

(лицевая сторона обложки:)

КЛАУДИА БЛЭК, доктор филос. н., магистр в сфере соц. работы

ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ
В ДЕТСТВЕ, ЮНОСТИ И ЗРЕЛОСТИ

«СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ!»

Миллионный бестселлер

(первая страница:)

**АЛКОГОЛИЗМ – БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ТОЛЬКО НАЧИНАЕТСЯ С
ПАЦИЕНТА**

Когда люди растут в среде алкоголизма, где главные правила гласят: «НЕ ГОВОРИ, НЕ ДОВЕРЯЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ», они *неминуемо* испытывают на себе действие этой болезни. По сути, независимо от того, пьют или нет, они часто перенимают многое из поведения родителей.

Эта важная книга описывает круговорот алкоголизма, дает понимание и предлагает надежду на выздоровление. Она включает в себе рекомендации и помощь для детей алкоголиков, чтобы во взрослом возрасте они могли жить с большим ощущением самих себя и своего благополучия – и, что самое важное, вести довольную и счастливую жизнь.

«Веха в поле».

Отец Джозеф Мартин

ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ
в детстве, юности и зрелости

(вторая страница:)

Другие книги Клаудиа Блэк, которые печатает *издательство «Баллантин Букс»*:

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ИМЕТЬ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО

ДВОЙНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ

(третья страница:)

«СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ!»

Клаудиа Блэк, доктор филос. н., магистр в сфере соц. работы

«БАЛЛАНТИН БУКС», НЬЮ-ЙОРК

(четвертая страница:)

© 1981 АСТ

Все права защищены в соответствии с Международной и Панамериканской конвенциями по авторскому праву. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения автора. Издано в США издательством «Баллантин Букс», отделением «Рэндом Хаус, Инк.», Нью-Йорк, и одновременно в Канаде издательством «Рэндом Хаус оф Канада Лимитед», Торонто.

За исключением поэтических отрывков и истории «Лучший мальчик города», имена, использованные в книге, не являются подлинными именами соответствующих людей. Любое отождествление, вероятно, является не просто совпадением, а следствием общности ситуаций у людей, происходящих из семей алкоголиков.

ISBN 0-345-34594-0

Книга в данной редакции издана по согласованию с «Клаудиа, Инк.».

Отпечатано в США.

Первое издание «Баллантин Букс»: октябрь 1987 г.

Восемнадцатый тираж: февраль 1991 г.

(пятая страница:)

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение признательности

ПРЕДИСЛОВИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. МАЛЕНЬКИЕ РАССКАЗЫ

Глава 2. РОЛИ

Глава 3. НЕ ГОВОРИ, НЕ ДОВЕРЯЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ

Глава 4. РАЗВИТИЕ РОЛЕЙ

Глава 5. РЕБЕНОК ДОМА

Глава 6. ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК

Глава 7. НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

Глава 8. ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ

ЭПИЛОГ

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

После подобного проекта всегда хочется поблагодарить очень многих людей. На протяжении нескольких последних лет меня поддерживали в моей работе как друзья из профессиональной сферы, так и другие мои друзья. Их поддержка послужила для меня важным движущим мотивом при написании этой работы. Имен слишком много, чтобы их перечислять. Но я хочу, чтобы каждый из вас знал о моей благодарности. Спасибо вам всем! Другим сильным мотивирующим фактором были для меня многочисленные письма, которые я продолжала получать от юных и взрослых детей алкоголиков, желавших поделиться со мной частью своей жизни и поблагодарить за разъяснения, полученные ими через мои выступления на семинарах.

Хотя я чувствую мощную поддержку со стороны многих людей, есть группа лиц, которые принимали более непосредственное участие в создании книги **«Со мной такого не случится»**. Далее мне хотелось бы назвать имена этих моих друзей и поблагодарить их:

Марту Рэнсон, Вики Данциг, Энни Доси, Бэри Леви, Маргарет Хиллман, Линн Сэнфорд Тширхарт, Питера Нарди, Боба Штейна – за их чтение и отзывы;

Рене Кавальер, Джоан Фисет, Джейн Леш Мидлтон («Обманщик в зеркале», издательство «Артур Ворд Паблишерз», 98033, Вашингтон, Кирклэнд, 4-я авеню, 111) – за их стихи и Питера Нарди – за его рассказ;

Мюриэль Зинк – за ее отзывы и многие часы, которые она провела за редактированием книги непосредственно перед публикацией;

Анн Мари Пионтек – за редактирование книги;

моих мать и сестру – за их поддержку, выразившуюся в том, что они гордились мной и приняли тот факт, что в своей работе я делюсь очень личными вещами;

Дебби Смит и Иаиль Гринлиф – за их работу непосредственно с рукописью через чтение и отзывы, но больше всего – за то, что они напоминали мне о важности этой работы и о том, как важно мне заботиться о самой себе, когда я работаю.

Несмотря на то, что я посвятила эту книгу Джэку, я все равно хочу упомянуть его здесь. Никому другому я так не обязана существованием этой книги, как Джэку Фэйхи. Он уделил ей почти столько же времени своей жизни, сколько и я – многие часы обсуждения, переписывания, комментирования, стимулирования и терпения.

Спасибо вам всем!

Посвящается Джэку, которого я очень люблю

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один 58-летний сын алкоголика как-то сказал мне: «Всю свою жизнь я следил за тем, чтобы не кончить, как мой отец. Теперь же единственная разница между ним и мной – в том, что отец умер от своего алкоголизма, а мне не обязательно умирать от своего».

На заре своей карьеры в области лечения алкоголизма я работала преимущественно со взрослыми алкоголиками, которые хотели бросить пить. Это были пациенты, поступавшие в стационарное лечебное учреждение для страдающих алкоголизмом, где я работала. Так как я была социальным работником, меня попросили разработать программу семейного консультирования. В результате я начала встречаться как с супругами, так и с детьми алкоголиков. Возраст детей варьировался от 4-х до 44-х лет, ведь к тому времени, когда многие алкоголики обращаются за помощью, их дети уже сами давно взрослые.

Хотя мое начальство удовольствовалось бы и тем, что в рамках своей «семейной программы» я консультирую только жен алкоголиков, сама я знала, что это невозможно. В конце концов, я обнаружила, что более половины моих клиентов-алкоголиков воспитывались в семьях алкоголиков, как и многие их жены. И каждый из них в какой-то момент своей жизни говорил: «Со мной такого не случится!»

Люди, выросшие в алкогольных семьях, которые позже сами стали алкоголиками, раньше думали именно так. И многие говорили эти слова членам своей семьи и друзьям. Жены алкоголиков, воспитывавшиеся в семьях алкоголиков, раньше повторяли эти же самые слова. Даже в самых диких своих видениях они не могли вообразить, что такое может с ними произойти. Тем не менее, они выходили замуж за алкоголиков; у некоторых было даже два или три мужа-алкоголика. Однако слова «со мной такого не случится» произносились мысленно и вслух от чистого сердца – эти дети, будучи подростками или взрослыми, честно имели в виду то, что говорили. И я, поработав со взрослыми детьми алкоголиков, могла, положив руку на сердце, сказать, что их дети тоже будут повторять те же самые слова.

Но я также знала, что кто-то должен помогать детям алкоголиков; я понимала, что знакомства с алкоголизмом и страха перед ним недостаточно, чтобы остановить развитие болезни из поколения в поколение.

Я хочу выразить свою признательность всем тем из вас, кто когда-либо думал, говорил, верил и надеялся: «Со мной такого не случится!» Благодаря этому убеждению и вашему влиянию на меня такого, возможно, действительно не случится с теми детьми, которые сейчас воспитываются или еще будут воспитываться в семьях алкоголиков.

Кроме того, мне хотелось бы признать заслуги людей, называющих себя «выжившими». Обычно это те, кому удалось достигнуть зрелости, не став алкоголиком и не вступив с алкоголиком в брак. Эти многочисленные взрослые дети алкоголиков хвалят самих себя за свою способность к выживанию, и другие люди восхищаются ими за это достижение. Настоящая книга написана также и для «выживших», ведь очень многие из них осознали, что заслуживают в этой жизни большего, чем просто способность выживать. И они в самом деле, как и все мы, заслуживают большего. Надеюсь, что эта книга поможет и реализации этих устремлений.

ВВЕДЕНИЕ

Если вы живете в типично американской местности, то в каждой шестой семье по соседству с вами существует проблема алкоголизма. Возможно, когда-нибудь последствия этой болезни коснутся всех нас. Алкоголизм – болезнь неизвестного происхождения, от которой на момент написания данной книги нет признанного лекарства, хотя она поддается лечению. Эта болезнь не делает различий: каждый день она поражает домохозяек, звезд телевидения, простых рабочих, людей интеллектуального труда, священников, врачей, космонавтов и даже детей. Образ стереотипного алкоголика «из трущоб» применим всего лишь к трем-пяти процентам всех алкоголиков США. Так называемый средний алкоголик – это мужчина или женщина, имеющие семью, работу и определенные обязанности.

Алкоголик – это человек, у которого в результате употребления алкоголя развилась психологическая зависимость от этого наркотика вкупе с зависимостью физической. Алкоголики – люди, у которых произошли изменения в плане переносимости алкоголя и которым для достижения желаемого эффекта нужно пить больше. Это люди, неспособные постоянно контролировать свое пьянство и предсказать собственное поведение, когда начинают пить. Они испытывают потребность в спиртном, которая со временем становится для них все более важной заботой в жизни. Алкоголики – это люди, которые в какой-то момент своей жизни приняли решение выпивать точно так же, как любой человек, изредка выпивающий в компании. Однако с течением времени употребление алкоголя стало для них не выбором, а манией.

Многие люди заблуждаются относительно алкоголизма, потому что не существует какой-либо одной конкретной модели поведения, типичной для алкоголиков. Зачастую стиль питья у разных алкоголиков различен, и последствия их пьянства также широко варьируются. Одни алкоголики пьют каждый день, другие – эпизодически; некоторые остаются трезвыми во время долгих перерывов между запоями; одни выпивают огромное количество спиртного, другие – нет. Одни пьют

только пиво, вторые – только вино, третьи выбирают виски. Другие же пьют самые разнообразные алкогольные напитки. Хотя в жизнь некоторых людей алкоголизм входит очень рано, у других он развивается годами. Одни утверждают, что начали пить, как алкоголики, с самого первого своего стакана; в то же время многие другие говорят, что употребляли алкоголь на протяжении многих лет и только потом пересекли «невидимую грань», отделяющую человека, иногда выпивающего в компании, от алкоголика.

Итак, алкоголики – это люди, неспособные сколь-либо прогнозируемо контролировать употребление ими алкоголя и/или чье употребление алкоголя вызывает проблемы в важнейших сферах их жизни.

По мере того, как у людей развивается алкоголизм, их супруги чаще всего становятся все более озабоченными поведением алкоголика. Эта озабоченность носит название созависимости.

Для детей в такой семье сочетание алкоголизма и созависимости приводит к тому, что ни один из родителей не способен постоянно и предсказуемо откликаться на их призывы и выполнять свои обязанности. На детях сказывается не только поведение родителя-алкоголика, но и поведение родителя-неалкоголика (если он имеется), а также ненормальная динамика семьи как последствие алкоголизма.

Несмотря на то, что модели алкогольного питья в разных семьях различны, в его влиянии на детей есть определенные общие черты. Самое обычное его последствие для детей заключается в том, что вероятность стать алкоголиками для них больше, чем для любой другой идентифицируемой группы людей. У пятидесяти-шестидесяти процентов всех алкоголиков (по самым скромным оценкам) есть или был хотя бы один родитель-алкоголик. Алкоголизм – болезнь, передающаяся из поколения в поколение. Тот факт, что алкоголизмом страдают целыми семьями, с каждым днем находит все больше подтверждений. Точная причина этого феномена пока неизвестна. Считается, что в возникновении и развитии болезни играют свою роль и генетика, и окружающая среда. Исследования показывают, что алкоголизм может быть наследственным в том смысле, что, похоже, существует генетическая предрасположенность к этой болезни.

Помимо того, что для детей алкоголиков есть большой риск стать алкоголиками, исследования также говорят о том, что они зачастую склонны вступать в брак с настоящими или будущими алкоголиками. Кроме этого, мои собственные исследования показывают: даже если ребенок алкоголика не становится алкоголиком и не вступает с алкоголиком в брак, у него все равно развиваются эмоциональные и/или психологические модели, которые могут вызывать проблемы в его взрослой жизни. Взрослые дети алкоголиков часто испытывают трудности с распознаванием и выражением своих чувств. Они становятся очень неподатливыми и контролирующими. Некоторые из них обнаруживают, что чрезмерно зависят от других людей; у них нет чувства свободы выбора на жизненном пути. Часто в их жизни присутствуют всепроникающие чувства страха и вины. Многие страдают депрессией и зачастую неспособны чувствовать свою близость с другими людьми

или иметь с ними близкие отношения. Все эти факторы имеют важнейшее значение в профессиональной и личной жизни детей алкоголиков.

Возможно, когда-нибудь наука определит, какое влияние испытывают на себе такие дети в биологическом смысле; а пока, полагаю, мы можем заняться той ролью, которую играет в их жизни окружающая среда. Когда дети растут в семьях, затронутых алкоголизмом, они переживают все свои унижения и потери в одиночку... в одиночку, потому что не ощущают, что могут получить помощь и поддержку от своих родителей или других важных для них людей.

Но мы *можем* быть в их распоряжении, и мы *можем* им помочь.

Многие читатели обнаружат, что книга «**Со мной такого не случится**» – катализатор, вызывающий самые разнообразные чувства, многие из которых будут болезненными. Я призываю вас не держать эти чувства в себе, а делиться ими – книга объяснит, как это можно делать. Слишком уж долго члены семей алкоголиков НЕ РАЗГОВАРИВАЛИ, страдая молча. И вот *теперь* настало время начать процесс выздоровления.

Человек не делает осознанного выбора, стать ему алкоголиком или созависимым или нет; без вторжения алкоголизма он или она выбрали бы совсем иное. Так что, читая, старайтесь понимать, а не испытывать чувство вины. Задача этой книги – предложить вам понимание и надежду для выздоровления. В ней представлены рекомендации, которые могут положительно повлиять на детей алкоголиков, чтобы во взрослом возрасте они могли жить с большим ощущением самих себя, своего благополучия и растущей способностью стремиться к удовлетворению своих потребностей – и, что самое важное, вести довольную и счастливую жизнь.

Глава 1

МАЛЕНЬКИЕ РАССКАЗЫ

Помню, когда я был мальчишкой, то иногда, приходя домой со школы, обнаруживал, что мебель из гостиной или столовой валяется на подъезде к дому. Это меня пугало – точнее, просто сводило с ума. Моей первой мыслью было: нужно занести все это обратно в дом, пока никто не увидел. И я сам или с кем-то (с мамой или братьями) втаскивал мебель в дом. Это приносило мне небольшое облегчение. Однако на протяжении нескольких дней или даже недели или двух – в зависимости от серьезности события – у меня из головы не выходила мысль: что еще произойдет? Может, папа отдаст что-нибудь наше чужим людям? И он действительно раздавал вещи, которые мы очень любили – пару лыж, ружье, а однажды даже нашу собаку. Он говорил нам, что терпеть нас не может, или называл нас никчемными и такими-сякими. Я всегда размышлял над такими инцидентами; сейчас, вспоминая, я понимаю, что провел много лет, переживая за отца и придумывая, как бы мне ему помочь. Почему он так поступает? Что я такого сделал? Что мы такого сделали? Что мне сделать, чтобы его изменить? Так я и рос, превращаясь из мальчишка в молодого человека, наедине с этими мыслями – и в социальном смысле, и в душевном. Я никогда не стремился получить

узнать самого себя; мне кажется, я до сих пор себя не знаю. Я все еще одиночка и не умею жить, получать удовольствие и наслаждаться жизнью.

Билл Т., взрослый сын алкоголика, 34 года

Мой отец – алкоголик. Но он никогда этого не признавал. Когда я жила с ними, они с мамой постоянно скандалили. Мы, их шестеро детей, были пешками в их военных играх. Я всегда мучилась вопросом: виновата ли я в его пьянстве? Во время их ссор я всегда укрывалась в своей комнате. Там я чувствовала себя в безопасности. Сейчас мне двадцать два, я уже два года замужем. И у меня такая проблема: я все время извиняюсь за малейшую мелочь. Например, за недостаточно холодное молоко или за мокрое полотенце, оставленное в спортивной сумке. Мне хочется взять на себя вину абсолютно за все – даже за вещи, над которыми я не властна.

Шэрон Р., взрослая дочь алкоголика

Я – женщина (вернее, девушка) двадцати девяти лет, единственный ребенок двух родителей-алкоголиков. Когда я была маленькой, большую часть времени мне было одиноко и страшно. Но, когда все твои друзья выглядят нормальными и беззаботными, а родители поглощены собственными проблемами, рассказать об этом некому. Когда я просыпалась, разбуженная спорами родителей, мне ужасно хотелось иметь сестру, с которой можно было бы поговорить. Почему-то мне всегда казалось, что, если бы у меня была сестра, о которой я могла бы заботиться и делать так, чтобы ей было хорошо, то мне жилось бы лучше. О том, что кто-нибудь мог бы заботиться обо мне самой и делать так, чтобы мне жилось лучше, я даже и не задумывалась. Когда я училась в шестом классе, мои родители разошлись, и я осталась жить с отцом. После ухода матери я почувствовала облегчение, потому что, по крайней мере, прекратились их скандалы. Но потом все изменилось, и я обнаружила, что стала родителем, а отец – ребенком.

Я гордилась своим детством, потому что считала, что оно сделало меня сильной, независимой и уверенной в себе. Теперь, став старше, я чувствую такой гнев, что мне хочется накричать на кого-нибудь – но больше не на кого. Отец умер в 1970-м году; думаю, в это же время мать просто махнула на себя рукой и продолжила пить, пока не умерла. И вот теперь мне почти тридцать, и я стала больше пить; я это знаю, но не хочу бросать. Я получаю от этого удовольствие. Алкоголь помогает мне расслабиться и почувствовать себя лучше. В прошлом году я начала лечиться. Мой врач сказал мне, что я пью, чтобы облегчить свою боль. Может, это и так, но я никогда и не думала о том, что мне больно. Самое страшное, что я, по-видимому, подражаю тем самым поведенческим и ролевым моделям, которым не должна бы подражать. Но куда деться от двадцати лет, сформировавших весь мой жизненный уклад?

Барбара П., взрослая дочь алкоголиков

Глава 2 РОЛИ

На сегодняшний день в Америке от 28 до 34 миллионов особенных детей и взрослых. Они особенные, потому что вероятность стать алкоголиками для них больше, чем для любой другой идентифицируемой группы людей. Это люди, выросшие или в настоящее время растущие в семьях алкоголиков.

Почему вероятность стать алкоголиками или вступить в брак с алкоголиком для них выше? С какими проблемами они сталкиваются во взрослой жизни из-за пережитого ими в детстве? Как мы можем помочь детям, воспитывающимся сейчас в семьях алкоголиков, и взрослым, которые хотят лучше понять собственное детство и перестроить свою жизнь?

Следующие страницы помогут ответить на эти вопросы. Они призваны помочь читателю понять те роли, которые усваивают дети в таких семьях, а также прямое следствие этого – проблемы, с которыми они сталкиваются во взрослом возрасте.

* * *

Один из самых явных признаков благополучно функционирующей семьи – постоянство; в то же время жизнь в семьях алкоголиков лучше всего описывают слова «непостоянство» и «непредсказуемость». Я полагаю, что, живя в такой семье, супруги и дети алкоголиков делают то, что, как они считают, имеет смысл в данный момент. По мере того как связанные с алкоголизмом проблемы приводят ко все большему непостоянству и непредсказуемости в домашней жизни, поведение непьющих членов семьи, как правило, превращается в попытку вернуть стабильность их семейной системе. Члены этой системы действуют и реагируют так, чтобы облегчить себе жизнь и сделать ее менее болезненной.

В самых благополучных семьях эмоции выражаются ясно, и у каждого есть возможность поделиться своими чувствами. Внимательная группа слушателей принимает эти эмоции и предлагает свою помощь и поддержку. Члены такой семьи свободно могут попросить внимания, а взамен уделяют свое внимание другим.

В семье, пораженной алкоголизмом, эмоции подавляются и искажаются. Часто ими не делятся; когда же их все-таки выражают, то, к сожалению, это делается в осуждающей манере, с перекладыванием вины друг на друга.

Созидательные союзы – часть здоровой семьи; однако взрослые члены алкогольных семей зачастую не образуют союзов. Если же союзы все же демонстрируются, они носят разрушительный характер и обычно состоят из одного родителя и ребенка (или детей) против другого родителя.

В семьях есть правила, которые должны выражаться словами и быть честными и гибкими. Такие правила, как «без драк» или «выслушивать каждого», ведут к более здоровому функционированию семейной системы. Однако в семьях алкоголиков правила, если они вообще устанавливаются, обычно не основаны на потребности в здоровой защите, а строятся на стыде, вине или страхе. Вместо четко выраженного словами правила «не драться» действует негласное правило «ты никому не скажешь, откуда у тебя синяк».

Во многих случаях в семье есть четко определенные роли. Для взрослых ее членов типично разделять или совмещать роли добытчика и управляющего – человека, принимающего решения в доме. Дети, воспитывающиеся в семьях, где практикуется открытое общение, а постоянство образа жизни – это норма, обычно обладают способностью брать на себя самые разные роли, в зависимости от ситуации. Такие дети учатся быть ответственными, организованными, ставить перед собой реалистичные задачи, играть, смеяться и наслаждаться жизнью. Они учатся чувству гибкости и непосредственности. Обычно их учат быть восприимчивыми к чувствам других людей, и они хотят приносить другим пользу. Дети в таких семьях учатся как быть самостоятельными, так и принадлежать к группе. Что же касается детей в семьях алкоголиков, они редко учатся сочетаниям ролей, формирующим здоровую личность. Вместо этого они замыкаются на ролях, основанных на их понимании того, что им необходимо делать для «выживания» и привнесения некоторой стабильности в свою жизнь.

ВЫГЛЯДЕТЬ ХОРОШИМИ

Работая со взрослыми детьми алкоголиков, я открыла интересное явление: в детстве эти особенные взрослые не соответствовали тому стереотипу, который, как меня убеждали, типичен для детей алкоголиков. Эти взрослые вовсе не обязательно были детьми, которые убегали из дома, заполняли колонии для несовершеннолетних, страдали астмой или гиперактивностью, плохо учились в школе или имели низкую самооценку. Это не всегда были люди, имеющие проблемы с приспособляемостью, или же озлобленные. Напротив, большинство из них демонстрировали явную склонность выглядеть «нормальными» людьми, происходящими из «типичных» американских семей. Они не проявляли проблемного поведения; редко говорили об алкоголизме в семье родителей или даже не говорили о нем никогда.

(Рисунок 13-летней Келли, на котором нарисованы бутылка и велосипед и написано: «Он получает выпивку, а мы не получаем никаких велосипедов»)

Если опросить школьных психологов-консультантов, сотрудников учреждений по делам несовершеннолетних и других специалистов по оказанию помощи, они расскажут, что контактировали с большим количеством детей из семей алкоголиков. Однако это описание применимо, скорее, не к большинству детей из таких семей, а лишь к тем детям, которые склонны выражать эмоции действием. Я утверждаю, что школьные психологи *не* видят большую часть детей алкоголиков; ими *не* занимаются учреждения по делам несовершеннолетних; их *не* лечат от астмы или гиперактивности. В то время как значительное число проблемных детей происходит из семей алкоголиков, большинство детей из таких семей просто не привлекают к себе достаточно внимания, даже для того, чтобы кто-нибудь счел, что они нуждаются в особом внимании. О них забывают. Если они заняты делом и выглядят хорошо, то их игнорируют.

Мой интерес к этой теме возрос, и я начала внимательнее присматриваться ко взрослым, выросшим в семьях алкоголиков. Меня в равной степени интересовали и

те, кто во взрослом возрасте стали алкоголиками, и те, кто вступили в брак с алкоголиками, и те, кто, став взрослыми, не сделали ни того, ни другого.

