, поэтому внукам вполне можно находить определенную помощь, пользуясь услугами «Анонимных детей алкоголиков».

Вместе с тем, по моему убеждению, в большинстве случаев? только самопомощь как таковая для решения проблем взрослых детей и внуков алкоголиков недостаточна. Процесс существенных перемен может быть завершен лишь при очень строгом соблюдении рекомендаций 12-ступенчатой программы, однако она имеет определенные ограничения, которые замедляют ход процесса, оставляя пациента без необходимости страдающим еще на несколько лет. Такая психологическая помощь, как общества «Трезвенники», «Анонимные алкоголики», «Взрослые дети алкоголиков», не направлена на анализ, на получение обратной связи, на разрядку накопившихся эмоций, на обучение определенным навыкам, таким, например, как настойчивость и т. д. Лица, стремящиеся решить свои проблемы без лечения, а только путем общения в группах вышеупомянутых обществ, часто испытывают неудовлетворение. Нереально предполагать, что другие члены группы смогут оказать столь специфическую помощь. Не стоит страдать много лет, когда профессиональная помощь доступна.

## **Выводы**

Взрослые дети и внуки алкоголиков, а также все другие из неблагополучных семей могут получить профессиональную помощь в одном и том же лечебном заведении. Для взрослых детей и внуков алкоголиков важно установить взаимосвязь с алкоголизмом в их семьях.

Система помощи для этих людей постоянно развивается и расширяется по всей стране, предоставляя возможность выбора в зависимости от проблем пациентов и их качественной оценки предоставляемых услуг. Опыт подсказывает, что просвещение, психологическая поддержка, лечение в условиях госпитализаций и поликлиническая терапия, используемые в комплексе, дают максимальные результаты.

В период лечения рассматриваются такие вопросы, как идентификация и выражение эмоций, близкие отношения, другие влечения и пристрастия, доверие, духовность, сбалансированность развлечений и самооценка. Хотя все это требует долговременных усилий, лечение поможет людям найти правильные пути к выздоровлению, окажет сугубо специальную помощь.

Самопомощь в виде 12-ступенчатых групп является важной составной частью процесса лечения. Она помогает лечению как бы «затвердеть». Развитие системы постоянной поддержки создает условия для непрерывного прогресса после завершения лечения. Однако самопомощь не следует рассматривать как лечение или консультативную терапию.

## ГЛАВА 6

# ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Выздоровление каждого внука или ребенка алкоголика, супруга или кого-то другого, кто вырос в неблагополучной семье, начинается с лечения и превращается в пожизненный процесс качественных изменений и совершенствования. Этот процесс не представляет собой какую-то идеальную формулу, позволяющую сделать человека здоровым, а затем перейти к массовому «производству» здоровья. Это сугубо личный путь «открывателя» самого себя, своей сути и предназначения в первую очередь. Несмотря на периодические страдания, которые могут сопровождать происходящие в человеке перемены, он в состоянии понять, что —на правильном пути за счет возникающего ощущения комфорта.

Наблюдения и личный опыт привели меня к убеждению, что не-обходимо составить список «дорожных знаков и указателей» на пути прогресса выздоровления каждого выздоравливающего. Порядок расстановки этих знаков и временные интервалы между ними носят сугубо индивидуальный характер. Многие начинают свой путь, часто пользуясь тормозами или колеся по боковым дорогам. Одни цепко держатся одной дороги, поспешно преодолевая каждое препятствие, неотвратимо встающее на их пути. Другие пробуют многие пути, периодически возвращаясь назад к знакомым местам, где они чувствовали себя комфортно и в безопасности.

Зачаровывающей чертой этого «путешествия» является то, что никто не знает конечного пункта! Чем больше мы полны решимости достичь определенного «места», тем меньше у нас шансов на это. Одним из ключевых элементов является наше желание быть готовыми использовать те возможности, двери и окна, которые могут встретиться на нашем пути. Выздоровление не имеет ничего общего с заболеванием. Это стремление стать полноценным человеком —задача, стоящая перед каждым.

При описании стадий выздоровления я воспользуюсь примером выздоровления одного человека, принадлежащего к внукам алкоголиков, по имени Дорис, поскольку ее опыт представляется наиболее типичным.

Дорис обнаружила у себя признаки взаимозависимости после развода с мужем и по совету семейного врача начала посещать группу «Анонимных алкоголиков». Посещая группу, она обнаружила, что не является единственным членом семьи, страдающим от взаимозависимости. Ее бабушки с обеих родительских сторон жили в аналогичной обстановке. Хотя Дорис не могла идентифицировать себя со взрослыми детьми алкоголиков, она была уверена в том, что почти нет различий между ней и детьми алкоголиков.

Дорис решила пройти курс лечения у частного психотерапевта в группе для взрослых детей алкоголиков, ч постепенно в течение одного года в ее образе жизни начали происходить перемены к лучшему.

### **СТАДИИ ПРОЦЕССА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ**

Я разделяю процесс происходящих изменений пациента на три стадии, имеющие свои задачи и проблемы.

Стадия I —Что происходит со мной?

Данная стадия в действительности может продолжаться всю жизнь, особенно для тех, кто всегда чувствовал, что отличается от окружающих его людей. Большую часть своей жизни Дорис была обеспокоена тем, что чувствовала себя «хуже» других. Хотя ее семья выглядела в глазах окружающих «нормальной», она часто испытывала ощущение, что чего-то не хватает. Дорис чувствовала себя виноватой за то, что никогда не верила, что родителя любят ее, несмотря на все внешние признаки.

Когда Дорис начала посещать группу «Анонимных алкоголиков», в первую очередь из-за замужества (муж был активным алкоголиком), она очень скоро почувствовала, что поступила правильно. Правда, потребовалось некоторое время, чтобы она стала сознательно по кусочкам воссоздавать историю семьи, в которой выросла. К счастью, Дорис уже знала об имевшем место алкоголизме, хотя это было до ее появления на свет. Она испытала большое облегчение, когда смогла понять, что она не виновата в возникших проблемах. Дорис увидела, что в истоках проблем лежат алкоголизм и взаимозависимость, а не ее неправильный выбор супруга.

Обнаружив «корень зла», она в большей степени смогла избавиться от чувства вины и стыда, обычно сопутствующего этому заболеванию. Вместе с облегчением появились энергия, стремление действовать, начался процесс перемен.

На этой стадии решаются следующие задачи;

1, Идентификация проблемы. Для многих взрослых детей алкоголиков момент истины возникает как часть процесса просвещения- Новая информация об «ущербности» детей алкоголиков становится доступной благодаря средствам массовой информации, материалам конференций и семинаров, книгам и в большей мере рассказам окружающих.

Понимание своей причастности к детям алкоголиков часто приходит без сознательных усилий по мере овладения информацией. Некоторые лица делают все возможное, чтобы избежать идентификации, но затем, чаще всего внезапно, у них происходит «озарение»,

Я наблюдала такие моменты, происходящие со специалистами, на конференциях и семинарах по повышению их квалификации, с мужчинами и женщинами, чьи единокровные братья и сестры прошли курс лечения: они вдруг внезапно осознавали, что тоже имеют эту проблему.

Такое осознание может произойти как молниеносно, так и постепенно, в течение нескольких лет. Однако, когда оно произойдет, от него уже невозможно отмахнуться под предлогом, что вы это уже знаете. Вместе с идентификацией возникает ощущение принадлежности к большой группе людей, которые ведут аналогичный образ жизни. Впервые чувство изоляции уступает место чувству принадлежности.

Возникает также и облегчение, когда узнаешь, что в этом не твоя вина и что не один ты страдаешь от этого.

Когда такое «озарение» пришло к Дорис, она почувствовала неодолимое желание поделиться своими мыслями с другими, которые знают, как живет она. Вооружившись знаниями, почерпнутыми из материалов о семейных проблемах алкоголиков, она начала убеждать других членов семьи и своего бывшего мужа в том, что болезнь затронула всех и что всем может быть оказана помощь в группе «Анонимные алкоголики». Как и следовало ожидать, никто в семье не разделил «радостных открытий» Дорис, и она в течение многих месяцев боролась с чувством подавленности и разочарования, возникшим в результате ее фиаско.

Однажды осознав, в чем заключается проблема, уже очень трудно вернуться к отрицанию и старым способам мышления. Даже Дорис, когда пыталась «проникнуть» в системы мышления своей семьи, делала это, уже будучи уверенной, убежденной примерами людей из своей лечебной группы, что она может измениться сама и что есть надежда на будущее даже тогда, когда нельзя изменить что-либо в семье.

Для внуков алкоголиков идентификация очень непростое дело. Лица, ответственные за психиатрию и наркологию, только начинают понимать многоплановость проблемы и ее воздействие уже не на одно поколение, что и заставляет их срочно готовить специалистов и заниматься просвещением. Большинство внуков, как Дорис, можно сказать, «случайно» получают лечение и уже в процессе его обнаруживают взаимозависимость и алкоголизм в своих семьях.

Обнадеживающим является лишь то, что каждый выздоравливающий внук алкоголика определенно делится своими открытиями с другими, и есть вера, что все больше и больше внуков алкоголиков обнаружат у себя признаки взаимозависимости.