Работая с детьми, я выяснила, что большинство из них склонны брать на себя одну из следующих трех ролей или же некую их комбинацию: «ответственный», «адаптирующийся», «успокоитель».

Единственный или самый старший ребенок, скорее всего, станет *очень ответственным* ребенком. Он берет на себя большую долю ответственности не только за самого себя, но и за других членов семьи. Это ребенок, который в девять лет ведет себя как в тридцать пять, а в двенадцать – как в сорок. Он стал взрослым с момента появления в его семье алкоголизма. Это тот семилетний ребенок, который укладывает маму в постель; тот девятилетний, который каждый вечер готовит ужин; тот двенадцатилетний, который возит папу на машине, потому что папа слишком пьян, чтобы сам ее вести. Играющий эту роль ребенок редко ведет себя плохо; вместо этого он выполняет многие домашние и родительские обязанности по отношению к своим братьям и сестрам, а вполне возможно, и к родителям.

Далее идет ребенок, который, как правило, не старший в семье и не единственный, и у него не развивается необходимость нести ответственность за самого себя или других. Ему нет в этом особой нужды, ведь в семье зачастую есть более старший ребенок, который и обеспечивает необходимую упорядоченность домашней жизни. Поэтому средний или младший ребенок обнаруживает, что ему лучше всего играть роль *адаптирующегося*. Легче ведь просто следовать указаниям, справляться с тем, с чем приходится, приспособливаться к обстоятельствам того, с чем приходится справляться, а также приспособливаться к обстоятельствам текущего дня. Такая адаптационная модель позволяет ребенку выглядеть более гибким, более непринужденным и, возможно, более эгоистичным, чем другие члены семьи.

Третья модель поведения, обычная для ребенка в таком доме, где жизнь становится все более хаотичной – *успокоитель*, семейный утешитель. Этот ребенок часто старается сделать так, чтобы другие члены семьи чувствовали себя лучше, как будто он ответственен за любую боль, переживаемую семьей. Он гораздо более чуток по отношению к чувствам других людей и тратит много времени на то, чтобы ослабить интенсивность боли в своей семье. Такой ребенок – хороший слушатель, который забирает печаль мамы, страх брата, замешательство сестры и гнев отца.

Во всех этих характеристиках легко можно увидеть нечто ценное, и мы, как правило, не рассматриваем их как разрушительные. Фактически, когда на детей навешивают такие ярлыки, как «ответственный», «заботливый», «умеющий приспособливаться к трудным ситуациям», это позволяет им во взрослом возрасте хвалить самих себя за то, что они оказались такими хорошими «выживальщиками». Однако во взрослой жизни эти способы выживания часто доводят до нездоровых крайностей. Подобное необычное развитие приспособительного поведения часто вызывает эмоциональные и психологические нарушения. Понимание этих нарушений позволит понять, почему выживальщики, став взрослыми, в конце концов, не выживают, а вместо этого втягиваются в проблемное пьянство, вступают

в брак с будущим алкоголиком или наживают себе необычайно много других проблем.

«ОТВЕТСТВЕННЫЙ» РЕБЕНОК

В моем доме все должно быть в порядке, иначе мне очень беспокойно. Моя аккуратность, вероятно, проистекает из того хаоса, который я ощущала в юные годы. Дом моих родителей всегда был в порядке в физическом смысле; но что касается человеческих отношений, в нем царил ХАОС.

Дети нуждаются в постоянстве и организованности. Когда алкоголизм алкоголика прогрессирует, а созависимый все больше занимается алкоголиком, дети ощущают уменьшение постоянства и организованности их семейной ячейки, и их жизнь становится все менее предсказуемой. Бывают дни, когда папа пьет, но срывов и напряжения нет; зато в *другие* дни, когда он пьет, он становится шумным, упрямым и требовательным в своих ожиданиях по отношению к детям. Мама временами реагирует на подобные срывы пассивно, игнорируя их, а временами договаривается с соседями, чтобы дети побыли у них, пока папа не уснет, или же говорит детям, чтобы они пошли поиграть на улицу, пока она их не позовет. Дети не знают, чего ожидать от папы, когда он пьет, и чего ожидать от мамы, когда папа пьет.

Когда родители не обеспечивают им постоянства и организованности, дети ищут способ обеспечить их самим себе. Старший или единственный ребенок очень часто становится самым ответственным в семье. Он берет на себя ответственность за организацию домашней обстановки и обеспечивает постоянство для других. Если папа, пьянствуя, проявляет словесную агрессию, этот ребенок собирает пальто и пижамы других детей и отправляет их к соседям. Пока мамы с папой нет дома, потому что они где-нибудь выпивают вместе, ответственный ребенок отправляет других детей в спальню, следит за тем, чтобы они сделали домашнее задание, а затем говорит им переодеться в одежду для сна и лечь спать. Это девятилетняя девочка, у которой на стене в спальне висит график, где отмечено, что ей нужно сделать по дому каждый день. Она берет на себя много обязанностей, потому что испытывает потребность в организованности. В такой ситуации она видит, что ее мама, работающая более чем по восемь часов в день, всегда грустная и усталая. Мама никогда не жалуется, но девочка знает, что, если ковры пропылесосены, грязная одежда подготовлена для стирки, покупки сделаны, посуда перемыта, а глажка закончена, то это ей помогает. Она также знает, что все идет лучше, когда ее братья и сестры получают от нее указания о том, куда им можно идти, а куда нельзя; тогда они не мешают маме и папе, им удается поиграть, и их жизнь кажется гораздо счастливее.

Иногда ответственных детей подталкивают к тому, чтобы они взяли на себя эту роль, а иногда они выполняют ее добровольно. Одна тридцатилетняя женщина сказала: «Моя мама забрала меня из приюта, где я провела шесть лет, только для того, чтобы я была дома и заботилась о двух своих младших братьях». Другая взрослая женщина призналась мне: «Благодаря тому, что я была такой хорошей хозяйкой и родителем для моей сестры, папе было проще не бывать дома, когда

мама пила. Он не знал, что ему делать, и поэтому просто работал до все более позднего часа и все чаще ездил в командировки». Для родителя-алкоголика и родителя-созависимого типично очень гордиться своим ребенком, который ведет себя как взрослый. Ответственный ребенок облегчает жизнь родителей, так как благодаря ему у алкоголика больше времени, чтобы пьянствовать, а у созависимого – чтобы заниматься алкоголиком.

Независимо от того, явно ли подталкивают ребенка к роли ответственного или же он попадает в нее иным образом, более трудно различимым, эта роль обычно дает ему утешение. Когда он ее играет, это приносит стабильность в жизнь этого старшего или единственного ребенка, а также в жизнь других членов семьи. Такие ответственные дети чувствуют себя очень организованными, и они действительно такие. Они выполняют эту роль так последовательно, что становятся прямо-таки экспертами в планировании и манипулировании. Чтобы обеспечить ту организованность, к которой стремятся, они часто манипулируют своими братьями и сестрами. Эта способность организовывать, влиять на других и достигать поставленных целей наделяет таких детей лидерскими качествами – качествами, благодаря которым их выбирают старостами класса, капитанами команд и так далее.

Ответственные дети становятся мастерами постановки реальных целей, таких как: «Я позабочусь о том, чтобы мальчики приняли ванну сегодня вечером, а девочки – завтра вечером», «Я обязательно составлю сегодня вечером список нужных продуктов, а завтра после школы все куплю». Подобные цели реалистичны и достижимы. Живя в доме, где есть проблема алкоголизма, реалистичнее всего думать о задачах на ближайшее время: «Что я могу сделать сегодня?», «Что я сделаю завтра?» Если же такие дети начинают думать о том, что хотят совершить в течение следующих нескольких недель, то они знают, что обстановка в доме, возможно, и не будет оставаться достаточно стабильной для того, чтобы они смогли выполнить задуманное. Слишком уж многие долгосрочные планы зависят от того, будет ли пить их родитель-алкоголик. «Я никогда не планировала вечеринку по случаю своего дня рождения. Если я хотела вечеринку, то лучше всего было позвонить маме в обеденный перерыв и спросить. Это всегда зависело от папиного настроения, а предсказать его она могла лишь на несколько часов вперед». Поэтому, ставя перед собой достаточно реалистичные цели, чтобы их можно было достигнуть, ребенок доволен собой. Он достигает поставленных целей и чувствует удовлетворение.

Итак, ответственность, организованность, способность ставить цели и достигать их – это качества, которые поощряются и вознаграждаются и дома, и в школе. Очевидно, что при таком поведении детей не направляют к школьным психологам и родители их не наказывают.

Ответственные дети научились целиком полагаться на самих себя. Это кажется им самым разумным. Они усвоили: лучший способ добиться стабильности – обеспечить ее самим себе. «Если хочешь, чтобы что-то было сделано, сделай это сам». Они не могут постоянно надеяться на маму или папу. Алкоголик и созависимый временами могут эмоционально и психологически откликаться на их просьбы, но

непредсказуемость и непостоянство поведения родителей – разрушительные элементы.

Дети также приходят к убеждению, что и от других взрослых не будет толку, когда им будет нужна помощь. Как правило, они уверены, что большинство взрослых недостаточно способны и умны для того, чтобы дать лично им какое-либо понимание или руководство. Дети интерпретируют это в том смысле, что другим все равно или что они не особо чуткие. Такие идеи детьми усваиваются, однако, возможно, никогда не осознаются.

Большинство взрослых воспринимают ответственных детей как очень зрелых, заслуживающих доверия и серьезных. Сверстники же часто считают, что с такими детьми не так весело, как с другими их друзьями. Чаще всего ответственные дети либо активно участвуют в организованной общественной деятельности, либо не ведут сколь-либо значительной общественной жизни. Им необходимо находиться в организованной обстановке, которую они могут контролировать. Целеустремленность позволяет им отвлечься от боли, переживаемой семьей. Это дает им психологическое облегчение; кроме того, они получают положительные отклики. Что самое важное, на текущий момент это *действительно* облегчает им жизнь.

АДАПТИРУЮЩИЙСЯ

Поставьте меня в любую ситуацию, и я к ней приспособлюсь. Но, пожалуйста, не просите меня нести за нее ответственность или изменить ее.

Когда другие члены семьи обеспечивают организованность (как правило, это старший брат или сестра, мама или папа), младшие дети могут считать, что им нет необходимости нести ответственность за самих себя. *Адаптирующийся* ребенок находит, что в такой все более хаотичной домашней обстановке гораздо проще существовать, если просто приспособливаться ко всему, что происходит. Такой ребенок не пытается предотвратить или облегчить ситуацию. Он даже не думает о ситуации и не испытывает никаких эмоций в связи с ней. Что бы ни происходило, он просто справляется с этим, когда это происходит. Основной принцип мышления адаптирующегося таков: «Все равно я ничего не могу с этим поделать». Детскому уму кажется, что это совершенно реалистичный подход. Специалист описал бы адаптирующегося как, по-видимому, самого отстраненного от семьи ребенка. Другие дети в доме воспринимают его как более эгоистичного, а родители его, похоже, особо не замечают.

В то время как ответственный ребенок и успокоитель очень заметны в доме благодаря своему взаимодействию с другими членами семьи, адаптирующегося ребенка видно гораздо реже. Он – тот самый, кто чаще всего уходит в свою комнату без объяснений; тот, кто проводит больше времени с друзьями, чем дома; тот член семьи, который, кажется, забывает о конфликтах и эмоциях в семье.

Когда этот ребенок выходит из дома, чтобы пойти переночевать к другу, и отец орет: «Куда это ты собрался? Кто тебе разрешил? Ты никуда не пойдешь. Сегодня ты останешься дома!», то адаптирующийся просто возвращается в дом, вешает одежду в шкаф и потихоньку звонит другу, придумав какую-нибудь отговорку, почему не придет. Он знает, что раньше в этот же день папа уже дал ему разрешение переночевать у друга; но он также знает, что теперь, когда папа выпил, с ним нет смысла спорить. Если папа за весь сезон не пришел ни на одну бейсбольную игру, этот ребенок просто говорит маме, что это не так уж важно и ей не стоит расстраиваться, потому что он сам не расстраивается. «К тому же, если бы папа и пришел, то, скорее всего, все равно в пьяном виде». Проще просто принять ситуацию.

Дети рассказывают, как много раз мама, устав от пьянства отца и разозлившись на него из-за этого, собирала вещи, сажала детей в машину и уезжала с ними к каким-нибудь родственникам. А на следующий же день упаковывала все обратно и они возвращались домой, потому что мама с папой каким-то образом все улаживали. И вот уже на следующий день они снова дома. Одежда снова разложена по ящикам, все они сидят за обеденным столом, и все ведут себя так, как будто предыдущего вечера и не было. Очень многие говорили мне: «Так проще. Задавать вопросы нет смысла. И уж, конечно, нет смысла вмешиваться». Адаптирующиеся дети считают более мудрым следовать указаниям и не привлекать к себе внимания. Такое поведение менее болезненно для них, а также облегчает жизнь остальным членам семьи. Роль адаптирующегося пропитана отрицанием; она не сфокусирована на других. Именно из-за такого отсутствия внимания к другим адаптирующийся и выглядит более эгоистичным.

Для истинного адаптирующегося типично действовать, не размышляя и не испытывая чувств. Одна молодая женщина рассказала мне, как однажды поехала вместе с отцом на бейсбол, за тридцать миль от дома. Отец бросил ее на игре, а сам отправился в бар. Напившись, он забрал ее после игры. По ее словам, это не вызвало у нее беспокойства – по сути, это было для ее отца обычным делом. Однако в этот вечер по пути домой он остановился в единственном баре, за пятнадцать миль от дома, дал ей ключи от машины и сказал: «А теперь езжай домой и скажи маме, что я в такой-то закуской и буду дома чуть позже». И девочка села за руль и поехала домой. Несмотря на то, что она не умела водить, она не стала спорить с отцом и его указаниями. Она рассказывает: «Он оставил машину заведенной, и у нее была коробочка-автомат. Я просто села за руль и направила ее к дому. Я то и дело попадала в канавы и ехала в основном по обочине, но добралась домой. Всю дорогу я плакала, но, добравшись, успокоилась, зашла в дом, положила ключи на тумбочку, вошла в мамину спальню и сказала ей, что папа там-то и будет позже. Затем я пошла к себе и легла спать». Ее родители оба знали, что она не умеет водить, но отец проигнорировал этот факт, а мать даже не спросила, как она добралась до дома. Она призналась: «Попадая домой, я не стала раздумывать о произошедшем».

«Поставьте меня в любую ситуацию, и я справлюсь с ней. Я не буду испытывать чувств, расстраиваться и спорить; я просто буду вести себя в соответствии с ней». Адаптирующийся и не подумает сказать: «Папа, я не смогу доехать до дома, я ведь

не умею водить!» Она не хотела расстраивать папу. Она не подумала, что могла бы просто подождать его возвращения. В конце концов, она ведь получила указания, а она уже усвоила, что лучший способ сохранить мир в семье – выполнять указания, не задавая вопросов. Ей и в голову не пришло позвонить маме и спросить совета, как справиться с этой ситуацией – она не хотела доставлять маме беспокойство. Ведь гораздо безопаснее справляться с ситуацией в одиночку.

В школе адаптирующийся ребенок так же незаметен, как и дома. Успеваемость у него примерно средняя; он не демонстрирует ни гениальности, ни невежества, а значит, не привлекает к себе ни негативного, ни позитивного внимания своей учебной работой. По этой причине такой ребенок не производит особого впечатления на учителей и особо не контактирует с ними.

Адаптирующийся общается с другими детьми в школе, но не берет на себя лидерства. Он скорее остается несколько отстраненным и соответствует лишь внешним параметрам общественных кругов.

УСПОКОИТЕЛЬ

Если появляется какая-нибудь семейная проблема, обе стороны зовут меня, чтобы я разрешил их споры. Ко мне часто обращаются, чтобы я принял решение, и я делаю это самостоятельно. Многие друзья спрашивали у меня совета, потому что считали, что я много «знаю» и у меня самого редко бывают проблемы.

В каждом доме обычно есть хотя бы один ребенок, который отличается особой чувствительностью – громче смеется, сильнее плачет и кажется более эмоционально вовлеченным в повседневные события. Когда родители говорят о своих детях, для них типично выделять такого ребенка как «более чувствительного, чем другие». Обычно это преподносится как факт и принимается как нечто совершенно нормальное. В семье, где есть проблема алкоголизма, ребенок-успокоитель – вовсе не обязательно единственный чувствительный ребенок в доме, однако его считают «самым чувствительным». Задеть чувства этого ребенка гораздо легче, чем чувства других детей! При этом ему нравится делать так, чтобы другие чувствовали себя лучше. Успокоитель полагает, что лучший способ совладать с обстановкой в этом непостоянном, полном напряжения доме – действовать так, чтобы ослабить собственные напряжение и боль, а также напряжение и боль других членов семьи. Такой ребенок все свое детство и юность проводит в попытках «вылечить» грусть, страхи, злость и проблемы своих братьев, сестер и, конечно же, мамы и папы.

Если мама с папой ссорятся и другие дети боятся того, что может произойти, успокоитель делает что-нибудь, чтобы уменьшить их страх. Если сестру смущает пьяное поведение мамы в супермаркете, этот самый чувствительный ребенок предпринимает действия, чтобы сделать ситуацию менее болезненной для сестры. Если брат сердится из-за того, что папа нарушил очередное обещание, этот ребенок способствует тому, чтобы гнев брата развеялся. Такая модель поведения развивается в удивительно раннем возрасте, что продемонстрировал пятилетний Майкл, сказав

плачущей маме: «Не волнуйся, мам, когда я вырасту, я ничего этого не буду помнить». Успокоитель всегда рядом, чтобы облегчать жизнь других членов семьи алкоголика.

Когда такой чувствительный ребенок достигает взрослого возраста, другие считают его «хорошим» человеком. В конце концов, он проводит все свое время, стараясь угодить другим, сделать так, чтобы они чувствовали себя лучше, и обычно преуспевает в этом. Успокоитель очень умело слушает и проявляет сочувствие, и люди любят его за эти качества. Настоящий успокоитель *никогда* не выражает своего несогласия. На деле, он первым извинится, если чувствует, что это нужно, особенно если тем самым защитит другого человека. Одиннадцатилетний Том извинялся перед мамой в среднем по 10-15 раз в день – «извини, что ты разбила бутылку молока», «извини, что ты чувствуешь себя плохо», «извини, что я на 30 секунд опоздал к завтраку», «просто извини меня». Мама Томми была алкоголичкой, и он сказал мне: «Я просто не мог понять, почему она всегда пьяна, и был уверен, что, должно быть, сделал что-то, из-за чего она так несчастна. Поэтому я пытался улучшить ситуацию, извиняясь перед ней».

Родители часто гордятся успокоителем, уверенные, что он умеет делиться; они знают, что он не эгоистичен. Кроме того, им никогда не приходится беспокоиться о том, как бы не разочаровать его, ведь он не выглядит расстроенным, когда планы рушатся, и не позволяет никому догадаться, что он чем-либо обеспокоен. Если папа не сводил детей на игру, хотя обещал, то успокоитель подавляет собственное разочарование и весь остаток дня занимается младшим братом. Если мама неоправданно скажет «нет», у чувствительного ребенка слезы могут навернуться на глаза, но он уйдет с ними к себе в комнату, чтобы поплакать в одиночестве. Он не будет спорить и не побежит к другому родителю. Он во всем кажется очень теплым, заботливым, беспроблемным, чувствительным ребенком.

И опять-таки эти характеристики проявляются в школе точно так же, как дома. По сути, именно благодаря этим качествам детей-успокоителей так любят в школе. Для них определенно безопасно играть эту роль. Если бы они позволили себе рискнуть и раскрыться, им пришлось бы иметь дело с собственной реальностью и переживать ее боль. Поэтому такие дети чрезвычайно умело отвлекают внимание от самих себя и сосредоточивают его на других. А теперь представьте себе, какая личность получается, когда эта роль сочетается с ролью ответственного ребенка – комбинация ответственности за реальную обстановку и за эмоциональные потребности других. Понятно, почему успокоителей любят и в школе, и дома; еще легче понять, почему они не привлекают к себе внимания.

РЕБЕНОК, ВЫРАЖАЮЩИЙ ЭМОЦИИ ДЕЙСТВИЕМ

Как мы уже говорили, большинство детей, воспитывающихся в семьях алкоголиков, реагируют на возникающее в их жизни смятение таким образом, чтобы не привлекать негативного внимания к себе самим и к другим членам семьи. Однако я также должна упомянуть и тех детей, которые не соответствуют ни одной из трех вышеописанных ролей или какой-либо их комбинации. Это могут быть дети из

семей, привлекающих к себе внимание отрицательным поведением. Вместо того чтобы придерживаться такой манеры поведения, которая на деле приносила бы большую стабильность в их жизнь, или хотя бы такой, которая не усиливала бы уже существующее смятение, дети, выражающие эмоции действием, часто демонстрируют противоправное, проблемное поведение, более адекватно отражающее обстановку в семье. Такой ребенок – общепризнанный стереотип для семьи, затронутой алкоголизмом. Он портит жизнь самому себе и другим членам своей семьи, тем самым зачастую отвлекая внимание от самой проблемы алкоголизма.

Если в семье есть ребенок-правонарушитель, то родителям часто легче сосредоточиться на нем и возникающих в связи с ним проблемах, чем беспокоиться из-за пьянства папы или мамы. Такие дети плохо учатся, их исключают из школ, они беременеют в подростковом возрасте, пьют в двенадцать лет, употребляют наркотики и демонстрируют другие формы социально неприемлемого поведения. В определенные периоды их жизни их можно увидеть в исправительных заведениях, психбольницах и тому подобных учреждениях.

Я признаю, что среди 12-15 миллионов американских детей, которые, по оценкам, в настоящее время воспитываются в семьях алкоголиков, найдется значительное число тех, кто действительно соответствует стереотипу ребенка, выражающего эмоции действием. Как раз такими детьми с большей долей вероятности будет заниматься один специалист или более и оказывать им помощь. При этом большинство профессионалов, работающих с проблемными детьми – учителя, соцработники, полицейские, психологи, судьи, инспектора, священники – склонны полагать, что они являются продуктом своего окружения. Они учатся неприемлемому поведению, и основными ролевыми моделями в процессе обучения выступают родители.

Именно родители обычно формируют шаблон поведения – либо через действия, либо через бездействие. У большинства проблемных детей чрезвычайно плохие представления о самих себе, отражающие то чувство, которое, как они ощущают, испытывают их родители – чувство неадекватности. Дети, выражающие эмоции действием, считают, что передать свои чувства взрослым каким-либо здоровым способом практически невозможно. В то время как другие дети со сходными проблемами учатся подавлять или сдерживать проблемные сферы и сосредотачиваться на других сферах своей жизни, дети, выражающие эмоции действием, используют неприемлемые формы поведения, чтобы сказать: «Позаботьтесь обо мне!» или «Я не справляюсь!»

Родительская незрелость, часто выражающаяся в исключительном эгоизме, отсутствие постоянства, жестокое поддразнивание, неподобающая дисциплина – эти переменные чаще всего упоминаются в отношении семей, где есть проблемные дети, а также часто характеризуют жизнь семей алкоголиков.

Другие дети стремятся либо привлечь к себе положительное внимание, либо вовсе не привлечь его; а ребенок, выражающий эмоции действием, еще более

усугубляет тяжесть своего положения тем, что заставляет родителей кричать, ворчать, угрожать, обзывать его и, в общем, подрывать его самооценку.

Для большинства подростков чрезвычайно важны мнение и принятие сверстников; но большинство детей алкоголиков слишком сосредоточены на своей семье или отстранены и потому меньше беспокоятся по поводу их принятия сверстниками. Однако чувствительный ребенок, выражающий эмоции действием, которому недостает способности отстраняться или фокусироваться на других вещах, а также не хватает прочных взаимосвязей с родителями, будет тянуться к сверстникам – обычно с такой же низкой самооценкой.