2. Прекращение «обета молчания». Узнать суть проблемы — это лишь половина дела, если о ней никогда не рассказывать другим. Многие взрослые дети и внуки алкоголиков росли, чувствуя, что было плохо, но они болезненно хранили в себе секреты, полагая, что их откровенность ничего не изменит. Они пытались заставить себя забыть о прошлом, а в своей взрослой жизни обнаружили, что прошлое так или иначе продолжает жить в их настоящем.

Научиться вслух говорить: «Я — взрослый ребенок или внук алкоголика» — не так уж важно, важнее научиться позволять другим видеть твою душу. Делиться своими радостями и горестями с теми, кто о тебе заботится, — это первый шаг в этом направлении. Полный, откровенный рассказ, а не отредактированный, приемлемый для тебя вариант открывает дорогу для такой же правдивой обратной связи, для искренней поддержки и советов.

Годами сохраняемые секреты выработали у страдающих взаимозависимостью привычку быть «цензором» своих мыслей, разрешая себе лишь то, что выглядит «презентабельно» или, по крайней мере, является менее огорчительным для окружающих. Это привело к полному исключению возможности сближения с другими людьми как в эмоциональном, так и в интимном плане. Некоторые взрослые дети и внуки алкоголиков очень словоохотливы, но крайне редко поддерживают разговоры о себе самих. Их комментарии обычно касаются других людей, событий, фактов и чужих точек зрения.

Для Дорис нарушение «обета молчания» началось с того, что она поделилась «всем» с теми немногими людьми, которые играли важную роль в ее жизни. Она стала рассчитывать риск последствий откровенности с другими людьми и обнаружила, что это не только не повредит ей, но и поднимет самооценку.

Первое время Дорис очень осторожно выбирала тех, с кем можно откровенно поделиться своими проблемами, начав со своего лечащего врача и ограничиваясь членами лечебной группы. Постепенно она все больше говорила о повседневных вещах, которые огорчали ее. Самым трудным было решиться на откровение с друзьями, т. е. дать им возможность прийти, кто она есть на самом деле. Такая перемена в Дорис была быстро замечена близкими ей людьми, и Дорис в свою очередь отметила их возросшую доброжелательность. Иными словами, искренность порождает искренность.

Начиная «открытую» жизнь, все же не следует испытывать судьбу и всем все рассказывать! Каким-то людям можно верить, каким-то — нет. Более разумным представляется сначала прояснять людей, выдавая им малозначительную информацию. Например, сказать другу, что вы собираетесь обратиться за советом к врачу, но, прежде чем детализировать причину, оценить его реакцию.

Осмотрительность, особенно в малонаселенных пунктах проживания, вполне разумна. Нет ничего ненормального в желании защитить родителей или прародителей от травмы, которая может быть им нанесена, если сделать достоянием общественности алкоголизм в их семье. Но тем не менее, если вы встали на путь открытости и искренности, можно найти много таких мест, где можно обсудить эти щекотливые проблемы.

3. Обращение за помощью. Задача состоит в том, чтобы однажды решиться на это. Признание «беспомощности» является лишь первым шагом в группах «Анонимных алкоголиков» и других 12-ступенчатых программах. Необходимо еще убедиться в том, что, пока вы не начнете чувствовать в себе перемены, вы не в состоянии «выкарабкаться» в одиночку. Даже при наличии определенного интеллекта, жизненного опыта и силы воли честный взгляд на собственную жизнь должен подсказать вам, что одного осознания проблемы недостаточно, чтобы изменить себя. Ваши одинокие попытки безуспешны!

Профессиональная помощь может быть одним из ваших выборов на этот момент, но этим шагом вы решаете далеко не единственную задачу. Для Дорис, которая привыкла большую часть своей жизни «все делать только сама», было бы легче пользоваться только профессиональной помощью и не обращаться к друзьям или к своей семье. Но специалист подвел ее к необходимости в повседневной жизни обращаться к окружающим ее людям,

начав с таких простых вещей, как попросить подвезти ее по делам, приготовить ей кофе, позвонить по телефону другу, когда есть необходимость поговорить.

Если раньше в обращении за помощью Дорис не могла увидеть единственный оптимальный вариант и прибегала к этому в дни крайнего отчаяния, то впоследствии она стала смотреть на это как на естественный образ жизни. Дорис также заметила, что некоторые ее друзья предпочитали «жить в роли получающих помощь» и не отвечать взаимностью; такое общение не было длительным. И наоборот, дружба, основанная на взаимной поддержке, продолжала процветать.

Через три месяца после получения специальной помощи и собственной работы в этом направлении у Дорис осталось несколько друзей, с которыми она могла делить и радость и горе. К ней многие хорошо относились, но они не знали ее и не могли бы эффективно помочь, когда она просила об этом.

В этот период происходит осознание того, что у вас тоже есть потребности. Возможно, вы не знали, в чем они выражаются, но со временем они стали четче вырисовываться. Во время лечения вас учили не принимать импульсивных решений, а лучше посоветоваться. Лучше даже вывести свою проблему на обсуждение лечебной группы, чем мучиться в ней в одиночку. В конечном счете ваш супруг или супруга и ваши дети поймут, что вы тоже человек, с которым надо считаться, но это произойдет не сразу. Перемены часто начинаются вне круга семьи, где обстановка может быть более безопасной и менее рискованной.

Пересмотр некоторых повседневных обязанностей и умение сказать «нет» помогут вам высвободить время, столь необходимое для вас самих. Услышав от вас такие фразы, как: «Я не знаю» или «Я буду занят»,—люди, привыкшие к вашей безоговорочной безотказности и не стремящиеся помочь вам, со временем отойдут от вас.

Стадия И—Кто я?

Самопознание —это длительный процесс для любого человека, но выросшие в здоровых семьях начинают его значительно раньше взрослых детей или внуков алкоголиков. Развитие псевдоэгоистических интересов просто необходимо для создания нового понятия о себе, как о личности, имеющей свои запросы, предпочтения, чувства и решения, основанные как на подлинных духовных исканиях, так и на широком экспериментировании.

На этой стадии решаются следующие задачи:

1, Удовлетворение собственных потребностей как образ жизни, Даже если вы не знаете точно, что вам нравится, что вы хотите или в чем нуждаетесь, стремление к новому и пробование того, что вам нравится, уже само по себе является приятным процессом.

Через несколько месяцев после лечения, следуя примеру других членов группы в обществе «Анонимные алкоголики» и поощряемая ими, Дорис начала более внимательно относиться к себе и своим нуждам. Естественно, в первую очередь внимание было уделено очевидному — правильному питанию, гардеробу и соответствующему макияжу. Она также заметила свой без необходимости напряженный темп жизни и стала стремиться упорядочить его, позволив себе иногда наслаждаться «запахами роз». Она обнаружила, что испытывает удовольствие от поездок на работу на своем автомобиле, когда не надо спешить, и что ее самооценка становится выше от этого. Дорис даже решила пользоваться в машине ремнем безопасности как символом уважения к себе.

Хотя она всегда добросовестно следила за состоянием зубов и здоровьем своих детей, сама же не проходила обследования годами, не желая тратить на себя деньги. Теперь она стала больше уделять себе внимания.

Настроиться на удовлетворение своих духовных потребностей было более сложным делом, однако, опираясь на поддержку своих друзей и лечебной группы, она начала лучше понимать те моменты, когда ей необходимо побыть одной, выплакаться, поговорить с другом ИЛИ хорошо развлечься. Ключевым моментом в этом было научиться прислушиваться к своему внутреннему голосу, вместо того чтобы быть чрезмерно

занятой и никогда не замечать своих внутренних потребностей.

Поскольку лечение всколыхнуло некоторые очень болезненные чувства, связанные с ее прошлым, для Дорис было очень важным сбалансировать переживания с развлечением. Она научилась развлекаться со своими детьми при повседневном общении. Дорис вновь вспомнила увлечения, которые она забросила в период активного алкоголизма мужа, и взяла себе за правило хотя бы раз в день общаться с кем-нибудь из друзей по телефону. Есть большая разница между эгоизмом в негативном смысле этого слова и удовлетворением своих запросов. Здоровая практика удовлетворения потребностей покажет вашей семье и друзьям, что вы — ответственный и полноценный человек, который не использует своих близких с корыстной целью. Вместе с тем это лучший способ научить окружающих вас людей относиться к вам уважительно. В конце концов, это показатель того, как вы сами к себе относитесь. Все это вовсе не означает, что вы прекратите заботиться о других, — просто в какие-то моменты будете в первую очередь беспокоиться о себе.

Каждый родитель знает множество ситуаций, когда мы должны удовлетворение запросов своих детей .поставить на приоритетное место, подвинув собственные. Аналогичное происходит при вступлении в брак или при неординарных дружеских отношениях. Значительной переменной, которая происходит в период выздоровления, является то, что мы можем решить отказаться от своих интересов, хотя бы временно, во имя человека, который нам очень дорог. Но наше решение не основано на чувстве вины или обязанности. Это действительно хорошо — поступаться своими интересами во имя других, но хорошо до тех пор, пока это не перестанет быть нашей потребностью.

Когда вы определили свои потребности, очень важно научиться не стать агрессивными в их удовлетворении. Определение пределов и ограничений для самого себя также является частью удовлетворения своих потребностей. Не дожидаясь подсказок других о наличии у вас «этого», постарайтесь сами прислушаться к сигналам своей души в моменты утомления или огорчения и выразить свои чувства.

Для друзей и вашей семьи потребуется не так уж много времени, чтобы понять: вы начали заботиться о себе. Когда вы начнете замечать, что они смущены или раздражены вашим поведением, можете не сомневаться — вы меняетесь. Страдающие взаимозависимостью имеют тенденцию к экстремальным проявлениям происходящих с ними перемен и могут внезапно показаться крайне эгоистичными, а затем и абсолютными эгоистами. Чувство меры приходит с практикой.

2. Умение выражать болезненные переживания. По нашим чувствам с большой степенью точности можно определить, кто мы, что мы за люди. Простое изменение поведения ни к чему не приведет, если мы не будем стремиться справиться с нашими чувствами: старыми чувствами боли, всплывающими на поверхность, поскольку мы стали готовы столкнуться с ними, и сегодняшними чувствами, которые являются нормальной ответной реакцией на ежедневные события. И те и другие чувства могут оказаться относительно новыми ощущениями для взрослых детей и внуков алкоголиков в период реабилитации.

Когда индивидуум пережил болезненное прошлое, оно не внезапно возникает в памяти во всей своей целостности, даже если в период лечения появляется необходимость найти взаимосвязь с ним. Картины рисуются памятью медленно, месяцами и даже годами, временами широким потоком, но никогда полностью за один раз.

Сказано: «Бог не дает нам того, с чем мы не можем справиться». Это помогает нам рассматривать душевную боль как нечто полезное» как выход из прошлого. Вспоминая болезненные вещи и открыто утверждая гнев, страх и горе, мы можем ускорить процесс и открыть новые возможности для перемен.

Дорис была замужем за активным алкоголиком в течение пятнадцати лет. Их отношения носили оскорбительный характер уже с самого начала. Дело часто доходило до драк, поэтому оскорбления были не только устными, но и физическими. Дорис выросла в

семье, где отсутствовали ласка и близкие отношения. Вопрос эмоционального отчуждения особенно часто рецидивировал в период ее лечения. Всякий раз, когда члены лечебной группы начинали делиться историями жизни или когда новый человек приходил в группу «Анонимных алкоголиков», и излагал свою биографию, Дорис вновь и вновь чувствовала, что ее собственные болезненные переживания возвращаются к ней.

Когда одна из ее подруг по группе «Анонимных алкоголиков», чей муж был выздоравливающим алкоголиком, родила ребенка, Дорис вдруг отчетливо вспомнила рождение сына, время, полное, душевных переживаний и одиночества, когда муж пил и постоянно отсутствовал, не разделяя с ней даже этот важный в их жизни момент. Переживая нахлынувшие на нее воспоминания, Дорис открыто плакала в присутствии нескольких ее друзей в течение двух или трех дней. Однако горестные переживания уже не действовали на нее парализующе. Она продолжала выполнять СВОИ обязанности и даже была способна оказать помощь подруге, когда та вернулась домой с новорожденным. Дорис объяснили, и она сама это внутренне чувствовала, что выздоровление наступает. И в период лечения, и спустя несколько лет Дорис неоднократно испытывала подобные переживания, но они уже не были для нее опустошающими.

Когда воспоминания возвращаются, они с каждым разом становятся все менее интенсивными. Они часто возникают в связи с определенными датами, праздниками или отпусками. Вне зависимости от остроты возникшей в воспоминаниях ситуации она может ощущаться просто как событие, имевшее место много лет назад. Душевная боль не будет уже столь длительной, но вы еще значительной степени будете нуждаться в поддержке, особенно начале периода выздоровления. Причиной этому является необходимость вновь почувствовать ту душевную боль, которую вам не было дозволено выразить, когда-то или иное событие имело место, и которая, таким образом, накапливалась до этого дня.

Когда боль «всплывает на поверхность», возникает соблазн воспользоваться уже испытанными способами (пристрастиями или поведением) ее подавления. Воздержание от всего, чем вы пользовались для сокрытия своих чувств, поможет вам скорее пройти сквозь, а не обойти нахлынувшую душевную боль. Болезненные чувства никогда не исчезнут, если вы будете продолжать подавлять их с помощью пристрастий к еде, сексу, отношениям, работе, никотину и т.д.

С уменьшением интенсивности вы можете научиться откладывать выражение боли до появления более подходящей обстановки. Рыдания на работе впоследствии всегда вызывают неловкость и смущение, поэтому подавление чувств в этом случае может даже иметь исцеляющий эффект, так как избавит от дополнительных травм в ваших взаимоотношениях с коллегами в относительно собственной самооценки. Поскольку основная разрядка ваших эмоций произошла у вас в период лечения, то впоследствии вы в возрастающей степени будете контролировать себя, чтобы ваши эмоции находили выход в удобный для вас момент и в удобном месте.

3. Естественное выражение чувств страха и вины. Поскольку мы стремимся изменить модели поведения, которые прочно укоренились в нашей жизни, то вполне естественным является подавление чувств страха и собственной вины. Они не должны быть главным препятствием на пути перемен и могут быть преодолены путем их открытого выражения. Движение к переменам должно быть безостановочным.

Многие страдающие взаимозависимостью выработали целый список вещей, которые они «не могли» делать на момент начала лечения. Этот перечень включал такие пункты, как вождение автомобиля в одиночку, нахождение на высоких открытых местах, участие в групповых беседах, рассказы о себе, искренние слезы, борьба за свою правоту с начальником, употребление шпината и т. д. Для тех, кто рос в болезненном для него окружении, крайне необходимым было защитить себя и не рисковать потерей пусть малой безопасности и самооценки.

В период формирования новой личности очень важно «изъять» этот список и начать медленно, пункт за пунктом, ставить эти вопросы как проблемы для решения их пациентом. Этот процесс может длиться годами, и я лично предпочитаю, чтобы небольшая часть моих страхов осталась у меня навсегда. Например, я боюсь роликовых коньков. Важно лишь сократить число «не могу», что-бы сделать жизнь богаче, свободнее, полнокровнее.

Многие из изменений не затронут ваших окружающих — разве что в положительном смысле. Вы же, напротив, откроете для себя много интересного и смешного. Некоторые перемены в нас могут вызвать отрицательную реакцию у окружающих людей, и потребуются определенные усилия, чтобы рассеять эти впечатления.

Дорис была приучена матерью, страдающей взаимозависимостью, ставить нужды и желания других людей на первое место. Когда она делала что-то хорошее для себя, если это совсем не было нужно другим или могло вызвать лишь раздражение, Дорис чувствовала, как черное облако вины начинало окутывать ее. Иногда она даже слышала голос матери: «Ты становишься эгоисткой! Какая из тебя мать?». Дети Дорис, два мальчика десяти и двенадцати лет, знали «комплекс вины» своей матери и умело им пользовались.

Когда Дорис начала устанавливать для своих детей определенные ограничения и наказывать их, а одновременно все больше времени уделять своим нуждам, они уже вслух стали выражать недовольство. Они начали заявлять, что хотят жить с отцом, который продолжал пить, и что они больше не любят ее, поскольку она стала скарредной и эгоисткой.

Но Дорис была подготовлена теми, кто прошел этот путь до нее в группе «Анонимные алкоголики». Когда она поделилась своими ощущениями вины и страха быть покинутой с другими членами группы, ее уверили, что это пройдет и ее опасения безосновательны. И действительно, вскоре естественное сопротивление ее сыновей начало уменьшаться. При хорошей поддержке со стороны членов лечебной группы и их поощрении Дорис сумела продолжить свой новый образ жизни, более здоровое исполнение родительских обязанностей, а дети отдали предпочтение открывшейся для них новой жизни, отличающейся от привычной, но полной противоречий старой.

Чувства страха и вины являются здоровыми чувствами, заставляющими нас остановиться и подумать, перед тем как принять решение. Они заставляют нас проявить осторожность, взвесить, насколько необходимо вам это действие, как оно отразится на окружающих, двигаться, медленно, пока мы не почувствуем уверенности. В общем, эти чувства служат нам во имя добра.

Некоторые же взаимозависимые люди прочитывают эти чувства как: «Стон, не делай это!»—и уже навсегда отказываются от затеи. Страх и вину надо рассматривать как желтый сигнал светофора, призывающий к вниманию, а не как красный свет и продолжать, принимая меры предосторожности, двигаться дальше. Что делать с этими чувствами в период происходящих у нас перемен? Рассуждайте о них, делитесь ими с окружающими, не бойтесь выражать неуверенность в себе, просите людей быть с вами при принятии решений. Используйте вашу лечебную группу для репетиция новых моделей отношений с любимыми вами людьми, работодателями, коллегами по работе, детьми. Практика снимет ужас перед новым, принятие решений и действия понизят ощущение вины. Не ожидайте, что чувство вины быстро исчезнет результате вашей уверенности, что вы поступаете правильно. Чувство вины стало таким автоматическим, что потребуется немало времени, чтобы оно исчезло.

Стадия III — Кем я хочу стать?