К сожалению, тысячи таких детей алкоголиков не получают помощь или же получают ее только в связи со своим проблемным поведением, а не в связи с тем, что являются частью алкогольной семейной системы, откуда и проистекает их поведение.

* * *

Итог таков: **НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ВСЕМИ ДЕТЬМИ, КОТОРЫЕ ВОСПИТЫВАЮТСЯ В СЕМЬЯХ АЛКОГОЛИКОВ. ВСЕ ОНИ ИСПЫТЫВАЮТ НА СЕБЕ ВРЕДНОЕ ВЛИЯНИЕ.** В следующих нескольких главах описывается, как такие дети, которые, несмотря на алкоголизм в семье, производят впечатление благополучных, становятся алкоголиками сами, вступают в брак с действующими или будущими алкоголиками или, по словам одного моего ровесника, «просто имеют огромные проблемы во взрослой жизни».

Глава 3 НЕ ГОВОРИ, НЕ ДОВЕРЯЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ

ЛУЧШИЙ МАЛЬЧИК НА СВЕТЕ (ОН НИКОМУ НЕ РАССКАЖЕТ) Питер М. Нарди

Майкл очень хорошо учился. По сути, он был самым способным в классе, любимчиком учителя и в числе лучших по поведению. Он никогда не нарушал дисциплину и всегда водился с хорошей компанией. Лучший мальчик на свете. «Почему мы все не можем быть, как Майкл, и сидеть тихо?» - говорила сестра Гертруда своим нежнейшим голосом. Подчиняться, быть покорным, все делать хорошо, вести себя тихо. Держать все в себе. И не рассказывать ни одной живой душе.

И вот он ждет на углу у школы, пока мама его заберет. Это всегда самый трудный момент для него. Как она будет выглядеть, как будет разговаривать? Майкл умел сразу же определять, выпила ли она. Приглушенный голос, бледность, лицо без макияжа. Он не знал, в чем дело. Он просто знал, что, когда папа придет домой, то будет с ней скандалить. Спорить, вопить, орать, бегать. Майкл слышал их через закрытые двери и жужжание кондиционера и задавался вопросом, слышат ли соседи. Держать все в себе. Не рассказывать никому.

Он все еще ждет на углу. Мама опаздывает уже на пятнадцать минут. Так хорошо ходить в школу и быть не дома. Но когда наступало три часа дня, он чувствовал, как внутри него начинает накапливаться напряжение. Он никогда не знал, чего ожидать. Когда она не пила, то бывала улыбающейся и даже хорошенькой. А когда была пьяна, то была холодной, отстраненной, усталой, нелюбящей, невнимательной. И Майкл готовил обед и наводил порядок в доме. Он отыскивал спиртное – похоже на «охоту за яйцами» пасхальным утром – под заваленными вещами стулом в спальне, среди полотенец в мешке для грязного белья, за ее шляпками в шкафу. А, найдя, выливал все в раковину. Может, тогда никто не узнает, что она пила. Может, тогда не будет скандалов. Не рассказывать ни одной живой душе.

Она все еще не пришла его забрать. А ведь она никогда не опаздывала на целых полчаса. Иногда она спала до позднего утра, когда папа уже ушел на работу, и Майкл готовил завтрак себе и своей младшей сестре. Тогда в школу их отвозила мама друга. Сложнее всего было во время каникул, особенно ближе к выходным. Ему хотелось поиграть с друзьями, но он боялся приводить их домой. Пойти на улицу и поиграть там он тоже боялся, потому что тогда она будет пить. А Майкл не хотел быть повинным в этом. Поэтому он оставался дома и делал уроки или читал. Он ничего не говорил друзьям. Держать все в себе.

И вот он так и ждет один на углу. Она опаздывает уже на сорок пять минут. Майкл решает пройти десять кварталов до дома пешком. Он ощущает себя уже достаточно взрослым для этого. В конце концов, он много заботится о своей маленькой сестре, а также о матери. Он ответственный ребенок. Он всегда делает то, что ему говорят. Все могут рассчитывать на его помощь, и все так и делают. И он никогда не жалуется. Никогда не борется, не спорит, не кричит. Самый лучший мальчик на свете. Держать все в себе.

Когда Майкл приблизился к дому, его сердце буквально выпрыгивало из груди. Ее машина была на месте, а дом был замкнут. Он позвонил. Он звонил и звонил, чувствуя, как его желудок просто выворачивается наизнанку. Потом залез через окно. Было похоже, что никого нет дома. Он осмотрел весь дом, заглянул во все укромные места. Наконец, в шкафу в своей собственной спальне он увидел маму в комбинации, с поясом вокруг шеи, привязанным к деревянной перекладине. Она просто сидела там и всхлипывала. Она была пьяна. Но, может быть, никто не узнает? Майкл ни за что никому не расскажет. Держать все в себе.

Тысячи детей воспитывались и воспитываются в семьях, где по крайней мере один из родителей – алкоголик, и при этом выглядят как дети, которые не испытывают на себе никакого явного дурного воздействия. Такие молодые люди обычно не покидают родной дом раньше времени. Как правило, они, как и большинство других детей, начинают жить отдельно в семнадцать, восемнадцать или девятнадцать лет. Отважившись начать самостоятельную жизнь, они сталкиваются с необходимостью принимать решения, общие для молодых людей такого возраста. Они выбирают себе карьеру, образ жизни, друзей, где и с кем жить, а также, возможно, решают, пойти

ли им на военную службу. Зачастую они принимают решения, связанные со вступлением в брак; многие решают, заводить ли детей.

Эти дети алкоголиков, как и тысячи других молодых людей, начинают не только принимать некоторые из важнейших решений в своей жизни, но и воплощать их на практике на протяжении многих лет. Обычно следующие шесть-восемь лет уходят на реализацию и завершение принятых решений в области карьеры и семьи. В этот период молодые взрослые люди сосредоточиваются на внешних событиях. Как правило, в это время они не сидят на месте и не размышляют над тем, насколько хороши или плохи были для них прошедшие годы. Когда молодые взрослые дети алкоголиков оставляют родительский дом (многие – признав существование алкоголизма в семье, другие – еще не распознав его как таковой), они выпускают вздох облегчения и хвалят самих себя за то, что выжили. Потом они начинают устраивать собственную жизнь, но обычно все так же остаются связанными с семьей в социальном и эмоциональном смыслах.

Последствия взросления в семье с проблемой алкоголизма начинают проявляться примерно тогда, когда молодой человек находится в возрасте где-то между двадцатью и тридцатью годами. Теперь уже взрослые дети алкоголиков начинают чувствовать одиночество, которого не могут понять. Они осознают в себе чувства, разделяющие их с другими людьми, и впадают в депрессию. Депрессия приходит все чаще и длится все дольше, и ее источник кажется неопределимым. Ими чаще овладевают чувства страха и беспокойства, и опять-таки они не могут определить их источник. У них возникают проблемы в интимном плане. Они обнаруживают, что им трудно поддерживать близкие отношения или что в их отношениях с людьми чего-то не хватает. Все сферы их жизни пропитывает бессмысленность. Очень может быть, что они начинают употреблять больше алкоголя или оказываются в отношениях с потенциальным или действующим алкоголиком.

Для этого весьма особенного человека – ребенка, выросшего в семье с проблемой алкоголизма – очень важно оглянуться назад, на те процессы, которые с ним происходили и, как правило, не были распознаны, не говоря уже о том, чтобы ими занимались.

НЕ ГОВОРИ

Семейный закон гласит: НЕ ГОВОРИ О НАСТОЯЩИХ ПРОБЛЕМАХ. А настоящие проблемы таковы: мама опять пьет; папа вчера не ночевал дома; папа был пьян на бейсболе; мне пришлось идти со школы пешком, потому что мама дома отключилась и забыла забрать меня.

Кто-то говорит, что это – правило; я же полагаю, что для большинства семей алкоголиков оно стало законом. Как сказала одна девятилетняя дочка алкоголика: «Когда у тебя дома так долго есть правило «не говори о пьянстве папы», то теперь по-на-сто-я-ще-му трудно об этом говорить (даже когда он трезв)».

На ранних стадиях алкоголизма, когда чье-либо пьянство становится более заметной проблемой, другие члены семьи обычно пытаются дать рациональное объяснение такому поведению. Они начинают изобретать оправдания: «Ну, твой папа ведь много работал последние несколько месяцев». Или: «Твой маме одиноко, потому что ее лучшая подруга переехала в другой город». По мере усиления пьянства само оно и нерациональные его объяснения становятся «нормальным» образом жизни. Члены семьи сосредотачиваются на возникающих проблемах, но не рассматривают их как прямой результат алкоголизма. Одной девочке, с которой я работала, было предложено такое оправдание для нерационального поведения (алкоголизма) ее папы: у него опухоль мозга и он скоро умрет. Мама говорила детям, что их отец хочет, чтобы они возненавидели его до того, как он умрет, чтобы им потом было легче принять его смерть. Теперь эта девочка, уже взрослая, объясняет: «Это казалось мне неправильным, но кто я была такая, чтобы возражать маме? У нее и так было достаточно проблем». В детстве эта женщина считала, что ее отец сходит с ума. На ее взгляд, «его сумасшествие выглядело более вероятным, чем смерть от опухоли». Сейчас она понимает, что, хоть отец и вел себя как сумасшедший, причиной его странного поведения было пьянство. Его все более властное, тираническое расположение духа, непоследовательное поведение из-за провалов в памяти и явные галлюцинации только дополняли видимую картину его сумасшествия.

Для ненормального поведения проще придумывать причины, не имеющие ничего общего с алкоголизмом. Если папа пьянствует вне дома, а приходя домой, не выглядит пьяным в стельку, или же если дети не видят его, когда он приходит, то они, возможно, более охотно примут объяснение, предложенное другим родителем — что проблема не в пьянстве.

Если дети не понимают, что такое алкоголизм, то им трудно определить, что их родитель — алкоголик. Как и взрослые, дети тоже думают, что все алкоголики — старики из трущоб, без работы и семьи. Одна взрослая дочь алкоголика сказала: «Мой отец любил меня, и я это знала». Никто никогда не объяснял ей, что алкоголики тоже способны любить других людей. Она была уверена, что, раз ее отец любит ее, то он не может быть алкоголиком. Она слышала об алкоголизме только однажды, в церкви, где какой-то выздоравливающий алкоголик рассказывал свою историю. Но услышанное ею было лишь взглядом того конкретного алкоголика на собственное пьянство. Она не могла связать подобный тип алкоголизма с пьянством своего отца. Ее отец определенно не выглядел и не вел себя как этот человек — единственный алкоголик, с которым она контактировала, кроме отца. Такая отрывочная информация типична для ситуации, когда у детей недостаточно сведений о болезни под названием «алкоголизм».

Другой способ, помогающий семье алкоголика рационализировать его поведение — не обсуждать то, что на самом деле происходит в доме, и ни в какой форме не говорить об этом. Тринадцатилетний Стив сказал: «Я думал, что схожу с ума. Мне казалось, я единственный в доме знаю, что папа — алкоголик. Я не знал, что все остальные тоже это знают». Я спросила у него, почему у него сложилось такое впечатление. Он ответил: «Потому что никто никогда ничего об этом не говорил».

Стив описал случай, который произошел, когда они с отцом были дома одни. Отец, будучи в полубессознательном состоянии от пьянки, свалился на пол, его рвало, и он ударился головой о кофейный столик. У него пошла кровь. Через несколько секунд мать и сестры Стива вернулись домой. Они просто подняли папу и отнесли его в спальню. И никто не говорил друг с другом. По словам Стива, он снова подумал: «Может быть, все это происходит только у меня в голове?» Я спросила у двоих старших сестер и матери Стива, почему они не говорили с ним об этом случае. Они ответили: «Потому что он ничего не сказал, и мы надеялись, что он ничего не заметил». Думаю, это беспомощность, отчаяние и безнадежность заставляют семью алкоголика верить: *если просто игнорировать проблему, то, может быть, она не причинит тебе боли; если просто ее игнорировать, то, может быть, она исчезнет.*

(Рисунок 9-летней девочки, на котором нарисовано, как мама пьет спиртное, а дочка смотрит на это и думает: «На самом деле этого не происходит. Наверно, лучше я пойду поиграю». Надпись на рисунке: «Когда моя мама пьет, я просто притворяюсь, что она не пьет. Я никогда даже и не говорю об этом».)

Многие взрослые дети алкоголиков говорили мне, что их учили не говорить о вещах, которые могут расстроить маму с папой, или же они просто сами усвоили: если «не раскачивать лодку», все идет гораздо легче. Один молодой человек сказал: «Обед был у нас очень спокойным временем. Любые наши слова «раскачивали лодку». Но если мы сидели слишком тихо, то *даже это* ее раскачивало!» Такие дети не только не говорят на темы, нарушающие спокойствие, но и ни с кем не делятся своими страхами, волнениями и обидами.

Дети алкоголиков могут много лет спать в одной комнате с братом или сестрой, и при этом оба слышат, как ссорятся мама с папой. Или как мама плачет каждую ночь. Однако они только слушают, но никогда не обсуждают это друг с другом, хотя каждый из них может плакать – тихо, в одиночестве. В одной семье на момент, когда папа стал искать лечения от алкоголизма, было шесть детей в возрасте от двенадцати лет до двадцати одного года. За три-четыре месяца до того, как обратиться за помощью, их отец возвращался домой поздно ночью после многочасовых пьянок. Не видев детей весь день, он, бывало, совершал ночной обход, переходя из комнаты в комнату, пока не увидит каждого из них. При этом, прежде чем пойти в следующую комнату, он орал и тормозил каждого из детей. Пока он продолжал свой обход, все дети не спали; однако они никогда не говорили друг с другом об этих ночных эпизодах. Вся семья просто вела себя так, будто ничего необычного не происходит.

Юный Билли из другой семьи рассказал мне, как выпускал воздух из шин папиного автомобиля, чтобы тот не ездил пьяным. Его младшая сестра, Энн, наливала воду в папину бутылку с водкой, а старшая, Лиза, наливала яблочный сидр в папин виски. И каждый из детей не знал о действиях против папиного пьянства, предпринимаемых другими, потому что они были неспособны говорить об *истинной* проблеме – алкоголизме отца.

Нормально воспитанные дети, ежедневно сталкиваясь с какими-либо проблемами, скорее всего, будут обсуждать эти проблемы с другими членами семьи. Однако из-за *отрицания алкоголизма* в семьях алкоголиков проблемы живущих в них детей признаются редко, а семейная проблема – алкоголизм – не обсуждается никогда. Эти дети не ощущают, что другие люди – в пределах семьи и вне ее – могли бы им помочь (независимо от того, так ли это на самом деле или нет). Многие взрослые дети алкоголиков задавались вопросом, где были их тети и дяди, когда они в них нуждались. Многие недоумевали, почему бабушка с дедушкой не проявляли большего беспокойства о них. Нора, еще один взрослый ребенок алкоголика, сказала мне, что, если бы она рассказала кому-нибудь об обстановке в своей семье, то ей бы ни за что не поверили. «Они не поверили бы мне, потому что если бы все было так плохо, я не выглядела бы такой хорошей. Они не видели, как моя мать напивается каждый день, бушует, как маньяк, и вырубается наверху. Не видели ее бутылки, разбросанные по всему дому. Они просто никогда этого не видели».

Многие дети боятся, что им не поверят; кроме этого, они также могут испытывать чувство вины, говоря о проблемах родителей. Им кажется, что рассказывать о таких деликатных вещах - предательство. Дети находят ситуацию в семье такой сложной и запутанной, что при попытках облечь свои проблемы в слова чувствуют себя неполноценными – они просто не знают, как сказать об этом другим. Дети очень лояльно относятся к родителям, и неизменно заканчивается тем, что они защищают родителей, пытаются логически объяснить, что все не так уж и плохо, и продолжают то, что стало процессом отрицания.

Но еще безнадежнее быть ребенком в семье алкоголика, чувствовать себя совсем одиноким и быть уверенным, что разговор с другим человеком ничем не поможет.

Иногда я делаю вид, что мама не пьет, хотя на самом деле она пьет. Я никогда не говорю об этом.

Мелоди, 9 лет

НЕ ДОВЕРЯЙ

Общаясь с людьми, я всегда начеку. Я хочу доверять им, но гораздо легче просто полагаться на самого себя. Я никогда точно не знаю, чего хотят другие.

Дети, выросшие в семьях алкоголиков, научились не доверять другим при обсуждении настоящих проблем. Кроме того, они усвоили: лучше всего не надеяться на то, что другие будут рядом, когда нужно – эмоционально, психологически, а может, и физически. Доверять другому человеку – это значит инвестировать в него свою уверенность, надежду и веру. А способность быть уверенным, надеяться и верить – добродетели, которые зачастую отсутствуют в семьях, пораженных алкоголизмом. Чтобы у детей могло развиваться доверие, им необходима способность полагаться на то, что родители удовлетворят их физические и эмоциональные потребности. Однако в среде алкоголизма родители просто не могут постоянно быть доступными для своих детей, так как они либо бывают пьяны, либо физически отсутствуют, либо их мысли и эмоции

сосредоточены на алкоголе или алкоголике. И снова нужно отметить, что, говоря о детях в таких семьях, я говорю о детях, реагирующих на *обоих* родителей – и пьющего, и содействующего. Эти дети реагируют на алкогольную семейную систему в целом.

Я не расскажу

Эти две крошечные ложечки раньше лежали в маленьких чашечках с солью, которые стояли на обеденном столе в доме моей бабушки. Их сделали в ювелирной мастерской Тилден-Тербер в городе Провиденс, штат Род-Айленд. Ее звали Юджиния Прайс Брюстер, и она очень удивилась бы, если бы увидела дом своего сына Бенджамина. Все это вспомнилось мне сегодня днем, когда за моими хлопьями обнаружилась заблудившаяся банка с ежевичным вареньем.

Я приготовила его из ягод, собранных два октября назад. Кусты у него в саду были усыпаны темными спелыми плодами. Я складывала их в ведро, один за одним, и недоумевала, как он мог допустить, чтобы на полу в его доме валялось столько бутылок из-под водки и чтобы столько блюд из твердого фарфора, принадлежавших его матери, служили пепельницами. Пепельницами? Кладбищами для такого огромного количества сигарет, что некоторые люди мне бы не поверили. Пустая бутылка в полгаллона из-под вина «Тандерберд» была заполнена на дюйм от верха и покоилась в копенгагенской чаше с синими и белыми цветочками, где на День благодарения, бывало, возвышалась гора рассыпчатого картофеля, который сбрызгивали соусом из тех самых миниатюрных ложечек. Да, она была бы поражена.

Джоан, взрослая дочь алкоголика

- Джоан не может рассчитывать на то, что, когда она придет домой после школы, мама внимательно выслушает то, что она захочет ей рассказать. Мама Джоан не улыбается, услышав о чем-то забавном, что произошло с дочерью в школе, и не особенно чутко реагирует на ее огорчения. Обычно мама думает лишь о том, что произошло вчера ночью из-за пьянства папы, или о том, чего не произошло.
- Карл не верит, что люди могут считать его чувства чем-то важным. По пути домой после школы он может злиться из-за чего-либо, что с ним произошло, но обычно ничего об этом не говорит, потому что «дома и так есть из-за чего злиться. Кому нужны лишние причины для злости? И потом, они бы все равно не поняли».
- Билл не может доверять тем решениям, которые принимают его родители. Он сказал мне, что не может положиться на то, что папа не забудет о своем обещании поехать с ним покататься на выходных или разрешить Биллу провести вечер у друга. Мальчик также не может рассчитывать на то, что мама поддержит его, если папа будет отказываться от своего слова.
- Карен не может быть уверенной в том, что мама будет трезва на ее день рождения, День благодарения или Рождество.
- В отличие от Карен, которая не уверена в том, что ее мама будет трезва в торжественные даты, Джэк *знает*, что его мама будет пить в такие праздники. Он признался: больше всего его приводит в замешательство неизвестность –

он никогда наверняка не знает, как поведет себя папа по отношению к пьянству мамы.

Тридцатидвухлетний Аллен рассказал мне о том времени, когда ему было одиннадцать. Как-то раз, возвратившись домой после школы, он обнаружил свою мать в пьяном состоянии. Как только он переступил через порог, она завязала с ним ссору – начала орать на него, а он начал орать в ответ. Это была обычная для них послешкольная сцена, но на этот раз мама схватила веник и стала бить его по голове и плечам. Пока она орала и била его, Аллен увертывался и тоже кричал на нее. Потом он бросился к телефону и позвонил отцу. (Отец Аллена жил не с ними). Мальчик удивился, когда отец ответил, но он хотя бы ответил! Представьте себе, как одиннадцатилетний ребенок вопит, объясняя, что происходит, и одновременно уклоняясь от ударов веника, пока мама орет на него и продолжает бить... а отец в ответ кричит в трубку: «Да не волнуйся, завтра она об этом и не вспомнит!»

Двадцать один год спустя Аллен рассказывал мне об этом случае голосом безо всякого выражения. Выслушав, я спросила: «Аллен, а это показалось тебе нормальным ответом?» Он озадаченно посмотрел на меня и медленно произнес: «Нормальным? Не знаю. По-моему, я никогда об этом не задумывался». Разумеется, Аллен об этом и не думал. Когда он был одиннадцатилетним мальчиком, он не мог рассчитывать на то, что его мать будет рядом, будет эмоционально, психологически и физически откликаться и удовлетворять его потребности каким бы то ни было образом. Аллен также не мог положиться на то, что его отец поймет его потребности, не говоря уже о том, чтобы предложить ему защиту, когда мальчик подвергается физическому насилию. Аллен считал бы эмоционально небезопасным позволять себе отвечать обидой, гневом или отвращением на избиения матери и отсутствие заботы со стороны отца. Вместо этого он считал безопасным отстраняться от ситуации и не думать о ней. Подобно многим другим детям, пережившим подобный опыт, Аллен научился не доверять людям.

Чтобы дети могли доверять кому-либо, они должны чувствовать себя в безопасности. Для этого им необходима способность полагаться на своих родителей, ожидая от них дружелюбной помощи, заботы и руководства при отклике на физические и эмоциональные потребности детей. Однако в семьях, пораженных алкоголизмом, дети часто не могут рассчитывать на то, что родители обеспечат им подобную «безопасность».

Один ребенок рассказывает, что, приводя друзей к себе домой, он всегда чувствует себя неуверенно, потому что «всегда возможно, что мама будет пьяна и сделает что-нибудь, чего я буду стесняться». Другой ребенок говорит, что для него всегда небезопасно даже играть в собственном дворе, потому что «папа наверняка постарается унижить меня при друзьях». Такие дети живут в атмосфере страха. Для одних понятие «безопасность» носит, скорее, психологический характер, а для других – как психологический, так и физический. Дети часто рассказывают о пугающих ситуациях с пьющим алкоголиком, когда он неосторожно ведет машину или когда из-за пьяной невнимательности возникает пожар. Физическая безопасность детей часто оказывается под прямой угрозой, когда словесная агрессия

переходит в насилие, когда в доме ломается мебель и, конечно же, когда находящиеся в доме люди подвергаются физическому и/или сексуальному нападению.

Трудно доверять человеку, который постоянно смущает, унижает, разочаровывает и подвергает тебя физической опасности. Но еще труднее доверять или попытаться вновь обрести доверие, когда члены твоей семьи не говорят об инцидентах, происходящих дома – когда они преуменьшают, рационально оправдывают и/или просто отрицают определенные события.

Чтобы чувствовать себя в безопасности, необходимо также чувство надежности. Но надежность редко присутствует в семьях алкоголиков хоть на какое-либо время. Однажды Тим приходит домой после школы и узнает, что папа снова потерял работу, уже четвертый раз за три года. А это значит, что семье снова придется переезжать. Для Тима это означает расставание с несколькими недавно приобретенными друзьями в школе, к которой он только-только начал привыкать. И это значит, что не удастся воспользоваться возможностью найти еще больше друзей через тот маленький союз, в который он только что вступил... очередное разочарование. Тэмми обнаруживает, что папа отдал ее чистокровных ручных кроликов какому-то собутыльнику. А она ведь растила их с тех пор, как они были совсем крошечными, и собиралась осенью поучаствовать с ними в окружной выставке... очередная разбитая надежда. Дэвид узнает, что так долго планировавшиеся летние каникулы для всей семьи придется отменить, потому что папа дал отложенные на каникулы деньги в займы какому-то незнакомцу, с которым познакомился в местном баре... очередное нарушенное обещание. Дети постоянно сталкиваются с причинами чувствовать ненадежность своего окружения, не доверять.