На этой стадии могут произойти основные изменения, которые уже начались, возможно, без обычного лечения. Принадлежность к взаимозависимым или к взрослым детям и внукам алкоголиков не имеет большого значения. Вы вступаете в жизнь, полную любви.



На этой стадии решаются следующие задачи:

1. Процесс выздоровления — это скорее приключение, нежели цель. На предыдущих стадиях имела место тенденция к сохранению длинного перечня вопросов, «нал которыми необходимо работать». Имело место и убеждение, что, если устранить большинство из перечисленных дефектов, вы станете нормальными и здоровыми. На данной стадии вам представляется, что этот перечень стал состоять из позитивных и негативных вопросов, но не стал вместе с тем короче. Процесс изменений и роста непрерывен.

Когда обнаруживается новый характерный дефект, он рассматривается как возможность узнать о себе больше, устранить вредную привычку, получить обратную связь и укрепить вашу личность. С более высокой самооценкой вы уже не будете верить в то, что не должно быть дефектов. Ваша цель заключается уже не в их устранении, а в том, чтобы знать о них и делать правильный выбор. Вы больше не изменяетесь, но не потому, что стали слишком неприемлемы для себя или других, а потому, что вы действительно радуетесь процессу своего роста.

После завершения лечения Дорис продолжала посещать группу, видя в ней необходимую для себя поддержку. Она имела и других друзей на работе и в церковной общине, но испытывала необходимость в частых напоминаниях о проделанных шагах, и ей нравился социальный аспект таких встреч. Ее отношения с собственной семьей все еще продолжали оставаться натянутыми и поверхностными, но уже не были для Дорис главным источником ее душевной боли.

Сейчас Дорис стремилась все это воплотить в жизнь и была вполне уверена, что, может быть, она и не будет никогда совершенством, но уже вполне нормальный человек и что вокруг нее — масса прекрасных людей. Когда возникали проблемы, как-то: отношения с сыновьями в их подростковый- период, собственные романтические увлечения, принятие решений, связанных с карьерой,— Дорис уже не рассматривала их как удары судьбы, а считала, что это и есть сама жизнь. Свою жизненную энергию она направила на взаимоотношения с любимыми ею людьми и старалась совершенствовать себя, используя каждую возможность. Знание себя придавало ей уверенность в ее взаимоотношениях с окружающими. Она больше не полагалась на милость людей, вторые хотели манипулировать ею или подвергать ее оскорблениям. Она открыто преподносила себя окружающим я хотела быть ответственной за свои действия и чувства. Она вышла из процесса выздоровления и вошла в полнокровную жизнь.

2, Самопрощение. Многие взрослые дети и внуки алкоголиков стараются простить других, вместо того чтобы в первую очередь простить себя. Иногда легче увидеть и принять оправдательное объяснение ненормальному поведению других, чем своих собственных поступков. Прощение есть постепенное изменение взглядов и чувств, это не момент внезапного осознания правды. Это духовный процесс, направленный на самопознание. Он включает оценку объективных факторов, принятых вами решений, понимание, что бы сделали все, что могли в тот момент и при тех возможностях, которыми мы располагали.

Серьезные душевные муки Дорис связаны с тем. периодом жизни, когда она старалась вырастить сыновей при пьющем отце. Она сожалела, что вышла замуж за этого человека, и терзала себя тем, что так долго продолжала жить с ним, все больше травмируя детей. Когда она честно оценила обстановку, непосредственно предшествующую замужеству, образ жизни семьи, в которой она выросла, четко поняла, что у нее не было другого выбора, как следовать модели, которой она обучилась в своей семье. Без всей этой работы, которую она проделала над собой до определенного момента, она никогда не смогла бы понять, простить себя. Однако одно дело —осознавать умом, а другое —верить душой.

Душевный поиск приводит к успокоенности, комфортности в отношении прошлого, к вере, что все было так, как и могло бы быть. Вы начинаете верить, что сейчас у вас такого бы не произошло, что вы —человек, достойный лучшего прошлого. Для многих это почти

выбор между жизнью и смертью. Но, выбрав жизнь, человек испытывает огромное желание построить свою жизнь самым наилучшим образом. Однако это желание не возникло бы, не пройдя он через всю эту борьбу.

Конечно, вы можете считать себя частично ответственным за решения, принятые вами в зрелом возрасте. Однако нет необходимости заниматься самобичеванием за свои поступки. Главное — что вы уже научились новым для вас способам избегать людей и ситуаций, которые приносили боль в прошлом. Вы утверждаете себя и окружаете людьми, которым нравитесь и которые уважают вас, начинаете жить в атмосфере, где улыбки и смех, ласки и слезы одинаково безопасны.

Вы уже научились пользоваться системой поддержки тех людей, которые укажут вам, если вы проявите недоброжелательность к себе. Когда вы возвратитесь к прежнему привычному для вас состоянию самообвинения, система поддержки напомнит о том, что вы прошли через большую борьбу, чтобы стать иной (иным). Система поддержки будет «пунктом контроля», и не надо полагаться только на свой внутренний голос. Самопрощение не является постоянным состоянием, оно требует подкреплений от нашего окружения а может быть подавлено, столкнувшись с негативными явлениями или болезнью. Вам необходимо хорошо заботиться о себе. Система поддержки поможет вам в этом.

Даже стремление к одобрению, которое главенствовало в нашей жизни, сейчас имеет иную форму. Мы по-прежнему принимали во внимание мнения других, особенно тех, кого уважаем и с кем ценим свои взаимоотношения. Но мы одинаково ценим и собственное мнение. Перемена наступает тогда, когда мы начинаем спрашивать себя: «Как у меня дела? Все ли в порядке?» — и будем уверены, что наши ответы честны и откровенны.

Если нас это не убеждает, мы обращаемся к любящим нас людям и повторяем вопросы. Разница состоит в том, что мы не черпаем самооценку от других, а основываемся на своем внутреннем голосе. Негативные голоса нашего ума» которые привыкли критиковать и обсуждать всякие наши действия и решения, почти безмолвствуют.

3. Всепрощение, Это не будет днем или моментом, когда вы позволите себе простить других людей за то, что они вам сделали. Это уже новый образ жизни, активный, непрерывный процесс переосмысления под другим углом зрения своей семьи и всех, кто вас окружает. Когда имеет место всепрощение, оно становится очевидным во всех поступках повседневной жизни.

Когда вы обеспокоены тем, чтобы заболевание не отразилось на жизни других, с кем вы контактировали, не только столкнулись, но и дали волю своим эмоциональным мукам, связанным с прошлым, то вам уже нетрудно прощать и сострадать другим. Уже меньше страха быть обиженным вновь, поскольку в вашей власти допустить или не допустить то, что может вызвать душевную боль. Нет необходимости использовать гнев или -злобу, чтобы защитить себя от этой боли. Вы способны жить и любить свободно. Чем больше вы связываете свою жизненную концепцию с понятием Высшей Силы, тем легче делаете шаг к всепрощению, поскольку окончательная оценка человеческого поведения уже не в ваших руках.

При возвращении болезненных воспоминаний вам нет необходимости искать «козла отпущения» за все, что имело место. Вы чувствуете, что наступает исцеление и не всегда необходимо сразу же делиться этим с другими. Иногда лучше всего просто поплакать. Время от времени приходящие душевные страдания являются частью жизни каждого, и не всегда необходимо их избегать, а тем более искать виновных.

Когда всепрощение становится образом нашей жизни, мы уже больше не являемся жертвами, пассивно уживающимися со всем, что ниспошлет нам судьба. Мы можем быть ответственными за результат. Многие выздоравливающие иногда говорят: «О, это были те добрые, старые времена, когда я мог обвиняв других!» Однако хорошие времена те, когда

мы можем изменить почти все в своей жизни с помощью других.

Стремление создать здоровые отношения с нашими детьми и с семьей, где мы выросли, является залогом полноценной будущей жизни. При всепрощении мы чувствуем ответственность за то, чтобы порочный круг был разорван путём распространения нашего здорового образа жизни на окружающих. Наше общее представление об окружающем мире может меняться, если мы перестанем делить этот мир на тех, кто понимал наше заболевание и старался помочь нам, и тех, кто этого не делал.

Не так давно после моего публичного выступления мне задали вопрос: «Почему они не понимали и не лечили взрослых детей алкоголиков соответствующим образом?» (Задавший вопрос имел в виду других специалистов, врачей и др.) Мой ответ был таков: «Почему мы во всем стремимся навести мосты и не перестаем обвинять других за то, чего они не могли знать?» Вряд ли общественность заслуживает больших обвинений, нежели наши собственные семьи.

Мы можем сформировать мнение открытого прощения тех, кто не испытал всего этого, используя возможность просвещения, но более важно понять, что нам может дать окружающий мир. У нас нет ответов на все вопросы, а принадлежность к взрослым детям или внукам алкоголиков или к выздоравливающим алкоголика姆 никак не дает нам права быть менее человечными. Объединить усилия этой группы людей за здоровую жизнь — задача всего здорового общества.

## **Выводы**

Хотя нет двух людей, которые одинаковым образом и за один и тот же отрезок времени прошли период выздоровления, вместе с тем определенные «вехи» могут быть как бы характеристиками пройденных отрезков длительного процесса.

Стадия I — Что происходит со мной?