Один взрослый ребенок алкоголика описал свою неспособность доверять людям так: «Доверять? Мой папа никогда не выглядел человеком, способным позаботиться о самом себе – независимо от того, где он был. У него вечно была какая-нибудь проблема – дома, на работе, с машиной, с родителями, с друзьями. А раз уж он не мог позаботиться о самом себе, то как он мог позаботиться обо мне? Нет, я не мог ни в чем на него положиться. А что до моей мамы – она была рядом, но не более того. Физически она была рядом, но я не помню, чтобы она когда-нибудь пыталась помочь нам справиться с ситуацией или понять ее. Она просто была рядом».

Дети, воспитывающиеся в семьях алкоголиков, постоянно слышат противоречивые сообщения – сообщения, которые учат их недоверию. Часто родитель дает ребенку ложную информацию намеренно, в слабой попытке защитить его от реальности. Мать может говорить детям, что она счастлива, хотя на самом деле она несчастна. Отец может уверять ребенка, что все в порядке, хотя тот видит, что мать ведет себя странно. И ребенок приходит в замешательство, потому что из слов родителя получает одну информацию, а из его телодвижений и тона его голоса – совсем противоположную. Такие сбивающие с толку сообщения подталкивают ребенка к жизни в сомнениях по поводу того, что же происходит на самом деле.

Честность – важнейший элемент заботливых отношений, любых отношений. Ни один ребенок не сможет доверять людям, и от него нельзя этого ожидать, если окружающие не выражают свои чувства открыто и честно. По мере того, как прогрессирует болезнь алкоголика, он теряет способность быть честным. Когда алкоголик продолжает пить, ему приходится рационально объяснять свое отрицательное поведение, и ему нужно делать это очень хорошо, чтобы можно было продолжать пить. Жизнь алкоголика растрачивается на чувства вины, стыда, тревоги и раскаяния, заставляющие его пить еще больше в попытке найти выход. Это превращается в бесконечный круг из-за психологической потребности в пьянстве и физической зависимости от алкоголя. Содействующие же родители боятся быть честными со своими детьми. Они не хотят, чтобы те испытывали ту же боль, что и они сами; но главное – они не хотят признавать существование проблемы.

Хотя детям не требуется словесного выражения всех чувств, испытываемых родителями, они все же нуждаются в подтверждении и/или разъяснении определенных специфических ситуаций и чувств. Однако такого подтверждения или разъяснения не происходит в доме, где действует правило «НЕ ГОВОРИ И НЕ ДОВЕРЯЙ».

Когда человек начинает доверять другому, он рискует. Те люди, которые научились идти на этот риск, обнаружили, что доверие – вещь хорошая. Они также познали чувства надежности и самоуважения, проистекающие из ощущения, что тебя любят. Всем молодым людям необходимо чувствовать свою ценность, чувствовать, что они любимые и особенные. Родители могут говорить детям, что они любимые и особенные, но при этом поведение родителей должно подтверждать произносимые слова, ведь именно поведение заставляет ребенка в это верить.

Детям необходимо сосредоточенное внимание. Такое внимание означает не только физически находиться рядом с ребенком, но и взаимодействовать с ним так, чтобы это говорило ему: «Мое внимание целиком занято тобой – и мысли, и эмоции». Сосредоточенное внимание говорит ребенку: «Мне не все равно. Для меня важно быть с тобой». Дети очень остро чувствуют ту степень сосредоточенного внимания, которую получают. От родителей, которые вечно поглощены собственными делами, ребенок не получает ощущения собственной ценности. Хотя детям не нужно исключительное внимание, недостаток внимания сосредоточенного – когда у других вечно нет времени по-настоящему побыть с ними – заставляет их чувствовать себя кем-то незначительным. По мере развития алкоголизма родителя, в ходе которого у него возрастает потребность в алкоголе и озабоченность им, алкоголик становится реже доступным для детей из-за отрицания и изоляции от других по причине царящего в его душе эмоционального смятения. В то же время созависимый родитель все больше занимается алкоголиком и беспокоится из-за собственной беспомощности и безнадежности, и потому он также становится менее доступным для ребенка.

Несмотря на то, что этих детей не игнорируют совсем, в процессе развития алкоголизма и созависимости уменьшается доступность сосредоточенного внимания. Когда такие семьи все-таки проводят время вместе, в центре внимания

при этом часто оказывается пьянство. Пятнадцатилетний Тим рассказал, как проводил «особенное время» с отцом. Оба они любили рыбалку и летом частенько выбирались порыбачить. Однако, хотя Тим всегда с нетерпением ждал случая провести время наедине с папой, он почти всегда был разочарован, потому что папа обычно брал с собой какого-нибудь собутыльника. Тогда папа с дружкой так увлекались распитием спиртного и своими нелепыми выходками, что Тим мог бы с таким же успехом рыбачить в полном одиночестве. Получалось, что Тим проводил время с папой, но оно не было для него тем «особенным временем», предназначенным только для него и его отца. Папино внимание всегда было сосредоточено на чем-то другом – независимо от того, был ли Тим рядом.

Больше всего дети нуждаются в сосредоточенном внимании, когда переживают стресс. К сожалению, в семьях алкоголиков как раз в такие моменты оно меньше всего для них доступно. В таких семьях стресс часто становится нормой, и для них очень типично, когда внимание концентрируется на алкоголике. Выходит, что вместо того, чтобы обратить внимание на ребенка, у которого может быть проблема, от него отвлекаются, а его проблема так и остается нерешенной.

Когда проявления заботы и сосредоточенного внимания все же имеют место, дети часто приходят к заключению, что не доверяют им. Из-за нарушаемых обещаний и неспособности отвечать на гармоничность позитивного взаимодействия подобные проявления часто сбивают детей с толку, и во многих случаях они не доверяют стоящей за ними мотивации.

Ребенок может получить удовольствие от похода в зоопарк, но при этом он будет сомневаться в мотивации для такого мероприятия. Хотя возможно, что оба родителя договорились об этом походе, так как искренне желали порадовать ребенка, в такой ситуации он видит только чувство вины, испытываемое алкоголиком, или влияние созависимого. Ребенок думает, что, может быть, родители действительно заботятся о нем в этом конкретном случае. Но это ощущение омрачено знанием: ни на одного из них нельзя положиться в том, что в другой важный момент его жизни они будут для него доступны. Дети могут все время задаваться вопросом: «Папа принес мне этот подарок, потому что вчера не пришел на мой фортепианный концерт или просто из любви ко мне, потому что увидел его и захотел, чтобы он у меня был?»

Несмотря на то, что дети в семьях алкоголиков способны выжить и делают это, в их жизни возникают проблемы, поскольку обстоятельства, обусловленные их окружением, не позволяют им чувствовать себя уверенно и в безопасности, а также полагаться на других и доверять им. Доверие – один из важнейших факторов, формирующих характер, которые необходимы детям для того, чтобы они могли вырасти в здоровых взрослых. Однако для ребенка, который воспитывается в семейной структуре, затронутой алкоголизмом, этот элемент развития зачастую отсутствует или же искажен.

*Мне трудно доверять моей маме.
Чак, 6 лет.*

НЕ ЧУВСТВОВАТЬ

Нет, я не был в замешательстве. Я боялся за отца, но не за себя. Мне и в голову не приходило бояться за себя. И я не был разочарован. На самом деле, я об этом и не думал. Я никогда не сердился на него. Сердиться было не на что. И я особо не плакал. Из-за чего тут было плакать?

Мой опыт показывает, что к тому времени, когда ребенок, воспитывающийся в семье алкоголика, достигает девятилетнего возраста, у него уже действует хорошо развитая система отрицания по отношению к собственным чувствам и своему восприятию того, что происходит в доме. Вышеприведенные утверждения говорят: «Нет, я не чувствую. А если чувствую, то только за других. Я могу бояться за отца или сестру, но не за самого себя». Как сказал мне один девятилетний ребенок: «Как-то раз папа расстроился, когда пил, и шлепнул меня. Я посмотрел на маму, и она начала плакать. Тогда я тоже заплакал. Но я плакал не из-за себя, а из-за мамы».

Дети, растущие в семьях алкоголиков, делают все возможное, чтобы привнести в свою жизнь стабильность и постоянство. Они ведут себя так, чтобы им было легче со всем справляться, легче выживать. Принятие ролей, описанных в первой главе, помогает этим детям совладать с неустойчивостью в своей жизни. Они учатся сосредоточиваться на окружающей обстановке или других людях или же отстраняться от семьи, и это помогает им не чувствовать.

Действующий в алкогольной семье закон «НЕ ГОВОРИ» и исходное условие «НЕ ДОВЕРЯЙ» также учат детей, что делиться своими чувствами небезопасно. Учась не делиться чувствами, они неизбежно учатся отрицать их, потому что не верят, что члены семьи, другие родственники или друзья признают значимость этих чувств. Они не верят, что их чувства получают необходимую подпитку. Дети алкоголиков не воспринимают других как источник помощи и потому проживают свою жизнь в одиночку. А жизнь наедине с чувствами страха, беспокойства, смущения, вины, гнева, одиночества и т.п. ведет к состоянию отчаяния и потрясения. Поскольку такое состояние не годится для выживания, дети осваивают иные способы справляться с ситуацией. Они учатся не принимать свои чувства в расчет и подавлять их, а некоторые просто учатся их не испытывать. Такие дети все же имеют доступ к собственным чувствам, но только с помощью доверенного лица. Однако для большинства детей алкоголиков доверие и доверенные лица не являются постоянной частью жизни.

Кэти – капитан болельщиц баскетбольной команды своей школы. Однажды вечером ее отец прибыл на загородную игру заметно пьяным. Если бы Кэти была воспитана в здоровой семье, то, наблюдая пьяное поведение отца, она бы, естественно, смутилась и почувствовала себя униженной. Она бы смутилась еще больше, если бы он оперся на нее и начал громко разговаривать с толпой насмехающихся ребят на трибунах. А потом, когда Кэти попыталась бы как-то вынести его со стадиона, она бы, вполне естественно, боялась, что ребята направят свое насмешливое внимание на нее. Вдобавок Кэти, вероятно, сердилась бы на свою мать за то, что та допустила

такую ситуацию. Смущение, унижение, страх и гнев – нормальные эмоции для ребенка в такой ситуации.

Однако для Кэти, воспитывающейся в семье алкоголика, ни одна из этих эмоций не согласуется с ее пониманием того, как нужно справляться с проблемой. Напротив, реакцией этого самого ответственного старшего ребенка было позаботиться об урегулировании ситуации и вывести отца со стадиона, пока он не поранился.

Кэти усвоила: если в ситуациях, подобных вышеупомянутой, она позволит чувствам брать верх, это лишь причинит ей боль. Ей и в голову не приходит поговорить об этом инциденте с кем-нибудь (например, учителем, сопровождающим ребят в поездке, или школьным другом), потому что она уверена: никто по-настоящему ее не поймет, и даже хуже – другие лишь выскажут нехорошие замечания о ней самой и ее отце.

В тот вечер Кэти лишь уронила несколько слезинок, пока ехала на школьном автобусе домой. Никто из ее школьных товарищей не упомянул о произошедшем, и она, конечно же, не рассказала о нем матери. Она знала, что обсуждение этого инцидента лишь принесет семье еще больше боли. Кэти уже поняла, что гораздо «безопаснее» игнорировать свои чувства. Для нее эти чувства слишком сбивающие с толку, слишком сложные и очень пугающие. К тому же она не нашла ни одного человека, которому могла бы довериться, поделившись этими пугающими чувствами.

Любой юный футболист почувствовал бы разочарование, если бы его папа за весь сезон не пришел ни на одну игру. А ребенок из здоровой семьи был бы не только разочарован, но и рассержен. Но для ребенка отца-алкоголика этот факт – всего лишь один из ряда других, по поводу которых нужно постараться не расстраиваться. Легче ничего не чувствовать, чем заикливаться на боли и несправедливости всего этого. Если же ребенок все-таки испытывает чувства, то ему легче сердиться на родителя-неалкоголика, пропустившего всего одну игру, или выместить гнев на игроке, испортившем важную подачу.

Опять-таки было бы нормально, если бы Джерри был разочарован, напуган и зол, когда его еще ребенком отправили пожить у родственников из-за усугубления маминого пьянства. Ему сказали, что, когда он вернется через пару недель, мама уже не будет пить. Однако, вернувшись, Джерри обнаружил свою мать точно в таком же состоянии, в каком она была, когда он уезжал – пьяной. В такой ситуации шестилетний Джерри, возможно, сказал бы папе, что сердится (потому что еще не научился отрицанию). Но девятилетний Джерри, скорее всего, просто проигнорировал бы происходящее, потому что больше не позволяет себе эмоционально реагировать.

В таких случаях отрицания дети возводят стены для самозащиты. Они осваивают механизмы, позволяющие совладать с ситуацией, чтобы защититься от страха – страха перед реальностью. А реальность такова, что родители подводят их. По мере развития алкоголизма алкоголь становится навязчивой идеей родителей. Когда

члены семьи испытывают на себе плоды этой одержимости, то у них возникают вопросы: «Почему?», «Почему мама разочаровывает меня в важные моменты?», «Почему папа вот так меня смущает?», «Разве он меня не любит?», «Почему папа так много пьет?», «Мои родители когда-нибудь станут лучше?», «Она что, сумасшедшая?», «Это моя вина?», «Я что, сумасшедший?» Членам семьи алкоголика страшно задавать самими себе такие вопросы. Еще страшнее позволить себе ответить на них.

В семье, затронутой алкоголизмом, очень много вещей, вызывающих чувства и эмоции:

страшно...

- спросить маму, когда папа придет домой, чтобы не услышать, что он может не прийти
- сказать маме «нет» о чем бы то ни было из страха, что она напьется
- ехать с мамой в машине, когда она пьяна
- что папа побьет меня, когда напьется и впадет в агрессию
- когда мама с папой дерутся

грустно...

- потому что у нас нет денег, ведь папа не может удержаться ни на одной работе
- когда я вижу, как мама плачет
- когда приходится часами сидеть в машине, пока папа в баре

злюсь...

- на папу за то, что он оправдывает маму, когда она просто пьяна
- на других за то, что они называют мою маму пьяницей
- на папу за то, что он обещает, но никогда не выполняет

смущаюсь...

- когда прошу маму поприсутствовать на школьном мероприятии, а она приходит пьяной
- потому что папа вырубился прямо во дворе
- потому что мама выглядит такой неряшливой, полуодетой

чувствую себя виноватым...

- потому что думаю: «Если бы я сегодня утром не надерзил маме, она, может быть, не напилась бы»
- потому что мне никогда не удается сделать достаточно, чтобы угодить папе
- потому что ненавижу человека, которого должен любить – свою маму
- потому что стыжусь своих родителей
- из-за того, что «остаюсь живым»

(Рисунок 11-летнего ребенка с надписью: «Любить – значит заботиться так, чтобы помогать, но иногда любовь заканчивается». На рисунке изображен пузырек с сердечком и этикеткой «ЛЮБОВЬ», около которого написано: «Больше не осталось!»)

Вот лишь некоторые из множества чувств, которые члены семей алкоголиков могут испытывать каждый день, но учатся не выражать. В результате эти люди часто учатся не брать чувства в расчет и неизбежно полностью отрицают такие чувства.

Причина отрицания – стремление убедить самих себя и других в том, что их несчастную жизнь их семьи можно превратить в счастливую, если притворяться и отрицать реальность. Чтобы скрыть собственную боль, люди склонны отрицать и преуменьшать и ситуации, и чувства; они не хотят испытывать беспокойство. Именно эта способность к отрицанию, в конечном счете, и мешает повзрослевшим детям алкоголиков ощущать эмоциональное и психологическое равновесие.

Джон, как ты думаешь, почему другие люди чувствуют гнев, страх и разочарование, а ты – нет?

Может, потому что мне приходится быть жестким!

Джон, 13 лет

Глава 4

РАЗВИТИЕ РОЛЕЙ

Входя во взрослую жизнь, дети, выросшие в семьях алкоголиков, справляются с жизненными проблемами теми самыми способами, которые уже доказали им свою ценность – играя роли ответственного, адаптирующегося и успокоителя, а также следуя принципам «не говорить», «не чувствовать» и «не доверять». При этом прослеживается примечательная динамика: все они уже приняли определенные решения по поводу употребления алкоголя ими самими. И, подобно большинству американцев, большинство из них решили, что будут его употреблять. Это решение они принимают примерно в том же возрасте и в силу тех же причин, что и дети из семей неалкоголиков. Обычно такие дети начинают выпивать в начале подросткового периода – для веселья, потому что этого хотят их друзья, из любопытства, а некоторые и из неповиновения. Они хотят пить, чтобы чувствовать себя взрослыми. И учатся пить, чтобы убежать от проблем. Часто они пьют, чтобы напиться, что характерно для большинства тинэйджеров. Они экспериментируют. Но самое важное – они пьют с *особой* уверенностью в том, что «со мной такого не случится». Эта уверенность проистекает от того, что они знают, что их родитель – алкоголик, но считают, что дело тут просто в нехватке силы воли и алкоголизм поддается контролю. Их уверенность говорит: «Я достаточно видел и достаточно знаю о том, что алкоголь может сделать с человеком. У меня будет по-другому».

ОТВЕТСТВЕННЫЙ

Во взрослом возрасте ответственные дети не видят причин менять те схемы поведения, которые всегда обеспечивали им выживание. Достигнув ранней взрослости, дети алкоголиков продолжают идти по жизни, хваля самих себя за умение выживать. Старший, или единственный, ребенок – тот самый, который стал маленьким взрослым – входит во взрослый мир, неся на себе много ответственности. Способность быть ответственным – его большое достоинство, ведь этот юный взрослый уже продемонстрировал зрелый подход к урегулированию множества самых разнообразных ситуаций. Он или она продолжают брать на себя ответственность и часто начинают играть роль лидера. С самого раннего детства такой человек научился ставить перед собой реалистичные цели и теперь, будучи уже молодым взрослым, успел добиться некоторых достижений гораздо раньше, чем

большинство людей. Однако кое-что изменилось. Этот взрослый испытывает все возрастающее беспокойство, стал напряженным и часто ощущает, что невидимая стена отделяет его от других.

В подростковые годы ответственные дети были так заняты тем, что играли роль юных взрослых, что у них не оставалось времени быть детьми. И теперь, став взрослыми, они плохо понимают юмор. В детстве у них не было времени расслабляться, и в результате во взрослом возрасте они просто не умеют этого делать. Будучи подростками, ответственные дети алкоголиков на протяжении многих лет относились к жизни слишком серьезно и теперь, уже взрослые, чувствуют неловкость и дискомфорт, когда сталкиваются с проявлениями легкомыслия.

Я все еще пытаюсь брать на себя много ответственности за людей и вещи. Я только начинаю учиться играть. Мне трудно более или менее постоянно получать удовольствие от хобби и увеселительных мероприятий.

Крис, 32 года

Крис, ответственный ребенок, так организовала и структурировала собственное детство, что стала очень жестким человеком, которому недостает гибкости. В детстве Крис испытывала потребность нести ответственность или хотя бы ощущать, что она контролирует ситуацию; в противном случае у нее было чувство, что весь ее мир рухнет вокруг нее. Так продолжается и у взрослой Крис. Она убеждается, что ей необходимо брать на себя ответственность, ощущать абсолютный контроль над ситуацией, иначе ею овладевает глубокое чувство потери контроля и полнейшей подавленности.

Сама мысль о потере контроля для меня непереносима. Стоит мне лишь подумать об этом, как я впадаю в панику.

Джо, 33 года

Джо старается занимать позиции, имеющие структурную определенность, а в идеале – позиции, которые он способен контролировать. Джо необходимо руководить. Ему нужно иметь преимущество хотя бы на очко, в то время как кто-то другой всегда должен на одно очко отставать. В жизни Джо нет места для отношений на равных, так как это означало бы отказ от абсолютного контроля, что для него значит махнуть рукой на выживание.

Отношения, основанные на преимуществе, характерны для многих профессиональных, социальных и личных взаимоотношений. Нужно помнить, что бывшие ответственные дети превратились в очень жестких, серьезных, целеустремленных молодых взрослых, уверенных в своей способности многого достигнуть. Такие взрослые хорошо говорят (навык, освоенный еще в детстве) и обрели способность маскировать реальность прежней жизни своей семьи. Для этих людей не существует ощущения отношений на равных, так же как и ощущения устранения проблем. Для ответственных взрослых детей все вокруг или черное, или белое, без промежуточных оттенков.

Один из таких примеров – женщина тридцати одного года, с которой я работала. Она была единственным ребенком отца-алкоголика. К этому возрасту она преуспела в профессии, где доминируют мужчины, став адвокатом частной практики – очевидный успех. К сожалению, в той частной практике она была одна, так как две ее попытки работать вместе с другими профессионалами провалились. У нее не было близких подруг; ее третий брак распался. У нее развились черты, сходные с теми, что развиваются у стольких многих детей алкоголиков, научившихся не верить в то, что другие будут рядом в случае нужды. Подобно тем, кто считал необходимым брать на себя роль ответственных, ей было легче полагаться на саму себя. И вот перед нами сформировавшаяся личность – внешне успешная, но внутренне неспособная поверить в то, что другие ей помогут. Она не может зависеть от других, и потому у нее один выход – создавать отношения на основе неравенства. Она не умеет развлекаться, не умеет говорить о важных для себя вещах и определенно не умеет говорить о своих чувствах. В своих межличностных и профессиональных взаимоотношениях эта ответственная женщина практически вынуждена общаться с теми, кто в равной степени эмоционально неприступен. Если бы в ее жизни появился очень чувствительный, хорошо умеющий выражать свои чувства, открытый, заботливый человек, к тому же любитель повеселиться, она бы не знала, как на него реагировать. Для нее были бы слишком неудобны те доверительные, близкие взаимоотношения, которые он бы создавал. Ответственные дети алкоголиков избегают подобных отношений. На деле, они поддерживают отношения с теми людьми, которые позволяют им продолжать быть жесткими, серьезными и бесчувственными. Либо это, либо они совершенно отделяются от остальных людей и придерживаются крайне изолированного образа жизни.

Несложно понять, почему многие ответственные дети алкоголиков, ставшие молодыми взрослыми, пребывают в состоянии депрессии, одиночества, тревоги, напряжения и страха. Также понятно, каким образом и почему они часто вступают в нездоровые межличностные отношения. Далее, если такие люди употребляют алкоголь (а большинство его употребляют), становится очевидно, что алкоголь делает для них нечто большее, чем для обычного человека, иногда выпивающего в компании. Алкоголь помогает им стать менее жесткими, более разговорчивыми, расслабиться. Когда они пьют, они куда менее серьезны. Хотя эти же самые личностные изменения во время питья происходят с большинством нормальных людей, для тех, кто заиклился на нездоровых моделях поведения, алкоголь может быть *единственной* вещью, способной принести облегчение. Когда они выпьют, то начинают чувствовать себя в своей тарелке... и для сохранения этого ощущения выпивают еще и еще. Когда такие люди пьют, они обретают способность более открыто выражать свои чувства и демонстрируют некоторую чувствительность. И обнаруживают, что, когда они держатся вот так расслабленно и открыто, другие реагируют на них более положительно. Это не обязательно превращает их в алкоголиков, но все же усиливает их потребность в выпивке и может привести к психологической зависимости от алкоголя.

Я был типичным американским ребенком. В школе у меня был средний балл 3.6 по успеваемости; я был звездой бейсбольной команды, участвующей в чемпионате. Я

постоянно старался угодить родителям (мой папа был алкоголиком и игроманом, а мама работала без выходных, чтобы содержать семью). После школы я самостоятельно занялся бизнесом, но что-то шло не так. Я ощущал пустоту внутри себя и не знал, почему. Что бы я ни делал, этого было мало. Чем большего я добивался, тем хуже мне было. Достигнутое ничего для меня не значило. Я не мог заполнить пустоту, она была во мне всегда. В конце концов, не в силах больше смотреть жизни в лицо, я вынужден был прибегнуть к наркотикам и алкоголю.

Дин Ф.

АДАПТИРУЮЩИЙСЯ

Те дети, которым гораздо легче пожать плечами и удалиться в свою спальню или незаметно уйти к другу, обычно продолжают придерживаться такой модели выживания и во взрослом возрасте. Взрослым адаптирующимся проще избегать положений, в которых нужно брать контроль в свои руки. Они функционируют лучше, если спокойно относятся ко всему происходящему. Они стали экспертами в приспособливании, гибкости и спонтанности и гордятся этим. Как сказал мне один мужчина: «В детстве я ходил в девять разных школ. Я никогда не знал, долго ли здесь пробуду и где окажусь потом. Это было неплохо. Я научился быстро заводить друзей и познакомился со множеством интересных людей». Теперь, когда этот человек стал взрослым, ему все так же необходимо быть в движении. «Мне скучно сидеть на месте. Скучно, если я работаю где-нибудь дольше девяти месяцев. Скучно быть с одной и той же женщиной дольше девяти месяцев. Я даже начинаю уставать от этого города, а ведь я здесь живу всего два года».

(Рисунок 16-летней Викторией с изображением мамы и папы, тянущих дочку за руки в разные стороны, а также маленького мальчика. Надпись на рисунке: «Мама и папа играют со мной в перетягивание каната. Я люблю их обоих и хочу, чтобы они хорошо относились друг к другу. Я чувствую себя виноватой, и мне очень грустно, потому что я не знаю, что сделать, чтобы все стало лучше и все мы были СЧАСТЛИВЫ. Мой брат не желает играть в перетягивание каната. Я тоже не хочу, но не могу улизнуть».)

С детьми, принявшими модель приспособивания, произошло следующее: у них не было ни возможности развить в себе постоянное доверие к людям, ни способности создавать здоровые взаимоотношения. Всю жизнь они как бы попадали в середину событий. Им было трудно определить их начало, и они никогда не знали, как долго продлится конкретная фаза или ситуация. Эти теперешние взрослые, которые в детстве никогда не знали, как долго проживут в одном месте, или как долго мама будет трезва на этот раз, или как долго папы не будет дома, научились справляться с любой ситуацией, в которой оказываются в настоящий момент (или приспособиваться к ней).

У взрослых адаптирующихся часто отсутствует умение ориентироваться, равно как и чувство ответственности за то, чтобы их жизнь приняла то направление, которое им хотелось бы. У них нет ощущения свободы выбора и контроля над собственной жизнью.

В то время как у более ответственных детей алкоголиков развилось ощущение своей способности влиять на события собственной жизни, адаптирующиеся обычно не ощущают, что могут ее контролировать. Как говорит сорокачетырехлетняя Дженис: «У меня такое чувство, будто я очень долго каталась на «русских горках».

Для адаптирующихся детей жизнь – это вечные «русские горки», и не потому что им нравится так жить, а потому что им кажется, что у них нет возможности выбирать. Они воспринимают самих себя как людей, для которых альтернатив не бывает, ведь они так и не узнали, что им доступен выбор. И теперь, став взрослыми, они не говорят об истинных проблемах своей жизни и, разумеется, всерьез не анализируют собственные чувства. Адаптирующиеся склонны общаться с людьми, которые столь же замкнуты в эмоциональном отношении. Для них подобные ограниченные связи – единственный безопасный тип взаимоотношений.

Взяв за основу эту поведенческую модель, легко понять, как адаптирующиеся находят себе приятелей, которые создают хаос вокруг себя. Такая жизнь в состоянии постоянного возбуждения становится их зоной комфорта, потому что они продолжают играть усвоенную в детстве роль адаптирующегося к непостоянным людям. Они знают, как справляться с хаотичными ситуациями – приспособливаться. Однако такое самоотрицающее приспособление приводит к тому, что человек впадает в депрессию, чувствует себя изолированным, одиноким. Взрослым адаптирующимся алкоголь тоже помогает избавиться от ощущения собственной неадекватности. Этот наркотик дает им ложное чувство власти. Когда адаптирующиеся пьют, они могут осознать, что у них имеются доселе неизвестные им возможности и альтернативы. Им становится легче принимать решения, легче чувствовать, легче говорить о настоящих проблемах. С этой обретенной силой приходит большая уверенность в себе, и, чтобы сохранить эти ощущения, кажется разумным выпить еще, а потом еще и еще. Хотя увеличение употребления алкоголя не обязательно означает, что адаптирующийся теперь тоже стал алкоголиком, оно все же создает почву для формирования у него психологической зависимости. Алкоголь вызывает состояние, в котором человеку хорошо – способ испытать ощущения, которые, как кажется, можно испытать только путем употребления алкоголя.

УСПОКОИТЕЛЬ

Ребенок, который был занят тем, что заботился об удовлетворении эмоциональных потребностей всех остальных – тот самый сердечный, чувствительный, заботливый, слушающий ребенок, который всем нравился, – во взрослой жизни продолжает заботиться о других, будь то лично или через свою работу. Как однажды сказал один мой очень близкий друг: «Мы, представители помогающих профессий, тяготеем к ним не случайно. Должно быть, с нами что-то не в порядке, раз мы круглыми сутками так озабочены чужой болью». Хотя это и было сказано полушутя, но в этом заявлении есть огромная доля правды. Для ребенка, который был особо искусным в том, как сделать так, чтобы другим было комфортно, становится вполне

естественным стремиться к ситуациям, позволяющим ему придерживаться той же манеры поведения.

Во мне есть что-то, что, похоже, привлекает больных людей или просто тех, у кого проблемы.

Делла, соучастник, 38 лет

Сорокачетырехлетняя Элейн выросла в семье алкоголиков. Если человек годами заботится о других, то неудивительно, что он доходит до той точки, до какой, в конце концов, дошла она. Элейн вступала в брак с тремя активными алкоголиками. Когда ее третий муж попал в больницу из-за алкоголизма, я спросила у нее в ходе личной беседы: «Теперь, когда твой муж в этой программе, что *ты* можешь сделать для *себя самой*, чтобы почувствовать себя лучше?» Элейн отвела взгляд и начала гримасничать. Она не отвечала на мой вопрос и не смотрела на меня. Я повторила вопрос. «Элейн, пока твой муж следующие три недели будет в больнице, что *ты* можешь сделать для *себя самой*, чтобы почувствовать себя лучше?» Она опять отвернулась, однако на этот раз начала не только строить гримасы, но и подергивать плечами. Подергивание было почти судорожным.

Я быстро придвинулась ближе и, протягивая к ней руку, чтобы успокоить ее, сказала: «Элейн, ты больше не *должна* заботиться о муже! Ты не должна заботиться о нем! *Мы* о нем позаботимся. И тебе не нужно сегодня вечером заботиться о своих двух сыновьях. Ты ведь сказала мне, что они у друзей. Сейчас семь часов. Что ты собираешься сегодня сделать между семью и десятью часами вечера для *себя самой*, чтобы почувствовать себя лучше?» Наступила пауза, но без гримасничанья и подергивания. Элейн просто сказала единственное, что могла сказать. Со слезами, текущими по щекам, она прошептала: «Я не знаю, не знаю...»

Конечно же, она не знала. Всю ее жизнь вопрос о том, что она может сделать для себя самой, не относился к числу вопросов, которые она могла исследовать безопасно для себя. Взрослые, которые вырастают, играя роль успокоителей, как правило, проживают годы взрослости, никогда всерьез не задумываясь о том, чего *они* хотят; они скорее склонны вечно сбрасывать со счетов *свои* потребности. Они натренировались заботиться лишь о других людях. Такое поведение ведет к тому, что они никогда не получают от жизни желаемого. Если мы не можем спросить самих себя, каковы наши собственные желания, то не можем и сориентировать самих себя на их достижение. Когда успокоитель был ребенком в семье алкоголика, сосредоточение внимания на себе самом не было для него ключом к выживанию. Выживание заключалось в том, чтобы заниматься устранением страхов, печалей и вины других людей. Выживание было в дарении другим... своего времени, энергии и сочувствия. Одна сорокавосьмилетняя женщина, которая выросла в семье алкоголика и вышла за муж за выздоравливающего алкоголика, сказала: «Я настоящий компульсивный даритель. Мне нужно стать более эгоистичной. Я должна перестать служить всем вокруг за свой счет, но НЕ ЗНАЮ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ. Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОЧЕНЬ ВИНОВАТОЙ». Дарить что-то другим – это не плохо, но дарение ценой собственного благополучия разрушительно.

И опять-таки сравнительно легко понять, почему во взрослом возрасте у таких детей развивается депрессия. Хотя и кажется, что они живут, как хотят, но они все равно чувствуют себя оторванными от людей, одинокими. У них не бывает отношений на равных; они всегда дают слишком много и избегают ставить себя в положение, в котором могли бы получать. В личных взаимоотношениях успокоители выискивают людей-потребителей, отказывающихся брать на себя эмоциональную ответственность за их роли. Успокоители ищут людей, которым не нужно, чтобы друг или возлюбленный делился с ними своими личными переживаниями. Кроме того, партнерами успокоителей по жизни становятся люди, также научившиеся не говорить о себе самих.

Со многими успокоителями алкоголь творит чудеса. Выпивка помогает им более свободно говорить о себе и больше себя ценить. Этот наркотик делает успокоителей более самоуверенными, более эгоистичными. Он помогает им испытывать гнев и даже проявлять его. Поскольку алкоголь повышает самооценку, что ведет к превращению в более себялюбивого человека, часть успокоителей реагирует на это ощущение положительно. Фактически, они обнаруживают, что для стимуляции таких ощущений нуждаются в поддержке алкоголя. И тогда питье становится способом решения проблем. Подобно адаптирующимся и ответственным взрослым детям алкоголиков, многие успокоители часто выпивают еще, еще и еще – и вскоре психологическая ловушка алкогольной зависимости может стать для них реальностью.

РЕБЕНОК, ВЫРАЖАЮЩИЙ ЭМОЦИИ ДЕЙСТВИЕМ

Дети, выражающие эмоции действием, – те самые, которые вечно встречали в неприятности и причиняли проблемы, – будут продолжать попадать в конфликтные ситуации и в ранней взрослости. И в детстве, и во взрослом возрасте такие люди неспособны хорошо относиться к самим себе. Они не могут взаимодействовать с другими в приемлемой форме, выражать свои потребности и делать так, чтобы они удовлетворялись. Дети они всегда осознавали свой гнев, но редко осознавали иные чувства. Эти дети обычно тянутся к другим детям со сходными личностными чертами, чтобы образовать группу равных. Они редко отзываются на позитивные ролевые модели и обычно становятся социально изолированными. Если в юности их помещают в учреждения закрытого типа, то чаще всего, став взрослыми, они продолжают попадать туда.

Она была моей матерью

Господи, благослови ее душу

Иногда я сижу

В уголке

В темноте

И вспоминаю свою мать

С коричневой бутылкой в руке

Или звяканье льда в два часа ночи.

Бывало, она, если хотела еще пива, называла меня малышкой,

*А если выпила недостаточно – тварью.
 На Рождество она пекла для меня печенье,
 Пока не совсем напилась.
 Много ночей
 Она засыпала на полу;
 Я накрывала ее одеялом
 И клала ей под голову подушку.
 Я, бывало, просыпалась утром
 От ее крика.
 Ей нелегко было угодить.
 Большую часть времени
 Мы с ней не ладили.
 Иногда мне не хватает ее
 И того одиночества.*

Джейн, взрослая дочь алкоголика

Часто дети, выражающие эмоции действием, с раннего возраста начинают употреблять алкоголь и злоупотреблять им и другими наркотиками. Алкоголь и наркотики – типичные отличительные знаки актов бунтарства для многих проблемных детей. Алкоголь – средство, позволяющее им лучше относиться к самим себе и дающее ложное чувство уверенности в своих способностях. В то время как большинство детей, выражающих эмоции действием, экспериментируют с алкоголем, некоторые из них быстро начинают им злоупотреблять и скоро становятся алкоголиками. У таких детей алкоголизм обычно развивается в более раннем возрасте, чем у других детей алкоголиков. В результате без вмешательства и лечения, ведущих к выздоровлению, эти молодые люди преждевременно умирают вследствие быстрого развития болезни.

Выражающие эмоции действием дети, достигнув взрослости, - независимо от того, алкоголики они или нет, - обнаруживают, что их поведение (или его отсутствие) стало причиной крупных проблем, которые теперь усложняют их взрослую жизнь: отсутствие среднего образования, нехватка усвоенных навыков, неспособность контролировать свой гнев (что приводит к неоднократной потере работы), внебрачные дети, ранние браки. Также типично сочетание качеств адаптирующегося с характеристиками ребенка, выражающего эмоции действием. Такая комбинация вызывает в жизни человека ощущение еще большего бессилия.

* * *

РЕЗЮМЕ

Некоторые дети явно подпадают под одну или более из вышеописанных четырех ролей. Один ребенок может быть явным адаптирующимся; другой может играть роли и успокоителя, и ответственного. Некоторые дети демонстрируют черты всех четырех ролей. Определенный процент таких детей будет меняться и, взрослея, принимать на себя различные роли. Адаптирующийся может стать успокоителем, а ответственный – адаптирующимся. Для этих изменений нет четкой схемы; они – результат эволюции семейной системы.

Какие бы роли не принимали на себя дети алкоголиков, в их развитии и росте неизбежно имеются пробелы – эмоциональные и психологические пустоты, возникающие в результате непредсказуемого и непоследовательного подхода родителей в таких семьях к воспитанию. Для большинства детей пробелы – это проблемы с контролем, доверием, зависимостью, идентификацией и выражением чувств. Эти факторы отражаются на взрослых детях алкоголиков следующим образом: 1) создают затруднения во взаимоотношениях, особенно в близких; 2) вызывают депрессию; 3) ведут к преемственности в рамках системы алкоголизма или иной неправильной функционирующей системы через брак; 4) приводят к развитию алкоголизма у них самих.

Фаянс

*Пора войти,
Сесть за стол, нарезать мясо,
Передавать картофель, намазывать
Маслом булочки; а потом мы будем есть пирог.
Мисс Патари громко прокричала издали,
Что мне нужно было положить тесто обратно в сосуд -
Оно высохло горкой, и его пришлось выбросить.
Входи.
Я пишу это по буквам, дыша в уголок окна, и вижу, как ты
Сидишь в машине
За лобовым стеклом и
Запрокидываешь голову, чтобы сделать глоток.
Пора войти
И убрать твоё лекарство.
Когда я считаю бутылки под твоей кроватью,
Мне не нравится, что их так много.
Может, покатаемся на коньках на нашей тарелке для горячего,
Где шеи конькобежцев замотаны в шарфы
И дует холодный ветер? Стемнело,
И мне не видно твоего лица.*

Джоан, взрослая дочь алкоголика

В следующих нескольких главах мы обсудим вопрос о том, как родители, чьи дети еще живут с ними, могут повлиять на обстановку в семье так, чтобы обеспечить детям больше постоянства и предсказуемости, а также о том, как взрослые дети алкоголиков могут изменить свою жизнь.

Глава 5. РЕБЕНОК ДОМА

Даже если алкоголик продолжает пить, другие члены семьи могут изменить то, каким образом это влияет на их жизнь. Родителю-неалкоголику важно знать, что все они могут жить лучше - при условии, что он или она готовы изменить кое-что в собственной манере поведения и укреплять в детях основу для новой поведенческой

модели. Также важно, чтобы родитель-неалкоголик был готов искать внешние ресурсы, которые помогли бы возобновить движение в нужном направлении и давали бы эмоциональную поддержку. Искать помощи у незнакомых людей может быть очень трудно, но еще труднее осуществлять позитивные изменения в одиночку, без руководства и поддержки извне. Родителю-неалкоголику не следует пытаться нести всю тяжесть мира на своих плечах; вместо этого он должен быть готов позволить другим помогать ему. Обращаясь за внешней поддержкой, необходимо найти квалифицированных специалистов, обладающих знанием и пониманием алкогольной семейной системы. В равной степени важно, чтобы помощь получали как супруг-неалкоголик, так и все дети. Если ее получает только непьющий родитель или только дети, то эффект далеко не так силен – в процессе выздоровления должна участвовать вся семья. Наиболее доступные ресурсы – программы для родных и близких алкоголиков, предлагаемые через амбулаторные программы по лечению алкоголизма, Ал-Анон и Алатин. Как правило, когда член семьи алкоголика обращается за помощью, он ищет помощи для самого алкоголика: «Скажите мне, что сделать, чтобы он обрел трезвость». Различные заведения смогут дать рекомендации по лечению алкоголика, но нужно помнить: независимо от того, бросит ли он пить, его дети и супруг тоже подвержены влиянию алкоголизма, и их проблемами тоже необходимо заниматься.

Если супруг-неалкоголик и дети обращаются за помощью в Ал-Анон, Алатин или иные службы, этот факт может расстроить алкоголика. Однако членов его семьи необходимо поощрять к продолжению их собственной программы выздоровления. То, что алкоголик расстроен – вещь естественная, ведь лодку раскачивают! Непьющий супруг и дети говорят: «Мы ищем помощи, потому что страдаем из-за твоего алкоголизма. Ты тоже можешь получить помощь, если хочешь; но мы нуждаемся в помощи для самих себя и хотим ее независимо от того, что делаешь ты». Следует ожидать, что алкоголик почувствует угрозу для себя. Он или она напуганы, чувствуют себя виноватыми и пребывают в замешательстве. Помните, что с истиной можно иметь дело только тогда, когда она уже признана. Теперь семья признает существование проблемы и показывает, что испытывает из-за нее боль.

В большинстве случаев, узнав о том, что члены его семьи ищут помощи извне, алкоголик выражает свой гнев словами, а потом становится очень угрюмым и/или пассивным. Если алкоголик узнает, что его супруг обратился за помощью, физическое насилие – маловероятный исход, если только оно не присутствовало и раньше. Если же насилие в семье – повторяющийся сценарий, то крайне важно, чтобы супруг алкоголика отдалил от этой опасной ситуации себя и детей и продолжал искать профессиональной помощи.

Если супруг считает, что так поступить не опасно, то алкоголику следует сказать, почему членам его семьи нужно покинуть дом – потому что они планируют продолжать работать по своей программе и не хотят жить в обстановке, где подвергаются угрозам физической расправы и насилию. Неалкоголику следует озвучивать такие намерения только в том случае, если у него есть основания полагать, что это не принесет вреда ни одному из членов семьи. Главной заботой

всегда должна оставаться безопасность семьи. (Более подробную информацию см. в разделе о насилии). И опять-таки нужно помнить, что насилие, как правило, имеет место в такой ситуации только в случае, если оно и раньше было обычным делом, и что обращение за помощью к профессионалам пойдет семье лишь на пользу.

РЕКОМЕНДАЦИИ СУПРУГУ-НЕАЛКОГОЛИКУ

Детям нужно знать об алкоголизме как можно больше. И вы, родитель-неалкоголик, вместе с квалифицированными специалистами должны объяснить своим детям, что это такое, и обсудить с ними эту болезнь.

К числу понятий, которые нужно обсудить с детьми, в числе прочих относится и ИДЕЯ БОЛЕЗНИ. Разумно будет спросить детей, что такое алкоголизм и какие черты, на их взгляд, характеризуют алкоголика. Несомненно, дети уже слышали слово «алкоголик» от какого-нибудь приятеля или другого члена семьи. И зачастую это слово произносится с осуждением и употребляется в негативном смысле. Важно, чтобы вы объяснили им, что такое алкоголизм и почему вам нужно обсудить с ними эту тему. Необходимо, чтобы дети понимали, что алкоголик в их семье болен и страдает из-за болезни. Нужно поспособствовать тому, чтобы у них рассеялось неверное представление об алкоголике как о «плохом» человеке. Если вы подведете их к пониманию того, что алкоголик неспособен бросить пить без посторонней помощи, потому что испытывает физическую и психологическую зависимость от этого наркотика – алкоголя, – то поможете им увидеть своего родителя-алкоголика в ином свете. Детям нужно понять, что люди, которые больше не способны предсказать свое поведение в пьяном виде и контролировать свое пьянство и чье пьянство вызывает в их жизни проблемы, явно страдают алкоголизмом.

(Рисунок 12-летнего Тони с надписью: «На самом деле человек не плохой, он хороший. Внутри» и изображением человечка, над головой которого написано «Плохой снаружи», а на груди - «Хороший внутри».)

Ученые еще не выяснили, почему одни люди становятся алкоголиками, а другие – нет. Не можем мы и определять алкоголизм по количеству спиртного, выпиваемого человеком. Детям нет нужды задаваться вопросом, почему их родители становятся алкоголиками, или пытаться это выяснить. За нас этот вопрос изучают множество квалифицированных исследователей. Однако детям *действительно* необходимо понимать, что алкоголизм – болезнь и проблема не в нехватке самоконтроля. Хотя алкоголизм, в отличие от многих других болезней, вызывают не микробы и не вирусы, это все равно болезнь. Люди становятся алкоголиками не по своей воле, и вся сила воли мира не исцелит алкоголизм, ведь болезнь делает алкоголиков неспособными контролировать свое пьянство и жизнь. Вам и вашим детям нужно прежде всего принять тот факт, что происходящее в вашей семье – результат болезни под названием «алкоголизм», а затем заняться процессом собственного выздоровления.

Если детям сказать, что они более предрасположены к тому, чтобы стать алкоголиками, потому что они – дети алкоголиков, это не воспрепятствует развитию

у них алкоголизма. Эта информация для них ценна, но было бы нереалистично ожидать, что они решат не пить из-за одного только знания этого. К сожалению, этих сведений не обязательно будет достаточно для того, чтобы они смогли идентифицировать употребление спиртного как проблему прежде, чем оно превратится в зависимость. Родителям и иным заинтересованным лицам, а также специалистам необходимо осознавать, что детям алкоголиков нужно нечто большее, чем просто информация. Им требуются психологическое, эмоциональное, физическое и социальное воздействие, понимание и поддержка.

ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ. Провалы в памяти – периоды, после которых у алкоголика, находящегося в сознании и при этом употребляющего алкоголь, не останется никаких воспоминаний о событиях, произошедших в эти промежутки времени. Провалы в памяти – это периоды амнезии, варьирующиеся от нескольких минут до нескольких часов, а у некоторых людей и до нескольких дней. Детям и супругам необходимо понимать, что алкоголик не преднамеренно лжет о каком-либо событии, а страдает потерей памяти, называемой провалами, из-за физиологической реакции, которая вызвана употреблением алкоголя.

Одни дети могут подозревать, что их родитель, когда пьет, действительно не помнит определенных периодов времени – например, эпизода из того, что случилось прошлой ночью. Другие дети, ничего не знающие о провалах в памяти, испытывают еще большее замешательство по поводу происходящего в доме, и все это еще больше сводит их с ума. Независимо от того, осознают ли дети, когда у их родителя-алкоголика бывают провалы, им все равно нужна некоторая информация и объяснение, подтверждающее их собственный опыт и позволяющее им лучше понять отрицание своего родителя. Такое подтверждение также дает возможность (или разрешает) говорить об этом.