Это начальная стадия, на которой могут решаться следующие задачи:

- 1) идентификация проблемы;
- 2) прекращение «обета молчания»;
- 3) обращение за помощью.

Стадия II — Кто я?

Создавая псевдоличность, необходимо выяснить, кто же мы есть на самом деле.

Решаются задачи:

- 1) удовлетворение собственных потребностей как об раз жизни;
- 2) умение выражать болезненные переживания;
- 3) естественное выражение чувства страха и вины.

Стадия III — Кем я хочу стать?

Многие перемены возможны, когда выздоравливающий человек чувствует себя свободным в выборе новых убеждений, моделей поведения и точек зрения. Решаются задачи:

- 1) процесс выздоровления — это скорее приключение, нежели цель;
- 2) самопрощение;
- 3) всепрощение.

Процесс выздоровления развивается до того момента, когда его уже нельзя называть **ВЫЗДОРОВЛЕНИЕМ** и ему уже больше подходит название **ЖИЗНЬ!**

## ГЛАВА 7

# ИЗМЕНЕНИЕ МОДЕЛЕЙ СЕМЬИ

История семьи является могучей силой и не зависит от наших усилий преодолеть негативные аспекты. Ее влияние на наши сегодняшние взаимосвязи может быть сведено к минимуму, во достижение этой цели требует больших усилий и желания извлечь уроки из того, что другие взрослые могут считать само собой разумеющимся.

Часть задачи, которая возникает с выздоровлением, заключается в попытке разорвать круг моделей взаимозависимости и оскорблений в пределах семейной системы. Это не означает, что каждому выздоравливающему необходимо стараться изменить людей вокруг. Это значит, что, моделируя здоровые отношения с теми, кого мы любим, мы можем оказать влияние и на систему семьи. Для этого не требуется каких-то специальных усилий, чтобы изменить другого человека. Напротив, мы обнаружили, что здоровье может распространяться так же, как и заболевание. Людей привлекает здоровье, и они могут начать изменяться даже без признания необходимости в этом.

Никогда не поздно начинать. Неважно, дети ваши только еще начинают ходить или они уже подростки, а возможно, вполне взрослые люди, мы можем начать моделировать нашу жизнь, взаимоотношения, близость, старость и т. д. Модель наших отношений со своими родителями в процессе выздоровления может продемонстрировать нашим детям здоровые примеры взаимоотношений, оказать влияние на их поведение в отношении нас. Оба поколения, как предыдущее —наши родители, так и последующее—наши дети, потенциально склонны к внутренним переменам, а изменения взглядов и тем более поведения одного челочка могут повлечь за собой перемены в других людях.

Как только внуки или взрослые дети алкоголиков узнают о неблагополучии, имевшем место в семьях, откуда они происходят, они приходят к выводу, что должны быть иными в отношении своих детей. Но, подобно своим родителям, они ограничены и не обучены тонкому искусству осуществления родительских обязанностей. У внуков алкоголиков в этом плане есть небольшие преимущества, поскольку их родители уже добились некоторого успеха в создании видимости здоровой семьи. Однако эти преимущества могут обернуться негативной стороной, вводя в заблуждение и заставляя внуков алкоголиков верить, что они знают, как добиться цели, тогда как на самом деле они очень мало знают о близости, честных взаимоотношениях и безусловной любви.

Нереально предполагать, что взаимозависимость полностью исчезнет из семейной системы. Она останется с нами, но каждое новое поколение будет вносить свой вклад все более здоровым поведением, сводя к минимуму негативные последствия для следующего поколения. Включить новые, здоровые взгляды в нынешние отношения без отчуждения, уговоров и запугивания любимых нами людей далеко не простая задача. Важно помнить, что они имеют право оставаться такими, какие они есть, если этого захотят. У нас нет силы или власти решать, кто нуждается в переменах к лучшему и каким образом. Мы только можем жить как здоровая личность, надеясь на то, что окружающие, видя наше процветание, сами захотят присоединиться к нам. Пока дети маленькие, у нас больше возможностей оказывать на них влияние и обучать более здоровым моделям поведения.

### **ОТНОШЕНИЯ С НАШИМИ ДЕТЬМИ**

Когда я поделилась этой информацией со специалистами и выздоравливающими пациентами, на меня обрушился шквал вопросов, особенно от родителей из лечебной группы, как создать новые, здоровые отношения с детьми. Я постаралась обобщить наиболее часто выражаемую озабоченность и дать некоторые советы.

1. Я хочу чтобы мои дети были способны выражать чувства, но до какой степени можно допускать их гнев? Многие взрослые дети и внуки алкоголиков никогда не были свидетелями здорового выражения гнева и боятся того, что они сами или их дети потеряют контроль над собой; «ели гнев будет выражаться открыто. Другие считают, что

раз им не разрешалось выражать гнев, то пусть их дети свободно выражают его. Обе точки зрения отражают экстремальное мышление как результат взаимозависимости.

Когда у нас нет опыта в чем-то, то первое, что нам приходит на ум,—посмотреть на людей, которые имеют такой опыт или слышали, как это сделать. Многие из нас могут найти семью, в которой дети хотя я имеют ограничения, но при случае могут выразить свое раздражение. Разговаривая с другими и приобщаясь к их опыту, мы можем избежать ошибок на своем пути.

Еще раз хочу напомнить, что пример, которой мы являем собой как взрослые, самый важный инструмент воспитания наших детей. То, как мы выражаем свой гнев в отношении супруга или супруги, друга или ребенка, будет обязательно имитироваться нашими детьми. И наоборот, то, что мы говорим о здоровом выражении гнева, для них почти не имеет значения. При повседневном общении с нашими детьми вполне естественно, что могут возникать разногласия. Когда ребенка просят прибраться в кухне, не следует ожидать, что его реакция будет восторженной. Гнев в форме раздражения, недовольства, расстроенности—постоянный спутник повседневной жизни почти каждой семьи.

Ярость как реакция на такой тип ситуации (уборка кухни) не является нормальной и служит индикатором, что необходима профессиональная помощь. Даже незначительные инциденты могут вызвать у таких людей вспышки ярости, проявляющиеся в виде словесных оскорблений, физическом разрушении собственности.

В ответ на «нормальное» проявление гнева родители могут устанавливать определенные пределы несогласия: как долго должен обсуждаться вопрос, как громко ребенок может выражать свое несогласие, возможен ли переход на личности, являются ли приемлемыми выражения, как, например: «Я ненавижу тебя!»—и как относиться к громкому хлопанью дверьми. Очень важно, чтобы родители заранее определили, что допустимо и что должно произойти, если допустимые пределы будут нарушены.

Например: «Я буду слушать тебя до тех пор, пока твои аргументы—в пределах разумного; если нет, то ты должен пройти в свою комнату минут на 10 и вернуться способным спокойно разговаривать».

Родители также могут временами терять контроль над собой, и им также необходимо брать тайм-аут. Хочется надеяться, что вы почувствуете приближение этого момента и сами установите себе предел.

Здоровое выражение гнева никогда не подразумевает физические действия, разрушение собственности или словесные оскорбления, которые умаляют достоинство. Когда такое случается, а это так или иначе случается во всех семьях, неизбежны негативные последствия. Лучше остановиться и продумать возможные последствия, нежели допустить их в середине инцидента.

Если ваш брак или другие значительные для вас отношения со взрослыми включают такой тип разрушающих психику выражений гнева, воспитание детей будет неэффективным. Помните: ваши дети наблюдают за вами!

2 Насколько я должна показывать свои эмоции детям, если мне самой плохо? В период стрессов в семье многие дети и внуки алкоголиков видят своих родителей плачущими, кричащими, крайне напуганными или в состоянии депрессии. Многие не задумываются над тем, как их состояние может отразиться на детях. И наоборот, некоторые алкоголики или наркоманы могут полагать, что дети никогда не должны видеть боль своих родителей. Это особенно характерно в отношении внуков алкоголиков, чьи родители приложили так много стараний «сделать все правильно» к не показывать эмоций.

Дети должны видеть своих родителей реальными людьми с их чувствами, чтобы научиться быть реальными людьми с чувствами, когда вырастут. Но есть разница между тем, что дети невольно наблюдают проявляемые родителями чувства, и намеренным проявлением чувств в присутствии детей в надежде, что дети помогут нам успокоиться.

Лично я считаю вполне приемлемым позволить ребенку видеть взрослого опечаленным, пока ребенок уверен, что не он является виной этому и что взрослый предпринимает что-то, чтобы исправить положение. Чрезмерные слезы или открытое обсуждение проблемы в присутствии ребенка (любого возраста) могут вызвать у него страх быть покинутым. Разговоры родителей по телефону с друзьями о своих болезненных переживаниях, услышанные детьми, могут оказать разрушительное влияние на их психику.

Не надо просить детей понять или поддержать вас в трудное для вас время. Их можно попросить быть спокойными и терпеливыми в отношении своих родителей на короткое время кризиса. Это будет здоровым сигналом ребенку: «У меня тоже есть потребности». Если «тяжелое время» растянется на месяцы и дольше, необходимо ввести в жизнь ребенка других взрослых (врачей, кого-то из семьи, друзей), которые могут создать ему приятную атмосферу, пока вы не сможете сами в большей степени уделять ему внимание.