Представьте себе вечер пятницы, когда папа не пришел к ужину и его все еще нет дома, когда все уже отправляются спать. Когда же он, наконец, появляется, то ведет себя очень шумно и начинает ругаться с тринадцатилетней дочерью, направляющейся в ванную, которую встречает в коридоре. Затем папа будит маму, и они с ней несколько часов громко ругаются в своей спальне. На следующий день папа помнит только то, что выпивал с друзьями, опоздал к ужину и ожидал, что жена будет сердиться. Его воспоминания обрываются где-то в начале вечера. Он точно не помнит, когда попал домой и говорил ли с кем-нибудь из членов семьи. На следующее утро двое младших детей выказывают некоторое беспокойство из-за отца и с тревогой следят за его настроением. Тринадцатилетняя дочь с ним резка. Папа не знает, почему она так себя ведет, но боится спросить и вместо того, чтобы рискнуть и выяснить, старается ее задобрить. Мама же держится так, будто все в порядке. Поскольку *никто не говорит* об истинных проблемах – вчерашнем поведении папы, замешательстве, страхе и разочаровании, – в их и без того разобщенной семье возникает еще больше отчуждения и непонимания.

Если дети поймут, что такое провалы в памяти, и осознают, что папа и вправду может ничего не помнить, то у них будет вариант действий – проверить папину память и указать ему на произошедшее во время такого провала. Ребенок будет

испытывать меньше замешательства и страха, когда осознает, что папа вряд ли продолжит вчерашний скандал, если совсем его не помнит. Детям, которые понимают, что такое провалы в памяти, легче справляться с болезнью родителя.

Алкоголизм вызывает и **ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ**. Члены семьи алкоголика определенно являются свидетелями феномена раздвоения личности, причина которого не в сумасшествии, а в алкоголизме. Многие полагают, что значительные изменения личности – результат психической болезни; на многих алкоголиков навешивают ярлык, ставя им диагноз «шизофрения» или «психоз». В биографиях «Три лица Ив» и «Сибил» рассказывается о женщинах, у которых проявляются обширные изменения личности, происходящие от душевного заболевания. Но у алкоголика подобные изменения и радикальные перепады настроения – следствие алкоголизма. Именно *алкоголь* порождает у него изменения личности. Детям нужно объяснить, что алкоголь может вызвать в личности человека тотальные изменения и что не все люди, демонстрирующие подобное поведение – психически больные.

Родителям-неалкоголикам необходимо признать, что в семье существуют непоследовательные поведенческие модели, являющиеся следствием поведения алкоголика, а также происходящие от их собственного гнева и порой нерациональной реакции на это поведение. Им нужно дать детям понять, что они изо всех сил стараются быть более предсказуемыми. Тогда можно надеяться, что непредсказуемым будет лишь поведение алкоголика. Признание того, что проблемы в их семье реальны, вкуче с возобновленными попытками обеспечить постоянство создадут для детей гораздо более стабильную домашнюю обстановку.

(Рисунок 14-летней Сары с надписью «Иногда мой папа уходит» и изображением двух лиц – грустного и веселого; под грустным написано: «Когда папа выпил, в наш дом пришел уродливый незнакомец. Мне он не нравится. Он меня пугает», а под веселым – «На следующее утро я была так счастлива, когда увидела, что мой папа вернулся. Я хочу, чтобы он остался. Он – мой настоящий папа. Я очень его люблю».)

НАРУШЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ. Чтобы привнести большую стабильность в жизнь детей, родитель-неалкоголик должен безоговорочно подтверждать случаи нарушения алкоголиком своих обещаний. Важно, чтобы дети знали: их чувства – такие как гнев и разочарование – оправданны. Неалкоголик должен помочь детям понять, что алкоголик нарушает обещания не из-за нехватки заботы или любви по отношению к ним. Это происходит из-за его пристрастия к алкоголю. Озабоченность спиртным становится для алкоголика приоритетом номер один. Все остальное отходит на второй план.

ОТРИЦАНИЕ. Говоря о болезни родителя-алкоголика, его провалах в памяти и изменениях личности, нужно обсудить еще одну важнейшую тему – симптом отрицания. Оно имеет место, когда алкоголик или потакатель делают вид, что все не так, как в реальности.

(Рисунок 11-летнего ребенка с надписью: «Моя мать прячет свою выпивку, но не очень хорошо» и изображением бутылки, стоящей за креслом.)

Отрицание следует представлять как некий феномен, который испытывают на себе и члены семьи алкоголика, и он сам. Дайте детям понять, что определенные мысли и чувства отрицались – например, во многих случаях, когда вы отказывались от участия в каком-нибудь светском мероприятии вместе со своим супругом-алкоголиком под предлогом, что он работает допоздна, в то время как в реальности он был пьян, и потому вам не хотелось, чтобы вас видели с ним. Дети также отрицали часть самих себя – собственные чувства. Скажите им, что отныне члены вашей семьи постараются быть более открытыми и честными в плане семейных дел и своих чувств. Отрицание ведет лишь к накоплению обид, недоверия и страха.

ПОТАКАНИЕ. Супругам-неалкоголикам нужно объяснить своим детям, что не придумывать оправданий, то есть не врать, в попытке прикрыть поведение родителя-алкоголика – это нормально. Им необходимо сформировать и поддерживать у детей непотакающее поведение. Супруги и дети часто лгут, чтобы...

«прибраться» после...

оправдать...

выручить... алкоголика.

Члены семьи алкоголика потакают ему, потому что считают, что должны это делать, или потому что не хотят идти на риск неприятных последствий, к которым приводит огорчение алкоголика, или же просто потому, что это облегчает их домашнюю жизнь. Для потакания существует бесконечное множество причин. В результате алкоголик не видит последствий своего пьяного поведения и не занимается ими. По сути, благодаря потаканию со стороны членов семьи алкоголику легче продолжать пить.

РЕЦИДИВ – событие, которое часто происходит, когда алкоголик пытается сохранять трезвость. В рецидивах нет ничего необычного в том смысле, что они могут случаться и случаются при большинстве прогрессирующих заболеваний. Например, если взять такую болезнь, как рак, то бывают периоды, когда развитие этой болезни, как кажется, «останавливается», и рак не прогрессирует. Но затем процесс снова возобновляется, и тогда говорят, что у больного раком наступил рецидив. Люди, заболевшие воспалением легких и выздоровевшие, тоже часто переживают рецидив и снова заболевают. Девятилетняя дочь одной алкоголички дала очень красноречивое определение рецидива:

Рецидив – это когда бросаешь пить, а потом опять начинаешь. Вроде того, как если бы ты переболел простудой и думал, что она исчезла. А потом промокнешь под дождем – и простуда возвращается.

Мелоди, 9 лет

Рецидив – термин, который необходимо обсудить с детьми, если их родитель пытается обрести трезвость. Многие родители говорят: «Зачем волновать ребенка?»,

не осознавая, что ребенок и так волнуется. Если же этот вопрос обсуждается, то тревога ребенка признается обоснованной и становится менее ошеломляющей. Однако членам семьи алкоголика нужно заниматься своими повседневными делами, не заикливаясь на мыслях о возможном рецидиве. При обсуждении этой темы необходимо дать детям понять, что *рецидивы случаются не из-за них*. Даже если кажется, что папа сорвался из-за того, что шестнадцатилетний сын разбил семейную машину, именно *папа* должен научиться справляться с такими проблемами и неприятными чувствами без выпивки. Алкоголик не виноват в том, что страдает этой болезнью, но несет ответственность за решение снова начать пить. Чтобы предотвратить рецидивы, алкоголику нужно многому научиться, и члены его семьи будут лучше это понимать, если сами будут работать по программе выздоровления.

Дети не защищены от воздействия алкоголизма – они живут с ним, и им необходимо его понимать. Я считаю, что дети *всех* возрастов могут усвоить эти понятия, касающиеся алкоголизма, если разъяснить их смысл на понятном детям языке. Важно, чтобы у детей был доступ к литературе, которая усилит здоровые идеи. Родителям нужно быть готовыми открыто говорить об этих вещах. Вместе родители и дети получают информацию, которая позволит им понимать алкоголизм и лучше справляться с этой болезнью и создаваемыми ею проблемами.

ЧУВСТВА

Работая с детьми алкоголиков, я часто занимаюсь ими на предмет их утрат, а именно - утрат, случающихся из-за того, что родители не всегда доступны для них. Утрата внимания имеет место из-за того, что алкоголик поглощен алкоголем, а созависимый – алкоголиком. Переживая утрату, дети впадают в состояние горя, похожее на то, которое испытывают люди, когда любимый ими человек умирает или становится инвалидом из-за серьезной болезни. Такое же горе переживает человек, потерявший одну из конечностей или другую часть тела.

Первый этап процесса горя – неверие, или отрицание того факта, что утрата действительно случилась. В сущности, возможно, что через такое неверие природа помогает человеку вынести этот этап, приглушая боль и давая ему время свыкнуться с реальностью. К сожалению, в ситуации с алкоголизмом процесс горя протекает гораздо медленнее, занимает гораздо более длительное время и обладает гораздо большей изощренностью, чем горе, переживаемое человеком в связи с чьей-либо смертью.

«МОЙ ПАПА»

Однажды утром я проснулась, а его нет.

Он исчез, мой папа,

И никогда не вернется домой.

Он исчез, мой папа,

Который всегда показывал свою любовь,

Который всегда понимал, когда она не понимала!

Который всегда причесывал меня

И вплетал ленточки в мои волосы.

Он поднимал меня,
 Когда я падала и ранила коленку.
 О, мой папа, мой папа!
 Я помню все, чему он меня учил –
 Но он исчез.
 Я была слишком мала, чтобы понять.
 Она говорила, что они с ним просто не уживаются.
 Я почти не видела его, моего папу,
 Который всегда был рядом и всегда заботился обо мне.
 Казалось, у него просто не было на меня времени.
 Но это было десять лет назад,
 И я думаю, что теперь понимаю.
 Но остается один вопрос:
 О, Боже, ну почему это должно было случиться со мной?????
 Почему мой папа должен был уйти и оставить меня совсем одну...
 Она говорит, он алкоголик, больной человек, и ему нужна помощь... Но он может
 ее получить, только если захочет. Он должен признаться самому себе, что болен и
 нуждается в помощи... Теперь она знает все это, и я тоже...
 Но уже слишком поздно, он ушел...
 Он снова женился, и у него есть новая маленькая принцесса,
 Которую он причесывает и которой вплетает ленточки в волосы.
 Но, Боже, это же нечестно!!!
 Он мой папа, и ему нужна помощь!!!
 Боже, я чувствую себя такой беспомощной, потому что у него, похоже, до сих пор
 нет на меня времени. Я люблю своего папу, которого почти не вижу. И я люблю его
 даже больше, когда думаю о том, как сильно он, должно быть, любит меня – МОЙ
 ПАПА

Рене, 16 лет

В случае алкоголизма, по мере того, как проходит время и истина становится более очевидной, семья жертвы этой болезни начинает испытывать ужас – ужас перед реальностью того, что любимый ими человек – алкоголик. За ужасом обычно следует гнев. «Если ты (алкоголик) и вправду любишь меня, то как ты можешь быть таким?» Члены семьи алкоголика часто чувствуют себя виноватыми. Каждый из них считает, что в какой-то мере несет ответственность за происходящее с алкоголиком. Сын думает: «Может быть, если бы я не огрызался с папой, он бы так не пил и не был бы все время таким сердитым». Жена думает: «Если бы я была лучшей женой, мой муж не был бы болен». Муж думает: «Может быть, если бы я больше бывал дома...», и так далее. Члены семьи алкоголика пытаются договориться с ним, вытягивая из него обещания контролировать свое пьянство или бросить пить; в других случаях они договариваются с самими собой: «Если я поведу себя вот так, то, может быть, мама будет реагировать по-другому». Многие дети заключают сделки через молитву: «Господи, пожалуйста, сделай так, чтобы мои мама и папа были вместе. Пусть они не ссорятся так много. Обещаю, я буду хорошей». В конце концов, члены семьи алкоголика впадают в отчаяние. Каждый из них чувствует себя одиноким перед лицом этой проблемы. Им кажется, что все эти ужасные вещи в их жизни уникальны и что никто другой ни за что не сможет понять их боль. Они

теряют надежду избавиться от вины, которую несут на своих плечах. Этот процесс и эти чувства - общие для всех людей, испытывающих на себе воздействие алкоголизма.

Семьи, пытающиеся убежать от своих чувств, страдают дольше. Зачастую они так и не выздоравливают от своего горя, и оно перерастает в длительную депрессию. Те же семьи, которые смотрят в лицо своей утрате и связанным с ней чувствам, принимают те стадии горя, через которые людям, похоже, нужно проходить. Такие семьи станут сильнее и смогут начать развиваться и жить полной и удовлетворяющей их жизнью.

В семьях алкоголиков страдает каждый, причем каждый во многом страдает в одиночку. Дети часто страдают от одиночества, страха, гнева и множества других чувств, которых не могут понять. Кроме того, они неспособны выразить это непонимание. Я считаю, что ребенок может пережить семейный кризис, если говорить ему правду и позволять делиться той естественной последовательностью чувств, которую испытывают страдающие люди.

Неалкоголику важно говорить с детьми об этих чувствах и объяснять, что они совершенно нормальны. Хоть непьющий родитель и может помочь детям понять алкоголизм, но это понимание умом не сотрет многочисленные сильные чувства, которые они испытывают. Нужно, чтобы дети могли сказать: «Я смутился. Я знаю, что она больна, но она все равно меня смущает, и это больно!» Или: «Мне грустно из-за того, что мама такая. Но еще я по-настоящему злюсь, и я не понимаю, почему она не хочет обратиться за помощью!» Все эти чувства обоснованы. Дети могут понимать и чувствовать одновременно. Им нужно знать, что другие прислушаются к их чувствам и подтвердят их. Эту необходимую подтверждающую роль, помимо внешних источников помощи, может играть и родитель-неалкоголик.

Плач

Плач – естественный способ выплеснуть эмоции. Плакать необходимо и детям, и супругам. Многим людям трудно плакать, но члены семей алкоголиков обычно делают одно из двух: либо учатся не плакать, либо плачут в одиночестве и очень тихо.

(Рисунок 11-летней Трейси с изображением мужчины и женщины, сидящих в комнате, и плачущей девочки за стенкой. На рисунке написано: «Каждый вечер перед ужином, когда папа приходит домой, они с мамой скандалят. Папа говорит, что маме не нужно было выпивать еще один стакан шерри. Мама говорит, что она выпила всего два стакана! А я жду в коридоре и плачу. Я не хочу, чтобы они меня видели».)

Чтобы ребенок мог плакать и считать это нормальным, ему нужно дать здоровую информацию о плаче: «Плакать можно, это нормально», «Когда поплачешь, тебе полегчает». Иным сообщениям, таким как: «Мальчики не плачут», «Мальчикам не положено плакать», «Не будь плаксой» – необходимо оказывать противодействие.

Кроме того, детям нужны модели, которые демонстрировали бы, что плакать не стыдно, и это не проявление слабости. Детям необходимо, чтобы вы, трезвый родитель, были честны, говоря о самом себе. Возможно, вам придется признаться им в том, что вы притворялись, что не испытываете боли. Возможно, вам придется сказать им, что на самом деле вам больно и что иногда вы тоже плачете. Поведайте им о том, что вам неловко делиться с ними этим секретом, но, делаясь, вы чувствуете себя ближе к ним – и вам становится легче. Вы должны не только разрешить детям плакать, но и поощрять их делиться своими чувствами с другими. Спросите у них, кому они могли бы рассказать о случаях, когда плакали? Кому они достаточно доверяют, чтобы в этом признаваться? Кому из членов семьи они доверяют достаточно, чтобы искать у них утешения в таких ситуациях? Такая беседа может быть для семьи очень ценной.

Мне как-то довелось работать с братом и сестрой, шестилетним Чаком и девятилетней Мелоди. Чак очень открыто говорил о том, что не доверяет своей матери, а также о своей беспомощности в отношении ее пьянства. Он признавался, что очень беспокоится, и, пока говорил, временами плакал. При этом Мелоди говорила ему, чтобы он замолчал. Когда он говорил, она повышала голос и называла его плаксой. Она готова была сделать чуть ли не все возможное, чтобы не дать Чаку высказаться и показать свои чувства. Несмотря на разницу в возрасте всего лишь в три года, Чак и Мелодии находились на разных стадиях отрицания. Родителю важно знать о различных его стадиях у детей, а также о том, как дети мешают или же помогают друг другу в выражении чувств. Один ребенок может более открыто выражать их через плач, другой – явно сердиться, а третий – выглядеть просто бесчувственным. Всем детям необходимо иметь доступ ко *всем* своим чувствам и здоровые пути их выражения.

Страх

Страх – естественная эмоция, которую испытывают все дети. К сожалению, для ребенка в семье алкоголика острое чувство страха – нормальное состояние. Независимо от того, выражают ли дети какие-либо конкретные страхи, родителям, родным и друзьям нужно подтверждать, что иногда страх – вещь вполне обоснованная. Во многих случаях единственное, что можно поделать с такими чувствами, как страх – это помогать детям говорить о них. Выражение чувств ведет к развитию некой близости между родителем и ребенком и способствует уменьшению у ребенка ощущения перегруженности теми эмоциями, которые он держит внутри себя. Когда эмоции не находят внешнего выражения, они становятся гораздо более мощными; секреты причиняют гораздо больше боли, чем необходимо.

Пьянство родителя вызывает в семье много напряжения, и потому важно установить контакт с каждым из детей и признать всех их страхи. Родитель-неалкоголик должен сказать им, что алкоголизм заставляет людей вести себя пугающе. Осторожно! Не спрашивайте детей, в порядке ли они. Им это кажется наводящим вопросом, который подсказывает им, что вы хотите, чтобы они ответили «да». Вместо этого спросите у них, каковы их чувства по отношению к ситуации в семье. Слушайте и подтверждайте их чувства.

Другой положительный результат беседы о чувствах – возможность решения проблем. Предположим, что в эту пятницу у Салли будет важное мероприятие с участием матерей и дочерей, и то, будет ли ее мама на нем присутствовать, зависит от того, выпьет ли она в этот день. Хотя Салли не обратилась к отцу, чтобы выразить свой страх, он сам может обратиться к Салли и сказать: «Я знаю, что в пятницу у тебя будет мероприятие, и я уверен, что оно для тебя важно. Вчера вечером твоя мама сама мне об этом сказала. Вероятно, ты беспокоишься, будет ли она и в самом деле на нем присутствовать». Тут родителю следует остановиться и послушать. Дать Салли возможность прореагировать. Решать проблемы вместе с ней очень правильно. Трезвому родителю следует вовлекать Салли во взаимное решение проблем: «А ты думала о том, что будешь делать, если она будет пить в этот день?» И снова нужно послушать девочку. Затем, если ей необходим совет, предложить возможные варианты. А варианты наверняка будут такими: 1) она не пойдет на мероприятие; 2) она пойдет одна; 3) она попросит кого-нибудь другого пойти вместо своей мамы; 4) она пойдет с подругой и ее матерью. Важно, чтобы Салли не изолировала себя от общества из-за пьянства мамы и, насколько это возможно, придерживалась своих первоначальных планов. Полезно поощрять ребенка к участию в мероприятии и использованию альтернативной системы поддержки. Решение проблем более вероятно, если чувства обсуждаются – как до события, которое может быть омрачено чьим-то пьянством, так и после него.

Гнев

Гнев – нормальное чувство. Его испытывает каждый. Я обнаружила, что большинство детей алкоголиков крайне неохотно делятся этим чувством. Но детям чрезвычайно важно осознать свои разочарования и гнев, а затем найти пути выражения этих разочарований. Детский гнев представляет собой проблему только в случае, когда дети его накапливают и когда им не показали уместных способов его выражать. Родителям необходимо оценить собственную способность к распознаванию и выражению чувств и начать использовать более здоровые пути их выражения, уча им своих детей.

Родителям следует спросить себя: «Как я поступаю со своим гневом?», «Как с ним поступают мои дети?» Задайте им этот вопрос, даже если считаете, что знаете ответ. Спросите у них, что происходит, когда члены семьи сердятся. Тем самым вы спрашиваете у них, каким образом, в их восприятии, в семье выражается гнев. Их ответы послужат для вас ориентиром в определении круга проблем, над которыми нужно работать. К примеру, когда у девятилетнего Майка спросили, что делают члены его семьи, когда сердятся, он сказал: «Папа уходит из дома. Мама пьет. Томми идет на улицу. А я на самом деле не сержусь». Майк был очень полным мальчиком, и его ответ показал, что он копировал ту модель поведения, с помощью которой справлялась с гневом его мать, в то время как его брат копировал модель поведения отца. Двое членов семьи оставляли свой гнев позади, а другие двое запивали или заедали его. И ни один из них не нашел здорового способа справляться с гневом.

Детям нужно знать, что их гнев не приведет к потере родительской любви. Для многих людей выражение гнева приобрело следующее значение: «Если я покажу тебе, что сержусь на тебя, то ты меня разлюбишь». Нужно, чтобы дети знали, каковы допустимые границы выражения гнева и что другие воспринимают как адекватную реакцию на ситуацию.

Детям необходимо знать, что их обиды и гнев очень важны и ими не следует пренебрегать. Во многих случаях дети не принимают во внимание проблемы *собственной* жизни, так как считают, что те проблемы, которые существуют внутри их семейной структуры, превосходят по важности любые личные конфликты, случающиеся вне дома. «Кто я такой, чтобы говорить о том, как я сегодня рассердился в школе, когда в доме и так уже достаточно напряжения!» Ребенок усвоил такую информацию: 1) то, что произошло со мной в школе, не важно; 2) чувства, которые я испытываю в течение дня в школе, не важны; 3) я сам не важен. Нелишне будет повторить: родителям-неалкоголикам, воспитывающим детей в обстановке, где присутствует алкоголизм, нужны внешние источники помощи. Такие ресурсы – к примеру, школьный консультант или собрание Алатин – помогают подтвердить обоснованность выражения чувств, и больших, и маленьких.

Вина

Детям кажется, что они в силах повлиять на все вокруг; на самом же деле в доме, где существует проблема алкоголизма, их влияние очень мало. «Папа кричал только из-за нас, детей, поэтому я считала, что, должно быть, это *мы* заставляем его пить». Нужно, чтобы дети знали: причина алкоголизма не в них, и родитель-алкоголик продолжает пьянствовать вовсе не из-за их поведения. Необходимо убедить детей в том, что, даже если они ведут себя так, что это расстраивает пьющего родителя, у него все равно есть много вариантов урегулирования ситуации и без пьянства. Напомните им о том, что никто не несет ответственности за действия алкоголика, кроме него самого, и что действия детей не могут привести к алкоголизму. Вновь подтвердите, что алкоголизм – это болезнь. Признайте, что дети чувствуют себя беспомощными, но не позволяйте, чтобы из их ощущения своего бессилия продолжало формироваться чувство вины. И снова помогите им понять, какие их поступки положительны – например, не потакать, не осуждать, а быть честным с родителем-алкоголиком, когда он трезв, и т.п.

Как правило, когда дети чувствуют себя виноватыми, они испытывают и множество иных чувств, которые также необходимо признать. Одиннадцатилетняя Элизабет во время сеанса терапии посмотрела на меня и выпалила: «Но я не люблю свою маму!» И ждала, что я подтвержу обоснованность этого ее чувства или же отчитаю ее за это. Я же ответила: «Это больно, не правда ли, Элизабет? Вполне нормально, если ты не чувствуешь, что любишь маму. Я уверена, что произошло многое, из-за чего у тебя такое ощущение. Это действительно нормально». Затем я заговорила о любви и ненависти, этих противоположных чувствах, и о том, как люди чувствуют себя виноватыми, когда думают, что им положено испытывать одно, а на самом деле испытывают другое. Дети могут ощущать ненависть, неприязнь, холодность по отношению к своим родителям или же просто чувствовать, что не любят их. Тогда

они испытывают чувство вины за такие мысли. Дети чувствуют себя виноватыми не только из-за того, что считают себя причиной проблемы, или из-за того, что не могут ее решить, но также и из-за того, что испытывают противоречивые чувства любви и ненависти к родителю-алкоголику или родителю-неалкоголику.