Просто удивительно, как быстро наши дети, даже если они очень малы, начинают защищать нас, когда у нас неприятности. Не бойтесь объяснить им причину: они не станут обсуждать ее из боязни расстроить вас.

Например: «Сегодня мне грустно: я скучаю о вашем папе, но, кажется, мне скоро станет легче. А как вы?»

Когда страдаем мы, страдают и наши дети. Честное объяснение причин вне зависимости от их сути может сделать процесс выхода из кризиса более быстрым для всех, кто с этим связан.

3. Что делать, если супруг не разделяет моих стремлений? Улучшить себя как родителя? Я чувствую, будто я одна занимаюсь воспитанием. Мои исследования и опыт работы с внуками и взрослыми детьми алкоголиков указывают, что даже самые незначительные усилия в этом направлении все-таки помогают. Иметь одного здорового родителя всегда лучше, чем никого. Так или иначе, дети способны отличать здоровое поведение от нездорового и с возрастом делать свой выбор. Очень важно, однако, чтобы вы не устраивали в своем доме игры «Хороший против плохого». Даже при отсутствии желания партнер может принести немало хорошего в дело воспитания детей. Нет такого метода воспитания, который безоговорочно можно было бы назвать правильным.

Как более просвещенный родитель вы должны взять на себя ответственность за защиту своих детей от серьезных душевных травм. Это может потребовать от вас серьезного переосмысления вашего брака, особенно если вы или ваши дети подвергаются оскорблениям. Иногда единственным способом прекратить оскорбления является развод.

Допуская, что развод не всегда является выходом, можно добавить, что неравное участие в родительских обязанностях, конечно, тяжелая, но не критическая ситуация. Ее можно исправить достижением определенного соглашения с супругом относительно методов воспитания, которые могут или не могут применяться в вашей семье. Например, в крайнем случае можно договориться не использовать физические наказания или оскорбления с целью добиться уступчивости детей. Можно также договориться не угрожать детям, не запугивать их обещаниями выгнать из дома, другими не-реальными угрозами, исключить унижительные комментарии. При «переговорах» ясно и четко выразите то, что вы считаете приемлемым. Вы можете предложить супругу позаниматься на курсах для родителей или прочитать хорошую книгу о воспитании, но если встретите сопротивление, то вряд ли эти меры принесут пользу. Возьмите себя в руки и постарайтесь помочь себе, может, ваш здоровый пример со временем окажет влияние на супруга.

Если вы честно объясните детям различия в ваших походах к родительским обязанностям, вы сможете избежать определенных манипуляций, которые часто бывают в семьях при неравном участии родителей в воспитании детей.

Например: «Я знаю, ваш отец поступил бы по-другому, но это ваши с ним отношения, а я и вы должны жить теперь так, как я это понимаю».

Дети хотят знать пределы и постепенно предпочтут более здоровый метод воспитания, потому что он более содержательный, уважаемый и предсказуемый. Они всегда могут знать вашу позицию.

Но, чем Старше дети, тем труднее их переход к новому. В юношеском возрасте дети, привыкшие жить в условиях нефункционирующей семейной системы и до определенной степени неэффективного воспитания, могут выбрать старый образ жизни, не пойти на перемены. Обычно это тяжело переживается выздоравливающими родителями.

Осознание реальности вовсе не означает отказ от борьбы с оскорблениями в семье и от определенных ограничений. Пределы могут быть установлены, а даже ужесточены, но будьте готовы к сопротивлению и к медленному прогрессу. Сохраняйте свою энергию для того, что является для вас более существенным и важным. Постарайтесь получить совет профессионала. Когда все окажется неэффективным, убедите себя в том, что ваши дети лет 19 определенно поймут, что вы хотели только помочь им.

И последний совет: посмотрите еще раз внимательно на свой брак. Не являются ли разногласия по поводу родительских обязанностей «дымовой завесой» для более серьезных проблем? Помните о примере, который вы подаете своим детям в отношении близости, решения проблем, разделения ответственности и т.д.

4, Каково различие между здоровой дисциплиной и оскорбительными мерами? Грубая дисциплина в семьях, где имеют место оскорбления, приводит детей к низкой самооценке. Обычно она насаждается одним из родителей, который, чувствуя свою неадекватность, стремится контролировать ситуацию с помощью страха (запугивания), обвинений и безусловной любви. Все это мало что дает детям для развития самодисциплины или навыков принятия решений, и хотя послушание достигается, однако дети идут на это не из лучших побуждений.

Эффективное осуществление родительских обязанностей несовместимо с манипуляцией отношениями «родители — дети» при каждом несогласии с ними.

Например: «Я не люблю тебя больше, потому что ты разочаровал меня. Ты никчемный...»

Дисциплина наиболее эффективна тогда, когда она позволяет из естественных последствий любой ситуации извлекать уроки. Ребенку, который постоянно отказывается вставать по утрам, когда его будят родители, дается будильник и говорится, что теперь он будет просыпаться сам. Если он пропускает школьный автобус, то, если возможно, ЦАЪТ в школу пешком или должен платить за такси из своих сбережений. Раздражения со стороны хотя бы одного из родителей не требуется.

Лучше всего, когда это допустимо, позволить детям самим извлекать уроки из своих поступков и решений. Безусловно, решение проблемы не всегда столь просто, но оскорбления никогда не должны пускаться в ход ни при каких обстоятельствах, в них нет необходимости.

Мне часто задают вопросы, как-то: «Что мне делать, если дочь-подросток отказывается делать так, как я говорю? Ничего не помогает. Если я пытаюсь удержать ее дома, она просто уходит через окно». Данная глава не ставит целью рассматривать такого рода проблемы. Вмешательство профессионала необходимо только в абсолютно кризисной „ситуации».

5. Какая разница между похвалой и утверждением? Внуки алкоголиков часто смущены тем фактом, что когда они были детьми и подростками, то слышали массу комплиментов в свой адрес, а выросли с такой низкой самооценкой. Это произошло потому, что они получали похвалы за какие-то хорошие поступки без последовательного утверждения того, какие они есть. Их родители, взрослые дети алкоголиков, старались похвалой выразить свое одобрение и поощрение, замечая и обсуждая каждый хороший поступок ребенка, но не считали нужным сказать: «Я все равно люблю тебя, даже если бы ты

ничего этого не сделал!»

В идеале необходимо равновесие: не должны быть только похвалы за поступки или только утверждений. Похвала является позитивным заявлением другому человеку о том, что его поведение встречается нами с одобрением. Приятно получать похвалу, но, для того чтобы испытать это чувство вновь, необходимо сделать еще что-то такое, что может вызвать наше одобрение.

Утверждение скорее звучит как: «Вот хорошо, что ты здесь, рядом. Я люблю тебя таким, какой ты есть». Нет необходимости соотносить эти слова с каким-то поведением и тем более с одобрением. Это значит, что я воспринимаю тебя таким, как ты есть и хочу, чтобы ты почувствовал мое хорошее отношение к тебе.

Некоторые дети больше других преуспевают в получении похвал. Такой тип, как «герой семьи», часто добивается внимания и похвал своими поступками. Но по иронии судьбы, хотя он может получать похвал и одобрений больше, чем другие дети, его самооценка не становится выше. Это порождает порочный круг: стараться еще больше, делать больше и лучше кого бы то ни было. Ребенок получает сигнал, что он должен заслужить любовь, и не учится оценивать собственные поступки и наказывать сам себя. Примеры утверждений: «Я рада, что ты девочка (мальчик)». «Это хорошо, что ты твердо знаешь, чего ты хочешь». «Не страшно, что ты ошибся». «Не стыдись при мне своих чувств». «Ты можешь доверять своим инстинктам». «Не надо идти на уловки, чтобы порадовать меня». Выздоровливающие взрослые не могут даже подумать об утверждениях, поскольку большинство из них выросли в обстановке постоянного критицизма. Мы сами нуждаемся в тех же самых утверждениях, какие мы должны говорить своим детям.

6. Что считать здоровым отделением от детей? Концепция отделения, усиленная программой «Анонимные алкоголики», нацелена на оказание помощи каждому из нас быть ответственным за наши собственные чувства. Она учит нас, что мы не можем контролировать или принимать ответственность за действия других, особенно активных алкоголиков, и что любовь поможет нам в создании обстановки, благоприятной для изменения других людей. Но не стоит гневаться и обиженно уходить, столкнувшись с нашей неспособностью повлиять на человека. Не стоит также уклоняться от нашей ответственности как родителей.

Занимаясь с трудный ребенком или подростком, порой очень хочется бросать все, поднять руки вверх и сказать: «Все, я просто уйду, ничего не могу поделать».

Я вспоминаю одну мать, которая посетила меня, чтобы рассказать о «прогессе» после лечения и посещений группы «Анонимные алкоголики». Вот ее слова: «Я посещаю группу и становлюсь способной контролировать себя. Сейчас я просто не расстраиваюсь, как было раньше. Моя тринадцатилетняя дочь живет наркотиками и кражами в магазинах. Я делала все, что могла, но она просто ничего не хочет слушать, поэтому я считаю, что мне осталось только отделиться от нее, Если она хочет жить так, это ее дело».