Дети рано усваивают, что им положено любить и уважать своих родителей. Отец Джозеф Мартин, известный просветитель и консультант в области алкоголизма, считает, что практикующие алкоголики не способны любить никого, в том числе самих себя. Алкоголик, чей главный приоритет – выпивка, не может придерживаться образа действий, который позволяет проявлять и принимать любовь. Любовь состоит из взаимного уважения, доверия и общения – вещей, которые алкоголик утрачивает как по отношению к самому себе, так и к другим. Неспособность алкоголика любить и принимать любовь расстраивает детей и приводит их в замешательство. Также можно понять, почему дети не любят родителей; они могут нуждаться в родителях, но сама по себе потребность в ком-то – это еще не любовь.

* * *

Детям нужно помочь понять, что чувства временны... и что они меняются. Можно испытывать острую ненависть к кому-нибудь, а в другие периоды – сочувствие к тому же человеку. Можно в настоящий момент чувствовать к кому-то глубокую нежность, а через несколько часов – разгневаться на него же. Чувства меняются, и дети не будут вечно зациклены на одном и том же чувстве. Однако большинство детей сами этого не осознают, и им нужно разъяснить это понятными словами.

Детям необходимо знать, что в одно и то же время можно испытывать несколько чувств. Можно одновременно чувствовать грусть и гнев, счастье и грусть, страх и беспокойство, любовь и ненависть. Комбинаций множество. Важно, чтобы взрослый принимал чувства ребенка, даже если ребенок говорит: «Я не люблю маму. Я ее ненавижу». Если взрослые смогут принимать испытываемые детьми чувства сильной неприязни, гнева, страха и разочарования и подтверждать их обоснованность, то они также смогут помогать детям жить без ощущения вины за такие чувства. Мы можем помочь детям их проработать и, если все сложится благоприятно, обрести более позитивное восприятие самих себя.

Хоть мы и обсуждали любовь в связи с виной, чрезвычайно важно помнить о том, что большинство детей *все-таки* любят своих родителей, и обычно любовь способна выдержать много нестабильного и даже травмирующего родительского отношения. Помните, что любовь связана с общим опытом, полученным до появления алкоголизма, а также с трезвыми моментами, пережитыми вместе. Родители-алкоголики пьяны не все время; по сути, многие из них никогда не выглядят пьяными (просто они всегда нетрезвы). Алкоголизм – это процесс, который чаще всего начинает развиваться, когда человеку уже за двадцать или немного за тридцать. Это говорит о том, что большинство родителей начинают воспитывать своих детей в то время, когда еще не являются алкоголиками, или же в первые годы своего алкоголизма. А когда человек находится на ранних стадиях развития этой болезни, его поведение может и не быть систематически разрушительным для

семьи. То же самое справедливо относительно любви к родителям-неалкоголикам. Хотя со временем они становятся унылыми, сердитыми, жесткими или отстраненными, на ранних стадиях алкоголизма супруга это для них нехарактерно. В тот период родители-неалкоголики тоже вели себя более последовательно по отношению к детям и уделяли им больше времени, причем с удовольствием. Поэтому многие дети все-таки научились любить своих родителей, когда обстановка в доме была более здоровой.

Кроме того, помните: хоть мы и не можем заставить детей любить родителей, но зато можем помочь им перестать их ненавидеть. Детям будет легче не «застревать» в ненависти, если мы сможем привнести в их жизнь большую стабильность и выработать у них более глубокое понимание алкоголизма и его влияния на алкоголика и всю семейную структуру.

Обычно дети узнают о чувствах и о том, что с ними делать, путем подражания взрослым. Чем здоровее имеющиеся в семье ролевые модели, тем выше способность детей к усвоению здорового поведения и использованию позитивных путей выражения чувств. Чем более разобщенной становится семья алкоголика, тем меньше у детей возможностей учиться у здоровых взрослых. Детям *необходим* доступ к здоровым ролевым моделям.

Родители не могут уследить за каждым чувством, которое испытывают их дети. Однако, если они будут стабильно давать детям здоровую информацию, подтверждать обоснованность их чувств и демонстрировать, как с ними справляться, то детям не потребуется постоянная поддержка в связи с каждым переживаемым ими чувством.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ

Некоторые дети, особенно подростки, осознают, что они в силах манипулировать алкоголиком в периоды, когда он переживает изменения личности, угрызения совести и провалы в памяти. Дети быстро усваивают, что могут контролировать определенные ситуации в своей жизни, и извлекают из этого знания выгоду для себя. Например: «Я знаю, что после того, как папа выпьет, он разрешит мне погулять в субботу вечером без всяких вопросов. Так что в пятницу я подожду до позднего вечера и тогда спрошу. Если спросить раньше, он будет трезвее и задаст мне кучу вопросов о том, чем я собираюсь заниматься». Или: «Попроси у папы денег на карманные расходы, когда он пьет, и он даст тебе двадцать долларов вместо пяти». Лучший способ совладать с детьми, извлекающими выгоду из таких периодов – серьезно обсудить с ними алкоголизм родителя. Разъясните им, какова природа этой болезни и почему они не должны использовать ее в своих целях. Родителю-неалкоголику необходимо своими действиями демонстрировать, что он играет более значительную роль в воспитании, устанавливает правила и следит за тем, чтобы возникающие ситуации регулировались справедливо.

Следует знать, что дети будут не только манипулировать алкоголиком, но и применять сходную тактику по отношению к родителю-неалкоголику. Также

необходимо осознавать, что у созависимых родителей развилось чувство вины, потому что они знают, что дети страдают из-за недостатка должного внимания. (Недостаток внимания начинается с алкоголика из-за его одержимости пьянством, и он же ощущается от созависимого, поскольку его внимание направлено на алкоголика и на проблемы, вызванные его пьянством). Дети есть дети, и их склонность к манипулированию – вполне ожидаемая и обычная часть процесса взросления; однако, если обращаться с детьми последовательно и справедливо, то можно уменьшить эту склонность до разумных пределов.

ЗАЩИТА

Шестилетняя Кэрри пришла в свою пятую детскую группу вместе со старшим братом, восьмилетним Тони, и оба ребенка рассказали мне о такой проблеме: их папа, месяцем раньше ушедший из программы по лечению алкоголизма, снова начал пить. Поскольку они не жили с папой и видели его только по выходным, его пьянство не особенно мешало отношениям с детьми. Они объяснили, что, хотя папа и пьет, но он не напивается и не создает проблем. На этом конкретном собрании Кэрри сообщила нам, что папа пообещал свозить ее в Диснейлэнд на следующих выходных. В прошлом году она уже была в Диснейлэнде, и ей там очень понравилось. Тони с ними не поедет, потому что на выходных отправится в поездку с их матерью. Кэрри хотелось в Диснейлэнд, но она боялась, что папа будет пить и испортит поездку.

Кэрри любила папу и хотела быть с ним. И она хотела поехать в Диснейлэнд, но ей было страшно. Она боялась, что, если папа будет пить, то она будет чувствовать смущение; боялась, что он не сможет аккуратно вести машину по дороге домой, которая занимает полтора часа. С другой стороны, она испытывала потребность защищать своего отца и не хотела обидеть его, сказав, что он ее пугает. Кроме того, Кэрри думает, что, если она объяснит папе, почему боится, то он больше не будет ее никуда водить и вообще не захочет с ней видеться.

Она не хотела поделиться своими страхами с мамой, потому что тогда та, возможно, вообще непустила бы ее в Диснейлэнд – а Кэрри знала, что не сможет на выходных поехать вместе с мамой и Тони. Наконец, она произнесла: «Все это так сложно. И потом, может быть, папа все равно не будет пить». Кэрри очень беспокоилась и совсем извелась из-за этой дилеммы, что ясно показывало: папин возврат к пьянству приносит ей большие проблемы.

В этой же группе одиннадцатилетняя Триша, которая бывает у папы по выходным, рассказала нам: «По вечерам папа куда-то уходит и пьет, а возвращается очень поздно!» Триша призналась, что в такие вечера, оставаясь одна, она беспокоится о папе и много плачет. Девочка чувствует, что не может заставить папу остаться дома, но не хочет говорить об этом маме, потому что та может запретить ей проводить выходные у папы.

Конечно, подобные проблемы – не самые серьезные из тех, с которыми сталкиваются дети алкоголиков; однако они – типичный образец дилемм, обычно встающих перед детьми, когда они пытаются решать проблемы самостоятельно.

Ни для Триши, ни для Кэрри не существует удовлетворительного кардинального решения таких проблем. Однако всем детям нужен взрослый, желательно – родитель, чтобы он: 1) направлял их; 2) защищал их; 3) давал им разрешение защищать самих себя.

Преподнесите детям следующие базовые сведения: 1) родитель-алкоголик болен и не всегда способен принимать наилучшие решения; 2) просить помощи у других важно и позволительно. Когда дети получили информацию о возможных ситуациях, дайте им позитивную информацию о них самих, и тогда, поверив в то, что взрослый их поддержит, они, как правило, начинают выбирать более удачные варианты.

Родители могут изучить возможные пути действия до того, как возникнет проблема. Дети же смогут лучше справляться с проблемами и при необходимости защищать себя, если у них есть время обсудить и обдумать потенциально возможные ситуации. Такие обсуждения принесут еще больше пользы, если в них будет участвовать родитель-алкоголик или если сказать ему, что дети получили разрешение защищать себя и/или соответствующие инструкции. Но, сообщая алкоголику об этих решениях, вы должны быть *уверены* в том, что он трезв!

Я предлагаю рассмотреть такие варианты на семейном собрании, на котором каждый может в письменном виде перечислить ситуации, над которыми боится работать, или те, над которыми уже работал, но хочет изучить глубже. Помните: хотя алкоголик воспримет эту идею без особого энтузиазма, это все равно необходимо сделать.

Периодически проводя семейные собрания для обсуждения подобных ситуаций, важно позаботиться о том, чтобы у каждого участника была возможность говорить о прошлых ситуациях, не боясь осуждения со стороны других. Чтобы собрание было успешным, его должен вести равнодушный взрослый, понимающий, что такое алкоголизм. Если созависимый родитель не участвует в процессе выздоровления через Ал-Анон или консультирование, то этот формат, скорее всего, не сработает. Такой случай следует использовать не для того, чтобы «навалиться» на алкоголика, а для того, чтобы поговорить о том, как справляться с ситуациями, представляющими собой проблему. Дети могут принять участие в собрании и в результате узнать реальные варианты действий.

На следующей странице приведен пример формы, которая может быть очень полезной при проведении семейного обсуждения. Потребуется по несколько экземпляров для каждого члена семьи. Пусть каждый оставит себе свой экземпляр, а лишние пригодятся для других проблем, которые они могут попытаться решить самостоятельно, или для следующего семейного собрания.

Каждому члену семьи нужно составить свой личный список «Что, если...» - список реально существующих и возможных проблем. Вытекающие из них варианты действий – результат взаимного обсуждения и решения проблем с семейными группами. Поговорите с детьми о том, как они могут защитить себя и избежать опасных ситуаций.

(с новой страницы:)

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Ситуации	Варианты действий
ЧТО, ЕСЛИ...	1. 2. 3.
ЧТО, ЕСЛИ...	1. 2. 3.
ЧТО, ЕСЛИ...	1. 2. 3.

(с новой страницы:)

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Ситуации	Варианты действий
<u>«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны ребенка</u> Мы с папой планируем сходить на бейсбол в субботу днем, но в этот день он начинает пить с самого утра.	1. Никуда не ходить с папой, как только он начал пить. или 2. Никуда не ходить с папой, когда он пьет уже пару часов. Я могу сказать ему, что...: а) я просто передумал; б) мама сказала, что мне нельзя пойти; в) у нас есть семейная договоренность – никуда не ходить, когда он пьет.

Во время таких собраний для решения проблем взрослый-неалкоголик выполняет двойную роль: 1) направляет детей и вносит свои предложения, чтобы дети

осознали, что у них *действительно* есть альтернативные варианты; 2) убеждает детей в том, что такие их решения найдут поддержку, что этими решениями не будут пренебрегать и что их не накажут за их чувства.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Ситуации

«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны ребенка

Я с папой нахожусь в сорока минутах езды от дома, и он ведет машину так, что мне страшно. Папа не выглядит пьяным, но за последние два часа он выпил не меньше шести кружек пива.

Варианты действий

1. Если я в машине и папа за рулем, сказать ему, что его манера вести машину пугает меня, и попросить ехать помедленнее или остановиться у обочины.

(Такая просьба, вероятно, сработает только в том случае, если папа был предупрежден заранее. Если же подобная просьба, скорее всего, разозлит папу, то этот вариант, возможно, не подойдет).

2. Если он остановит машину или я попрошу его остановить, то я позвоню другому родителю или другу (заранее выбранному человеку, который согласился помогать, когда сможет). И кто-нибудь меня заберет.

Хотя эти варианты действий могут быть не всегда осуществимы, детям нужно знать, что они не обязаны оставаться в ситуации, которая их пугает, и, если они выберут иную альтернативу, то другие заботящиеся о них взрослые поддержат их действия.

Необходимо помнить, что это – лишь варианты, а не обязательно предложения или рекомендации для членов именно вашей семьи. Любая семья лучше знает ситуации, складывающиеся в ней. Здесь важен процесс определения возможных и реально существующих проблем, а затем – поиска жизнеспособных решений.

Кроме того, помните: дети все равно хотят проводить время с родителями и заниматься с ними общими делами. Не все то время, которое дети проводят с родителем-алкоголиком – нечто плохое и травмирующее; это могут быть удивительно приятные моменты. Нет необходимости изолировать детей от родителя-алкоголика, и они не будут травмированы, видя отдельные инциденты, когда родитель пьет или находится в состоянии опьянения. Помимо этого, важно помнить: если дети потеряют возможность проводить время с алкоголиком, то будут чувствовать себя обделенными. Порой дети готовы рискнуть и поехать с папой, когда он пьян, потому что хотят попасть в важное для них место – например, в универмаг, к другу, на бейсбол и т.п. Они также могут, рискуя оказаться в неловкой ситуации, пригласить друзей к себе, чтобы поддерживать с ними дружеские

отношения, или пригласить родителя-алкоголика на школьное мероприятие, чтобы показать другим, что гордятся им.

В случае с Тришей и Кэрри обе, в конце концов, решили, что хотят поехать со своими отцами. Мы, взрослые, должны понимать, насколько дети нуждаются в своих родителях и любят их. Помните: ценные, любящие отношения возможны даже с родителем-алкоголиком.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ (продолжение)

Ситуации

«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны Кэрри

Проблема Кэрри – боязнь, что папа будет пить, когда поедет с ней в Диснейлэнд. Страх перед неловкостью и папиным вождением в пьяном виде. Однако она решает поехать.

«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны Триши

Триша решает, что хочет бывать у папы каждые выходные, но не хочет оставаться одна и не хочет, чтобы ей было плохо. Она просит его проводить вечера дома, но это не срабатывает.

У взрослых членов семьи тоже есть свои «ЧТО, ЕСЛИ...»:

«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны родителей

Что, если я боюсь пожара, потому что алкоголичка курит, когда сильно пьяна? Она уже прожигала дыры в мебели.

Варианты действий

1. Перед поездкой рассказать папе о своем беспокойстве и попросить, чтобы он постарался не пить.

2. Попросить папу взять с собой конкретного взрослого друга (вашего знакомого, предложенного вами) для защиты.

1. Сказать папе, что я его люблю и хочу, чтобы он оставался со мной, ведь я вижу его только на выходных.

2. Брать с собой игры, зная, что по вечерам я, вероятно, буду оставаться одна.

3. Сказать папе, что, если он собирается куда-то ходить по вечерам, то я хочу, чтобы со мной ночевал друг.

1. Установить в доме пожарную сигнализацию.

2. Определить маршруты эвакуации.

3. Провести тренировку противопожарных действий.

4. Когда меня (родителя-неалкоголика) нет дома, позаботиться о том, чтобы с детьми побыл другой взрослый или чтобы дети побыли в другом доме.

(Не позволяйте детям всю ночь сидеть и бояться).

Если алкоголик не присутствует на собрании при обсуждении вариантов решения проблем, может быть полезным рассказать ему о плане действий, выработанном

семьей. В последнем случае, когда определены маршруты эвакуации и приобретена пожарная сигнализация, позаботьтесь о том, чтобы алкоголик знал: его поведение (как результат алкоголизма) воспринимается как серьезная угроза для безопасности семьи.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ (продолжение)

Ситуации

Варианты действий

«ЧТО, ЕСЛИ...» со стороны

взрослого ребенка алкоголика

Не хочу ехать к родителям на Рождество, потому что в это время мама обычно пьянствует. Не хочу, чтобы папа был один, но также не хочу, чтобы дети провели еще одно Рождество с пьяными бабушкой и дедушкой.

1. Пригласить папу, чтобы он один приехал к вам отмечать Рождество, и объяснить ему, почему.
2. Поехать к ним на ограниченное время – на пару часов вместо всего дня.
3. Пригласить к вам на праздник и маму. Ей известно ваше правило: «Никакого спиртного».

Если не найдены варианты, которые помогли бы семье чувствовать себя в большей безопасности в определенной ситуации, спросите совета у профессионального консультанта по проблеме алкоголизма.

Очевидно, что дети с большей вероятностью будут использовать эти варианты, если знают, что их поддержат и за их действиями последует положительная реакция другого взрослого. Такое «семейное обсуждение» - значительный шаг, который положит начало разрушению у алкоголика процесса отрицания и уничтожит правила «не говори», «не чувствуй» и «не доверяй».

ПЕРЕСТРОЙКА РОЛЕЙ У РЕБЕНКА

Как говорится в главе 4 («Развитие ролей»), какие бы роли не принимали на себя дети (ответственного, адаптирующегося, успокоителя или выражающего эмоции действием), это приводит к появлению у них так называемых «пробелов» - психологических пустот, проистекающих от непоследовательного подхода родителей к воспитанию и от отсутствия надлежащей эмоциональной поддержки. Эти пробелы сказываются на социальном развитии детей и во взрослом возрасте создают у них большие проблемы. К числу таких пробелов относятся: неумение расслабляться; неумение полагаться на других; неумение следовать за кем-то или вести за собой кого-то; склонность никогда не позволять, чтобы удовлетворялись собственные потребности, а также множество других неразвитых механизмов адаптации. Подобные пробелы не только создают проблемы в жизни детей алкоголиков, но и могут стать причиной их предрасположенности к превращению в алкоголиков или вступлению с ними в брак. Эти пустоты чаще всего провоцируют появление у таких детей эмоциональных проблем.

Объясняя детям сущность алкоголизма через беседу о реальных проблемных моментах, обучая их выявлению и выражению чувств, создавая здоровые круги

поддержки, также необходимо сосредоточивать внимание конкретно на переформировании ролей.

В том, что ребенок учится ответственности, умению адаптироваться и успокаивать других, есть очевидные положительные стороны; однако в процессе возникают пробелы, поскольку у детей не развилось чувство эмоционального баланса. Они принимают на себя описанные мною роли из-за жестокой необходимости, из-за стремления выжить, так как это позволяет им привнести порядок в их чрезвычайно хаотичную и непредсказуемую семейную систему. Поэтому вам, родителю-неалкоголику, не следует пытаться убрать позитивные аспекты любой из ролей; вместо этого вам нужно помочь детям выработать у себя более тонкое чувство равновесия в определенных сферах. В сущности, вам нужно заполнить пробелы. Вы должны уделить время созданию атмосферы, где дети смогут усвоить те социальные навыки, которые им не позволяют усвоить их естественные техники выживания.

Переформирование ролей, в общих чертах, означает, что вы должны изменить свои ожидания в плане поведения детей, а также свое поведение по отношению к ним. Вместо того чтобы сразу же раздражаться, когда ваша восьмилетняя дочь ведет себя как восьмилетняя, и настаивать, чтобы она поступала как маленький взрослый, позвольте ей продемонстрировать нормальное поведение восьмилетнего ребенка. Это потребует от родителя большего терпения. Когда ваш ребенок-успокоитель в очередной раз попытается вас успокоить, не одобряйте это, а дайте ему понять, что вы цените его заботу, но хотите побыть в одиночестве и собираетесь поговорить по телефону со взрослым другом.

Помогая детям в переформировании ролей, вы можете столкнуться с их сопротивлением, выражаемым различными путями. У них могут наблюдаться замешательство, депрессивное или отстраненное состояние, гнев. Помните: изменения в любой системе – даже когда они положительны, как предлагаемые здесь – часто встречают противодействие. Следует отдавать себе отчет в том, что ваши дети будут воспринимать изменения с трудом – но такие ощущения естественны и вполне ожидаемы.

Можно ожидать некоторого возмущения от десятилетней дочери, которая играла в «маму» и «маленькую взрослую», когда вы предложите ей попробовать поиграть в классики и посмеяться с друзьями – поведение, которое совершенно не входило в ее сферу реальности.

Подобный же бунт последует от адаптирующегося ребенка, когда вы попросите его поделиться своим гневом или обидой. Такому сыну, которому удавалось плясать на телевизор все то время, пока пьяный папа шумел и бушевал, и который не подавал виду, что его это волнует, разговор о чувствах теперь кажется чем-то, что намного выше его сил.

Девочке-успокоителю, которая привыкла заботиться о чувствах всех остальных, трудно стать более эгоистичной в собственных чувствах. Эгоизм не дает ей того удовлетворения, которое она ощущала, заботясь о других. Она не научилась быть

довольной самой собой, когда не занята выполнением своих обязанностей. И потому она переживает очень пугающий для себя период приспособления.

Переформирование ролей будет трудным делом независимо от того, прекратил ли алкоголик пить. Его нужно осуществлять медленно, и оно более эффективно, если в процесс вовлечены несколько взрослых. Объясните бабушкам, дедушкам, другим родственникам, соседям и школьным работникам, как они могут помочь детям.

Говоря о переформировании ролей, я не предлагаю вам взять ответственного ребенка и сделать его безответственным, адаптирующегося – негибким, а успокоителя – абсолютным эгоистом. Я лишь предлагаю, чтобы такие дети научились сохранять равновесие ролей и чувствовали, что могут выбирать, как реагировать на различные ситуации.

Важно, чтобы у всех детей развилось чувство выбора в плане того, где лежит их сфера ответственности. Вам, родителю, нужно помогать всем своим детям принимать на себя определенные обязанности и словесно вознаграждать их за достижения. Хотя некоторые дети возьмут на себя больше ответственности, чем другие, очень важно, чтобы вы не позволяли какому-то одному ребенку играть роль заместителя родителей или строгого воспитателя для других детей. Для такого чрезмерно ответственного ребенка это может означать, что вы освободите его от необходимости делать определенные «ответственные» вещи, в то же время поддерживая другую его деятельность, «для удовольствия», подходящую для ребенка его возраста. Вы можете сказать Тому: «Наша соседка миссис Браун сегодня будет здесь, когда твоя сестра придет со школы, так что, если хочешь, можешь минут на сорок пять задержаться после школы и поиграть». Смена ролей может означать, что вы распределяете сферы ответственности и устраиваете все так, чтобы другие разделяли ту ответственную роль, которую этот ребенок ранее выполнял в одиночку. В целях распределения ответственности вы можете организовать няню для ухода за малышом, хотя ваш десятилетний ребенок чрезвычайно ответственный и способен ухаживать за ним почти так же хорошо, как тот пятнадцатилетний подросток, которого вы нанимаете. Вы также можете просыпаться утром на двадцать минут раньше, чтобы приготовить запеканку. Тогда за обед будете отвечать вы, взрослый, а не ваш двенадцатилетний ребенок. Чтобы дети заводили друзей и участвовали в играх после школы, им нужны ваша поддержка и поощрение. Одобряйте это и подталкивайте их к тому, чтобы они делали перерывы для игр и смеха.