Хотя возможно отделиться эмоционально, чтобы не разрушить себя ошибками своих детей, однако наши переживания не закончатся лишь только оттого, что мы исчерпали все свои возможности. В этом случае необходимо воспользоваться услугами профессионала и своей системой поддержки, чтобы пережить кризис. Здоровое отделение от ребенка начинается с осознания неизбежности этого. Как родители мы привыкли не обращать большого внимания на заявления ребенка о независимости. Это иногда необходимо, чтобы защитить ребенка от него же самого, пока он не будет способен справляться с новыми задачами. Уверенность в себе как родителе (часто говоря себе и ребенку: «Я взрослая, а ты еще ребенок. Я знаю, что я делаю это для твоего блага, даже если ты еще не понимаешь этого) поможет сознавать, что вы делаете полезное дело.

Большую помощь в этом могут оказать чтение книг о развитии ребенка, разговоры с другими родителями детей одного с вашим ребенком возраста, советы семейного врача. Все это поможет вам предугадывать поведение ребенка в том или ином возрасте.



Отделение от детей не то же самое, что отделение от взрослых. Мы не можем отделиться полностью, пока не завершим родительских обязанностей. Нет какого-то магического возраста, когда мы сможем сказать, что наши обязанности закончились. Кроме того, в каждом случае все происходит по-разному. Это не одномоментное событие, а постепенный процесс, позволяющий юному человеку независимо пользоваться тем, чему вы его научили, и при соответствующих обстоятельствах поступать по своему усмотрению.

7. Что делать, если наши дети вступили на путь алкоголизма и наркомании? Многие выздоравливающие взрослые серьезно полагают, что надвигающуюся на их детей беду нужно предотвращать проповедями и запугиванием. Они уверены, что их дети стремятся к порочным пристрастиям. Они ежедневно говорят об алкоголизме и уже с пятилетнего возраста начинают читать им «лекции» на тему «Что принес мне алкоголизм». При первом обнаружении употребления детьми алкоголя или наркотиков они отвозят их в соответствующий полицейский участок или местный пункт детоксикации, где требуют оценки их состояния, а в дальнейшем открыто настаивают на посещении детьми группы «Анонимных алкоголиков» хотя бы в течение месяца. Родителям необходимо помнить, что их жизненные модели являются важным фактором того, какими станут их дети. Кроме того, мы не можем исключить физиологическое предрасположение наших семей. И вероятнее всего, наши попытки убедить детей никогда не пробовать алкоголь или наркотики из-за большого риска привыкаемости могут оказаться безуспешными. И еще мы должны напомнить: «улица» имеет огромную силу влияния.

Из «непьющих» семей, между прочим, тоже выходит множество алкоголиков. Нам остается стараться быть хорошими родителями во всех аспектах этого понятия, с тем чтобы алкоголь или наркотики не стали «единственным выходом» для наших детей. Многие люди в юношеском возрасте стремятся обрести свою самооценку (достоинство) через алкоголь и наркотики, потому что не могут получить это дома. Алкоголизм и наркомания процветают лишь на благоприятной для них почве.

Многим детям алкоголиков очень трудно научиться произносить твердо простое «нет». Если мы, родители, учим своих детей Здоровому выбору решений во всех сферах жизни, нам не стоит из этого «нет» делать большой проблемы. Если же алкоголизм, наркомания или оскорбления все же получают место в жизни наших детей, они, вероятно, очень скоро прибегнут к специальной помощи, исходя из нашего примера. Они знают о существовании такой помощи. Они знают также, что обращаться за помощью естественно и их заболевания излечимы. Выздоровливающие родители в особенности склонны к преувеличению своих опасений, что их дети встанут на тот же путь, который когда-то выбрали они. Если вы хороший родитель и моделируете поведение здорового взрослого человека, вряд ли ваши дети встанут на порочный круг, даже если попробуют алкоголь или наркотики.

8. Должен ли я принуждать своих детей к лечению от взаимозависимости, если они не хотят этого? Ответ на этот вопрос в большей степени зависит от возраста ребенка, хотя число лет не является лучшим индикатором. Вместе с тем, когда детям 12—14 лет, в большинстве случаев они уже не будут слепо следовать указаниям родителей. В этом возрасте, чтобы побудить ребенка на какое-то действие, требуется больше аргументов, а если он совсем не согласен с вами, то, вероятнее всего, он будет саботировать любое принуждение.

Не каждый ребенок должен пройти лечение от взаимозависимости, однако я считаю, что каждый должен иметь возможность получить его. Очень эффективным способом привлечения ребенка к лечению является разработка совместно с профессионалом плана семейного лечения. А это значит, что каждый в семье должен сделать что-то для собственного и семейного выздоровления. План может быть даже написан и подписан каждым членом семьи. Роль родителей в этом плане—довести до каждого мысль, что мы все желаем сделать все необходимое, чтобы исправить причиненные семье повреждения.

Это может также означать, что некоторые члены семьи нуждаются в большем лечении, чем другие.

Мой опыт лечения детей и подростков по короткой программе по месту жительства позволяет сделать вывод, что каждый ребенок сопротивляется этому в той или иной мере. Это вовсе не означает, что они стремятся не поддаваться лечению. Некоторые подростки, особенно «козлы отпущения», отчаянно желают лечения, но не хотят открыто признать этого. Однако, если ребенок непреклонен, я бы не стала настаивать, а продолжала бы план семейного лечения, вновь предложив ему пройти лечение через какое-то время.

Лечение в некоторых случаях привыкли считать некоей альтернативой. Например, сбежавший подросток не может вернуться домой, пока он не согласится пройти лечение. С молодыми людьми, которые выказывают особое сопротивление лечению, и должны проявлять терпение и стараться найти специальные «возможности» для оказания им помощи.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВЫЗДРАВЛИВАЮЩЕЙ СЕМЬИ**

Адекватное семейное время. Не позволяйте, чтобы ваши встречи по 12-ступенчатой программе отражались на качестве семейного времяпрепровождения. Дети лишь в том случае воспримут программу, если она улучшит качество их жизни. Когда первоначальный период выздоровления позади, постарайтесь сбалансировать ваши встречи, время общения с женой, пребывания в кругу семьи, время побыть одному.

Старайтесь предугадывать стрессовые ситуации и будьте готовы к ним, когда это возможно. Вместо того чтобы жить от кризиса до кризиса, будь то финансовый, кризис здоровья, ремонт дома или Машины и т. д., старайтесь заранее предусмотреть возможные последствия негативного плана и сделать все, чтобы предотвратить их. Это принесет вашему дому большую стабильность и послужит детям еще одним примером «реального мира». Во всех случаях, когда кажется, что все становится неуправляемым, нужно вновь вернуться к ранее установленному порядку, т. е. определенному времени обеда, работе по дому, семейному просмотру телевизора. Придерживаясь этого порядка даже в течение одной недели, вы сможете обрести нормальное психическое состояние после кажущейся вам кризисной ситуации.

Семейные встречи. Многие семьи извлекают пользу из заведенного порядка собираться всей семьей в воскресные дни, когда можно обсудить всем вместе многие вопросы, начиная от планов проведения отпусков до более сбалансированных домашних обязанностей. Важным представляется то, что каждый получает возможность выслушать и высказаться. Между прочим, дети могут заявить вам, что они ненавидят эти встречи. Не верьте им! Они скучают, когда их лишают такой возможности.

Возьмите за правило думать прежде, чем ответить или что-то сделать. Это полезный инструмент в любом деле, особенно в делах домашних. Даже когда вы определенно уверены в своем ответе на вопрос или предложение, возьмите отсрочку и не давайте ответа даже тогда, когда на вас давят. При принятии действительно тяжелых решений постарайтесь получить мнение нескольких людей: жены, врача, спонсора и др. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Я часто советую: прервитесь, уединитесь, хотя бы в туалете, и спросите себя, что вы хотите сделать. Дети больше уважают хорошо продуманные решения, чем раздраженную импульсивную реакцию, даже если она не в их пользу. Четко определите для себя и вашей жены, кто за что несет ответственность. Как родители вы, конечно, главные лица в семье, но простой декларации недостаточно — необходимо самим верить в это. Родители в своих взаимоотношениях должны чувствовать надежное партнерство, открытость и ясность. Разногласия могут иметь место, но нет необходимости искать пути их решения в присутствии детей. Можно рассказать им, что вы пытаетесь решить, но не втягивайте их в дискуссию.

Дети должны видеть, что ваша обязанность — руководить ими и защищать их, даже пусть это им не нравится, и что вы будете серьезно выполнять эту обязанность.

Выработайте правила защиты в семье. Когда семья начала лечение, то отпадает необходимость защищать себя от других членов семьи. Старая фраза: «Что ты этим хочешь сказать?» — может быть заменена на: «Я стараюсь понять тебя — объясни еще раз».

Старые привычки спонтанных реакций с целью защиты должны быть постепенно заменены доверием и открытостью.

Всегда будьте открыты переменам. Взрослые дети и внуки алкоголиков стоят перед выбором, как они будут относиться к тем, кого любят: поступать точно так же, как их родители, или совсем наоборот. Дети могут иметь некоторые хорошие идеи, как изменить семью в лучшую сторону. Стремитесь читать, обсуждать, изучать, посещать специальные курсы и периодически получать профессиональную помощь, чтобы преодолеть препятствия и научиться новым отношениям.

Для некоторых читателей этой книги, может быть, уже поздно коренным образом изменить ситуацию в своей семье, поскольку ваши дети уже выросли. Многие из моих советов тем не менее могут пригодиться вам. Главное — уважать права ваших детей принимать самостоятельные решения. Возможно, с выздоровлением вы увидите правильный путь, но ваш пример, возможно, единственное, что может оказать влияние на изменение ситуации.

Помните также, что они не хотят делать это теми же средствами, которые употребляли вы. Внуки и правнуки могут не понять необходимости определить свои проблемы как взаимозависимость. Не расстраивайтесь: любые хорошие врачебные консультации и система поддержки могут привести к переменам. Чем заниматься проповедями или вставать на путь отчуждения, покажите им, как выглядит и что представляет собой выздоравливающий человек, а сделать это никогда не поздно.

## **ОТНОШЕНИЯ С ВАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ**

Некоторые внуки и взрослые дети алкоголиков, находящиеся в процессе выздоровления, не в состоянии определить свое эмоциональное состояние. Внутри их происходит борьба между «Как прекрасно, что я узнал (а), что происходило со мной» и «Я боюсь рассказать родителям замечательную новость, что выздоравливаю». Чувство чрезмерной лояльности в отношении семьи, где они выросли, заставляет взрослых детей и внуков алкоголиков скрывать от нее свое выздоровление от взаимозависимости и опускаться вновь до состояния «маленькой девочки (мальчика)» в присутствии родителей.

Когда человек находится в процессе выздоровления и уже в начале стадии прощения, он одновременно начинает овладевать новыми моделями отношений с родителями и семьей.

Некоторые рекомендации могут оказаться полезными и вам.

Воспринимайте своих родителей и семью «как есть». Прекратите свои попытки изменить их, даже косвенно, путем незаметных советов и предложений. Не старайтесь оценивать их действия и судить о качестве их жизни. Встречи в группе «Анонимные алкоголики» окажут вам в этом большую помощь.

Сделайте для себя перечень «хорошего», что вы получили от своих родителей. Во всех случаях вы могли унаследовать генетически какие-то таланты, Признайте это. Поскольку вы искренне выразили свою боль, связанную с прошлым, вам нетрудно будет сделать это. Если вы этого не можете сделать, то, значит, вы еще не справились со своим гневом. Постарайтесь держать этот положительный список под рукой до тех пор, пока вы окончательно и положительно не ответите на вопрос: неужели ничего хорошего не дали мне мои родители в период моего детства?

Избегайте слухов и косвенных отношений. То, чего вы не знаете, никогда не принесет вам страданий. Передача мнений или хранение секретов своих братьев и сестер могут оказать на вас негативное влияние. Разговоры или «встречи, чтобы пожаловаться» на отца или на мать, не уменьшат напряженных отношений с семьей и в любом случае не будут

способствовать прогрессу более здоровых отношений. Конечно, иногда братьям и сестрам нечего сказать, кроме негативного. Однако вам необходимо найти новые темы разговоров или просто уменьшить частоту таких встреч.

Делайте то, что приносит вам удовлетворение, а не то, к чему привыкли или чего ожидает от вас семья. Просто спросите себя: «Действительно ли мне хочется пойти к ним на обед?» Даже при наличии такого желания оно значительно возрастет, если вы сознательно примете свое решение. Научитесь устанавливать себе временные пределы. Вы должны знать, что достаточное время провели в семье и что необходимо уходить. Заранее приготовившись к легкому уходу в определенное время, вы не будете испытывать огорчений или угрызений совести. Всегда имейте план, который поможет вам чувствовать ответственность за свое собственное поведение. Если вы будете позволять вовлекать себя в планы других людей, то вы будете испытывать чувства раздражения и беспомощности. Вы всегда можете изменить свои планы и принять предложения других, но держите в уме альтернативный план.

Отказывайтесь присутствовать при оскорблениях родителями друг друга или других. Особенно не допускайте оскорблений в свой адрес. Когда такое начинается по телефону или во время семейных сборов, спокойно прервите разговор или уйдите. Не надо гневаться — просто побеспокойтесь о себе. Когда все успокоится, постарайтесь выразить свои чувства спокойно и настолько честно, насколько это возможно.

Продумайте последствия до «открытого выражения» своей уязвленности родителями. Это особенно полезно делать, когда родители становятся на путь оскорблений, начинают манипулировать вами или не желают считаться с вашими запросами. Оцените, действительно ли стоит вам открыто эмоционально выразить им свое отношение. Не лучше ли изменить тему на более безопасную для вас (менее затрагивающую вас) и приберечь уязвленные чувства для своей системы поддержки.

Вместо форсирования отношений и близости используйте возможности определенных моментов, которые, естественно, будут иметь место. В каждой семье возникают моменты, когда родители или братья и сестры становятся более открытыми, чем обычно. Быть может, они испытывают страдания или, наоборот, чрезмерно счастливы и поэтому хотят поделиться с вами этим. Возможно, что в какой-то момент они с удивлением заметили ваше выздоровление. Вы можете использовать такие моменты для своих более открытых отношений. Такие возможности могут не повториться в течение долгого времени, поэтому с радостью используйте их и будьте благодарны за эту короткую откровенность.

Не становитесь семейным экспертом по алкоголизму. Этого особенно трудно избежать даже за пределами семьи. Когда в разговорах поднимается этот вопрос, вы должны стараться не комментировать его и не поправлять ошибочные точки зрения, не учить, не выступать с проповедями и не рекомендовать лечение. Люди, которые действительно желают помощи, могут начать иронизировать над вами, и вы вынуждены будете уйти, испытывая крайнее раздражение, в то время как на них ваши слова не произвели никакого впечатления. В крайнем случае вы можете предложить ни номер телефона, чтобы они, если серьезно обеспокоены этой проблемой, могли позвонить специалисту, но не старайтесь быть тем, кто может ответить на все вопросы. Лучше сказать: «Я не знаю» даже тогда, когда в действительности вы знаете.

Если ваши родители являются активными алкоголиками или наркоманами, вам лучше всего проконсультироваться с профессионалами, обученными технике вмешательства, чтобы оценить свои возможности. Вам будет намного проще пойти на это, если вы будете уверены, что сделано все возможное. Вмешательство не всегда уместно, особенно если оно предпринимается до или после того, как человек прошел интенсивное лечение. Когда же такое вмешательство уместно, то оно во многих случаях может разрешить невозможное — убедить алкоголика или наркомана пройти лечение, а также помочь исцеляющему процессу всей системы семьи.

Не удивляйтесь тому, что коренные перемены, которых вам удалось достичь в период выздоровления, чаще замечаются вне семьи. Последним местом, где вы будете демонстрировать свое выздоровление, будут отношения с вашими родителями. Это не всегда плохо, поскольку им необходимо время, чтобы привыкнуть к вашему новому поведению. Нет необходимости сразу же демонстрировать им свою уверенность или честность и открытость и ожидать, что они обрадуются позитивным переменам в вас. Показывайте им свое «я» постепенно. Возможно, что первое время вы покажетесь им «немного странной», но со временем они воспримут вас, если они не слишком запуганные люди.

### **Выводы**

Никто не выздоравливает в вакууме, и каждое позитивное изменение в жизни взрослых детей и внуков алкоголиков, несомненно, находит свое отражение в серьезных для них отношениях. Главная задача процесса выздоровления— порвать с порочным кругом взаимозависимости и нездоровых пристрастий, имевших место в системе семьи, особенно в следующем поколении.

Важно научиться эффективному выполнению родительских обязанностей. Полезно использовать все возможные ресурсы, когда вы моделируете свою жизнь» которая будет отличаться от жизни ваших родителей.

Вот вопросы, которые вам, вероятно, придется решать в своем доме:  
обучение своих детей выражать соответствующим образом их гнев и раздражение;  
выражение ваших чувств не должно быть бременем для ваших детей;  
неравное выполнение родительских обязанностей — Делайте в одиночку, если необходимо;

практика здоровой дисциплины и естественных последствий;

утверждение своих детей и самоутверждение;

обособление от гнева своих детей;

обсуждение проблемы алкоголя и наркотиков со своими детьми;

поощрение детей пройти курс лечения от взаимозависимости,

Уживаемость со своими родителями в период коренных, перемен в вашей жизни является наиболее трудной задачей. Постепенное привыкание к вам как к новому человеку дает наиболее благоприятные результаты.

Некоторые дополнительные советы, которые могут облегчить ваш переходный период:

определите перечень «хорошего», что вы могли бы взять от родителей, даже на генетическом уровне;

избегайте слухов и косвенных отношений;

принимайте участие лишь в тех семейных событиях, которые могут принести вам удовлетворение;

отказывайтесь присутствовать при оскорблениях родителями друг друга или других;

продумайте последствия «открытого выражения» своей уязвленности родителями;

не форсируйте отношений, ожидайте благоприятных возможностей;

не берите на себя роль семейного эксперта по алкоголизму;

вмешивайтесь, если родители становятся активными

алкоголиками или наркоманами;

дайте родителям время, чтобы они привыкли к вашему обновлению.