В общении с чрезмерно ответственными детьми остерегайтесь преуменьшать важность ответственности. Вместо этого делайте упор на те стороны их характера, которые они еще не реализовали – непосредственность, игривость, способность полагаться на другого человека, а также способность осознавать, что они не обязаны знать ответы на все вопросы. Ответственных детей нужно хвалить, а их заслуги – признавать, причем не только тогда, когда они делают все от них зависящее и выступают в качестве сильных лидеров, но и тогда, когда другие старания приводят к потере ими лидерства – например, когда ребенок играет в команде, не являясь ее капитаном. Помните: несмотря на то, что такие дети демонстрируют лидерские

качества, эта черта их личности будет здоровой только в том случае, если она не используется как средство выживания. Когда детям необходимо принимать решения и работать над каким-нибудь проектом, усиливайте их естественную потребность делиться с другими и полагаться на них. Дайте им понять, что вы – родитель, а они – хоть и умные и способные, но всего лишь дети. В определенные моменты жизни люди всех возрастов нуждаются в помощи, совете и руководстве. Лучше всего такая информация передается тогда, когда ваши слова и действия совпадают.

Что касается детей, не отличающихся особой ответственностью, вам следует поощрять их к тому, чтобы они шли на риск и принимали решения самостоятельно. Им нужно научиться доверять собственным способам принятия решений. Необходимо, чтобы они усвоили: когда они что-то решат, вы действительно их поддержите. Начните с ситуаций, которые наименее угрожающи и могут вызвать меньше всего негативных последствий – какое телешоу посмотреть, что приготовить на обед, как осуществить какой-нибудь проект. Такие дети должны научиться гордиться собой из-за собственных достижений и решений, а не потому, что ищут вашего одобрения. Помните: ребенок-успокоитель охотно будет принимать решения, если это требуется для получения одобрения с вашей стороны. Однако одобрение родителей – не та цель, которую нужно преследовать. Ваша задача – развить в детях способность самостоятельно принимать разумные решения, а также учиться организационным навыкам и разрешать проблемы.

Уча адаптирующихся детей и успокоителей чувствовать себя лидерами, вы тем самым будете учить ответственных детей некоторым качествам адаптирующихся. Наиболее вероятно, что они научатся адаптироваться только тогда, когда обнаружат, что другие способны и готовы руководить ими. Пока другие не начнут демонстрировать такую готовность, ответственные дети не решатся уступить контроль.

Помогая детям опознавать чувства и делиться ими, вам нужно будет проводить больше времени с ребенком-успокоителем и подчеркивать тот факт, что он не отвечает за чувства других. К примеру, если вы плакали, потому что муж обидел вас своими словами, дайте ребенку знать, что это вас задело и вам грустно, но что ребенок не в ответе за вашу грусть. Скажите ему, что вы в порядке, просто вам обидно.

Детям-успокоителям, как и другим детям, принимающим на себя взрослые роли, необходимо научиться играть. Таким детям нужно от вас много поддержки, чтобы они усвоили: когда другие удовлетворяют их потребности – это нормально. Состояние детей-успокоителей становится более устойчивым, если они знают, что другие осознают и воспринимают чувства, присутствующие в семье, и что эти чувства отрицаются.

Что касается ребенка, выражающего эмоции действием, признайте, что он демонстрирует неприемлемое поведение из-за: 1) семейных проблем; 2) неспособности добиться, чтобы его потребности удовлетворялись; 3) незнания того, как дать другим понять, что ему требуется. Зачастую такие дети изначально были

ответственными и восприимчивыми к чувствам других, но обнаружили, что это не приносит им удовлетворения. В результате последовал бунт – бунт, чтобы заблокировать боль. Многие из таких детей, находясь в соответствующем окружении, способны быть лидерами и проявлять чуткость по отношению к другим людям. Они должны научиться новым, продуктивным способам выплескивать гнев; им необходимо самоутверждение и постоянство в жизни. Очень часто эти дети нуждаются в помощи консультанта. Это должен быть профессионал, имеющий опыт работы как с семьями алкоголиков, так и с подростками. В идеале консультирование проходит вся семья. Детям, выражающим эмоции действием, нужно научиться выражать свои страхи, разочарования и неудачи, равно как и успехи, в любящей, безопасной атмосфере, то есть в обстановке здоровой семейной терапии.

НЕПЬЮЩИЙ АЛКОГОЛИК ДОМА

Многое из сказанного мной по поводу ролей также относится и к детям алкоголиков, которые в настоящее время трезвы или больше не живут с семьей из-за расставания, развода или смерти. С прекращением пьянства схемы поведения не меняются. Сами дети не осознают необходимости в переменах. Для людей очень типично верить: если пьянство прекратится или пьяница оставит семью, то все вернется в нормальное русло. К сожалению, этого не происходит.

Мне вспоминается одна девятнадцатилетняя девушка, которая сказала мне, что продолжает лгать по мелочам. Такая модель поведения развилась у нее в попытке привнести стабильность в семью алкоголика, где царила очень агрессивная атмосфера. На момент, когда она признавалась мне в этом, в ее семье уже три года не было ни того насилия, ни родителя-алкоголика (в связи с разводом). По ее словам, она не осознавала, что у нее сложилась схема лжи, до тех пор, пока ее не заставили посмотреть правде в глаза – и это три года спустя после того, как родитель-алкоголик ушел из семьи. Одна из причин, почему члены семьи алкоголика не меняют своих привычек после его ухода – в том, что они редко осознают, что испытывали на себе вредное воздействие.

Один сорокатрехлетний выздоравливающий алкоголик сказал мне, что за целых шесть лет трезвости ни разу не говорил с детьми о своем алкоголизме и том влиянии, которое он на них оказывал. Он объяснил, что сейчас ощущает свою близость к детям (двум взрослым, которым немного за двадцать, и четырнадцатилетнему), но сожалеет о том, что многое осталось недосказанным. Он осознает прежнее негативное воздействие своего алкоголизма на семью, но не знает, как обсудить с детьми этими проблемы, принесенные из прошлого.

Разумеется, неловко поднимать такие щекотливые темы много лет спустя. Однако, если этими проблемами не заниматься, то впоследствии они становятся все более трудными для решения. Подобное скрывание чувств создает дистанцию между членами семьи и закрепляет недостаток общения между ними. Если дети неспособны говорить о своих чувствах и обсуждать события своей прошлой жизни, то способность к отрицанию, вероятно, сохранится. Эта способность отрицать – данность, если только семья не предпринимает специальных усилий для изменения

старых семейных законов и ролей. Не нужно, чтобы у членов семьи были семейные секреты. Когда семья воссоединилась благодаря процессу выздоровления, ее члены могут стать даже ближе друг другу, а жизнь в ней даже улучшиться – при условии, что проблемы прошлого и настоящего будут разбираться открыто и честно.

В случае если члены семьи алкоголика начали работать по программе выздоровления до обретения им трезвости, важно, чтобы они продолжали это делать и после того, как их алкоголик бросит пить. На развитие системы отрицания ушло много лет. Возможно, к тому времени, когда алкоголик обратился за помощью, его близкие уже проработали некоторую часть своего отрицания; тем не менее, для них очень характерно прекращать собственное лечение и возвращаться к прежним идеям, думая: раз уж алкоголик все-таки ищет способ вылечиться, значит, худшее позади. Члены семьи алкоголика, как и он сам, оттачивали свои системы отрицания годами, и потому, хотя на разрушение этих систем может уйти меньше времени, но их выздоровление – все равно процесс длительный.

Я работала с одним двенадцатилетним мальчиком в тот период, когда его отец только начинал обретать трезвость. Мы с ним довольно быстро проработали систему отрицания; однако после того, как отец вышел из лечебницы и вернулся домой, Майк пришел на группу и заявил: «Все идет просто чудесно!» Он улыбался и выглядел так, будто у него нет абсолютно никаких проблем! Мне же было известно, что отец Майка был активным алкоголиком на протяжении всей жизни мальчика. Майк думал: теперь, когда папа трезв и его эмоции больше не заглушены алкоголем, он очнется и «обнаружит» своего двенадцатилетнего сына, о котором знал очень мало. Но я понимала, что дальше у Майка все будет не так гладко. Кроме того, я слышала от его матери о его проблемах в школе. Наконец, однажды я напрямую спросила у него: «Майк, а ведь дела у вас идут не так уж и хорошо, не правда ли?» «Почему же, все прекрасно», – ответил он. Тогда я сказала: «Нет, Майк, это не так. Часто дела идут не совсем хорошо, даже когда родитель бросает пить». В конце концов Майк признался мне (через рисунок): «Мне трудно понять, почему папа каждый вечер ходит на свои собрания и не бывает дома». У мальчика была куча ожиданий, – многие из которых были фантазиями, – относительно того, что теперь, когда папа живет в трезвости, они с ним будут проводить вместе много времени. На деле же отец Майка на начальном этапе выздоровления так активно участвовал в мероприятиях АА, что бывал дома даже меньше, чем во времена своего пьянства. Мальчик этого не понимал; он был в замешательстве, очень сердился и потому сразу же вернулся к своей системе отрицания, чтобы защититься от чувств, которые испытывал.

Необходимо, чтобы все члены семьи алкоголика были хорошо осведомлены о его программе выздоровления. Когда алкоголики вновь обретают трезвость, им очень помогает поддержка других выздоравливающих. Подобные программы обычно включают в себя собрания – будь то собрания АА, реабилитационные собрания после лечения или же иные группы поддержки. Большинству выздоравливающих необходимо довольно часто посещать такие собрания, особенно когда они только начинают трезвую жизнь. Отцу Майка, по всей вероятности, действительно нужны были все те собрания, на которые он ходил. Будет недостаточно, если консультант

просто объяснит эту потребность детям и супругам алкоголиков. Майку необходимо было, чтобы отец поделился с ним своими ощущениями от собраний и своими мыслями о трезвости. Когда родители обнаруживают, что им нужно отрывать время от общения с семьей ради посещения собраний, важно, чтобы они объяснили близким, как важна для них эта часть программы выздоровления.

Несмотря на то, что близкие и дальние родственники могут помочь детям понять алкоголизм, не отрицать его и выработать сбалансированные механизмы адаптации, также желательно воспользоваться помощью извне. Откуда бы она ни исходила, следует знать, что попытки привлечь детей к участию в консультациях часто встречают их сопротивление. Во многих случаях дети считают, что прекрасно управляют своей жизнью и помощь нужна алкоголику, а не им. Зачастую, если алкоголик уже какое-то время трезв или живет отдельно от семьи, дети сопротивляются даже больше. Просто сказать им, что вы хотите, чтобы они тоже проходили консультирование, потому что алкоголизм в семье повлиял на них – это не самый эффективный подход. Сопротивление произрастает из страха, гнева, проблем с доверием и ощущения, что их предали. Скажите детям, что им необходимо ходить на консультации, потому что пьянство родителя привнесло в жизнь семьи много беспорядка, и вы хотите, чтобы у них была возможность решить проблемы, возникшие из-за этого. Пусть ваши объяснения будут простыми; не вступайте в споры по этому поводу. Дайте им понять: хоть это и проблема всей семьи, именно *они* заслуживают *особого* внимания. Выразите такую позицию: они заслуживают этой возможности научиться справляться с проблемными ситуациями. Обычно подростки сопротивляются более активно, чем дети помладше; тем не менее, знайте, что в таком руководстве с вашей стороны нуждаются дети любого возраста. Будьте тверды. Предложите им походить на консультации определенное число раз – например, шесть. А после вы вместе решите, продолжать ли заниматься по этой программе. Следует осознавать, что вы не сможете вечно принуждать детей к этому; однако, если удастся убедить их хотя бы начать, то сами консультации часто становятся убежищем, которое помогает им самостоятельно принять решение о продолжении посещения.

Глава 6

ВЗРОСЛЫЙ РЕБЕНОК

Когда дети алкоголиков достигают зрелости, у большинства из них остаются проблемы с доверием, зависимостью, контролем, идентификацией и выражением чувств. Взрослые дети алкоголиков – особая группа людей, имеющая особые потребности. Их уверенность в том, что «со мной такого не случится», сохраняется с раннего детства и переходит во взрослую жизнь. Данная глава обращена к таким детям, а также к тем, кто работает со взрослыми детьми алкоголиков, и посвящена решению подобных проблем.

Если вы – взрослый ребенок алкоголика, то эта глава призвана помочь вам распознать и лучше понять некоторые свои поведенческие схемы. Она содержит

рекомендации и способы действия, которые позволят вам положить начало положительным переменам в своей жизни.

Взрослые дети алкоголиков имеют много особенностей. Прежде всего, они – ни больше ни меньше, чем просто взрослые дети алкоголиков. Во-вторых, они могут быть нынешними или бывшими супругами алкоголиков. В-третьих, они могут сами быть алкоголиками. В-четвертых, они могут представлять собой любую комбинацию трех вышеуказанных типов.

Когда речь идет о человеке, состоящем в браке с алкоголиком, то его проблемы как взрослого ребенка алкоголика и как супруга алкоголика можно решать одновременно. Если же у самого взрослого ребенка алкоголика проблемы с пьянством, то необходимо разобраться в них и справиться с ними, прежде чем заниматься иными. Взрослые дети алкоголиков часто задаются вопросами по поводу собственного употребления алкоголя, и небезосновательно, поскольку они более склонны становиться алкоголиками, чем другие люди. Приложение Б – это материал для самоанализа, который может показать, что взрослому ребенку алкоголика следует обратиться за консультацией в связи с характером употребления им спиртного. Если алкоголь доставляет таким людям неприятности – например, если в состоянии опьянения они не способны предсказать свое поведение или теряют способность контролировать частоту и количество выпиваемого, – то это достаточно серьезные причины для обращения за советом к профессионалу в сфере алкоголизма. До тех пор, пока такие люди не достигнут устойчивой трезвости, они вряд ли смогут работать над проблемами, созданными их окружением в детстве. Если же взрослые дети алкоголиков обнаруживают, что употребление спиртного занимает все большее место в их жизни, но искренне убеждены, что у них нет проблем с выпивкой, то им следует изучить причины, заставляющие их пить больше, и четко осознавать, что у них есть склонность к алкоголизму.

Когда вы, взрослый ребенок алкоголика, задаете себе вопросы об употреблении вами спиртного, вам не обязательно точно выяснять, действительно ли вы «алкоголик» или нет, прежде чем обратиться за помощью. То же самое справедливо и в отношении других членов семьи. Все, что вам нужно знать – это то, что у вас имеются проблемы, связанные с алкоголем.

Я настоятельно рекомендую всем детям алкоголиков – если они хотят жить лучше – искать помощи, так как это будет способствовать изменениям в их жизни. Один из таких эффективных ресурсов – Ал-Анон, который помогает людям сосредоточиться на себе самих, а также разобраться в вопросах созависимости. Недавно была создана специализированная группа Ал-Анон конкретно для взрослых детей алкоголиков. Помимо Ал-Анон, – полезного источника помощи, особенно для детей алкоголиков, – группы для взрослых детей алкоголиков создают и профессиональные доктора. Позволить себе быть частью группового процесса – очень значимый шаг. Отождествление себя с другими взрослыми детьми алкоголиков немедленно повышает самооценку и дает поддержку. Если же специализированные ресурсы недоступны, я рекомендую обращаться к другим профессионалам в сфере оказания помощи – консультантам по вопросам семьи и брака, психологам, соцработникам и

т.д. Возможно, будет полезно предложить им эту книгу в качестве справочной информации. Скажите им, что вам необходимо поработать над проблемами, упомянутыми в ней. Очень много взрослых детей алкоголиков писали и звонили мне после того, как прочли мою работу или услышали о ней, и говорили: «Я – ребенок алкоголика и много лет прохожу терапию. Но по-настоящему я не понимал себя, пока не прочел о вашем труде и не услышал вас». Некоторые признавались, что, узнав о взрослых детях алкоголиков, узнали о самих себе больше, чем за пять или даже десять лет терапии. Поэтому важно не только искать лечения в общем, но также найти консультанта, хорошо осведомленного о семейной динамике алкоголизма.

Независимо от того, работаете ли вы со специалистом в индивидуальном порядке или же в рамках группового процесса, вам важно сообщить близким о своем решении пройти консультирование по возникшим у вас проблемам. Важно, чтобы люди, входящие в вашу систему поддержки, знали о вашей ранимости в настоящее время. Будь то ваш возлюбленный, муж, жена, дальний родственник или друг, теперь их поддержка будет вам нужнее, чем когда-либо, чтобы у вас был сильный тыл. Такая поддержка должна исходить не от детей, а лучше от ваших ровесников. Это еще одна причина, почему полезно общаться с другими взрослыми детьми алкоголиков, с которыми вы можете себя отождествлять и поддерживать друг друга.

В предыдущей части книги я подробно рассмотрела вопрос о том, почему взрослые дети алкоголиков не способны ни доверять, ни говорить. Я определила, что самая крупная проблемная сфера, общая для них – это их неспособность просить у других помощи или того, что им нужно. Когда такой человек достигает зрелости, эта неспособность становится его постоянной проблемой. Вы должны начать обращаться к другим людям и просить их вам помогать. Вам нужно спросить себя:

Когда я позволял другому человеку быть рядом?

Когда я просил другого человека о помощи?

Если в связи с этим вам вспоминается только негативный опыт и идти на дальнейший риск кажется слишком трудным, то я порекомендовала бы пройти терапию у профессионального консультанта.

В качестве упражнения попробуйте назвать четырех людей, являющихся частью вашей жизни, которые могли бы быть в вашем распоряжении, если бы понадобились вам. Перечислите вероятных «помощников» в мелких делах – например, соседа, который может помочь, если утром у вас не заводится машина; товарища на работе, который может отвезти вас в аэропорт; друга, который может поливать ваши растения, когда вам нужно уехать на выходные. Определите, кто может помочь вам в тех сферах, где вы чувствуете себя наиболее уязвимыми – например, конкретный приятель, с которым можно обсудить проблемы по работе; близкий друг, с которым можно поделиться страхами, связанными с осуществлением в себе личностных изменений; консультант, с которым можно обсудить свой гнев. Чем важнее для вас какая-то ситуация, тем выше будет ваша потребность чувствовать себя в безопасности. Важно, чтобы вы были готовы попросить о помощи – даже если вы думаете, что вам она не нужна.

Прежде чем вы, взрослый ребенок алкоголика, будете готовы продолжать процесс терапии, осознайте, что у вас есть два основных права: 1) право говорить об истинных проблемах; 2) право чувствовать. Вы больше не должны делать вид, что все иначе, чем есть или было на самом деле. Для ваших чувств имеются разумные причины. Они есть и для переживаемых вами безумия и замешательства. Фокусируясь на этих проблемах, вы никого не вините в сложившейся ситуации, а просто пытаетесь перестроиться, чтобы жить жизнью, допускающей открытость, честность и любовь как свою обычную, здоровую часть.

Многие взрослые дети алкоголиков думают, что, если они сердятся, то должны кричать, а если несчастны – сменить обстановку. У них наблюдается сильная тенденция принимать радикальные решения, связанные с определенным испытываемым ими чувством – смена работы, переезд, развод. Но в таких реакциях нет необходимости. Принятие своих чувств, например, гнева или радости, без сурового осуждения и вызванных им кардинальных мер, вкупе со способностью выражать чувства будет способствовать уменьшению страха и отчуждения по отношению к самому себе. Чувства кажутся неподобающими только тогда, когда их не понимаешь.

Взрослые дети алкоголиков, как правило, боятся чувств, потому что не понимают их. А не понимают они их потому, что им не показали, как правильно их оценивать. Много лет назад, еще в раннем детстве, они начали заворачивать свои чувства в узелок, подобный маленькому комочку снега, который катится с горы, и теперь эти чувства превратились в гигантский снежный ком. К тому времени, когда этот ком достигает подножия горы – то есть к тому времени, когда дети вырастают, - их чувства просто накапливаются, плохие поверх плохих. Неудивительно, что ставшие взрослыми дети боятся. Теперь, все-таки вступая в контакт со всеми своими чувствами, вплоть до самого ядра снежного кома, они испытывают потрясение. Вот почему полезно проходить терапию вместе с другими людьми. Процесс терапии дает ощущение безопасности и защищенности, так нужные взрослым детям алкоголиков, когда они начинают лучше осознавать собственные чувства. В оставшейся части данной главы этим людям предлагается провести адекватную самооценку; также здесь приведены сведения, которые дадут им более глубокое понимание основных проблемных сфер их жизни и помогут в них разобраться.

ЧУВСТВА

Следующее упражнение имеет отношение к чувствам в общем. Оно призвано помочь взрослым детям алкоголиков, у которых есть трудности с распознаванием или выражением чувств.

Отметьте квадратики напротив тех чувств, которые вы у себя обнаруживаете. Итак, вы когда-либо ощущаете:

любовь	•	стыд	•
	•		•
страх	•	счастье	•
	•		•
теплоту	•	робость	•

беспокойство	•	возбуждение	•
заботу	•	вину	•
грусть	•	сочувствие	•
снисходительность	•	уныние	•
замешательство	•	разочарование	•
ярость	•	досаду	•
гнев	•	отвагу	•
боль	•	впечатлительность	
смущение		веселье	
ревность		подавленность	
понимание		воодушевление	
ненависть			

Определите на словах или, еще лучше, письменно, когда и где вы испытываете эти чувства. Если вам трудно распознавать чувства, перекопируйте эту страницу, а затем ежедневно или еженедельно фиксируйте для самих себя, какие чувства у вас бывают. Попробуйте поделиться ими с каким-нибудь другим человеком. Чем конкретнее вы сможете говорить о своих чувствах, тем лучше сможете их понимать и принимать и тем выше будут шансы, что вы сможете подходить к ним конструктивно. Люди ищут позитивных чувств, однако на негативные можно смотреть как на подсказки или сигналы, дающие информацию о том, что требуется человеку. Например: «Когда мне грустно, это может означать, что мне нужна поддержка»; «Когда я сержусь, мне, вероятно, нужно прояснить свою позицию»; «Когда я напуган, мне нужно рассказать об этом кому-нибудь».

Рассматривая более болезненные чувства как сигналы, легче их принимать и конструктивно использовать. Когда человек осознает собственные чувства, меньше вероятность того, что он будет ими потрясен и в результате впадет в депрессию, замешательство или бешенство.

* * *

Следующее упражнение позволит вам адекватно оценить и осознать семейные модели. Это поможет взрослому ребенку понять, каким образом определенный способ выражения чувств часто усваивается из ролевой модели родителей.

Оцените частоту выражения вашими родителями различных чувств по шкале от 1 до 5, где 1 означает «реже всего», а 5 – «чаще всего».

МАМА	ПАПА	ЧУВСТВА
12345	12345	любовь
12345	12345	страх
12345	12345	теплота
12345	12345	беспокойство
12345	12345	забота
12345	12345	грусть
12345	12345	снисходительность

12345	12345	замешательство
12345	12345	ярость
12345	12345	гнев
12345	12345	боль
12345	12345	смущение
12345	12345	ревность
12345	12345	понимание
12345	12345	ненависть
12345	12345	стыд
12345	12345	счастье
12345	12345	робость
12345	12345	возбуждение
12345	12345	вина
12345	12345	сочувствие
12345	12345	уныние
12345	12345	разочарование
12345	12345	досада
12345	12345	отвага
12345	12345	впечатлительность
12345	12345	веселье
12345	12345	подавленность
12345	12345	воодушевление

Вы также можете спросить себя, какие чувства вам хотелось выражать больше, а какие – меньше? Видите ли вы какие-либо повторяющиеся модели их выражения в своей взрослой жизни?

Плач

Как правило, дети алкоголиков учатся не плакать или же плакать тихо и в одиночестве; эта модель поведения часто сохраняется и у взрослых детей алкоголиков. Один тридцатилетний взрослый ребенок алкоголика, Джерри, который в настоящее время сам – выздоравливающий алкоголик, как-то высказался на тему плача. Он рассказал, что в детстве никогда не плакал. Он вспомнил лишь, как, когда был совсем маленьким, один раз плакал, когда умер его домашний питомец. В подростковый период и во взрослую жизнь он вступал «жестким» и «стойким». Джерри признался консультанту в своей абсолютной неспособности плакать из-за каких бы то ни было личных несчастий, включая девять случаев госпитализации из-за алкоголизма. Для выздоровления алкоголика важна капитуляция, которая подразумевает разрушение системы отрицания по отношению к обстоятельствам собственной жизни – в психическом, эмоциональном, физическом и духовном планах. У Джерри капитуляция началась с появлением слез в день, когда он в десятый раз поступил в клинику. Ему необходимо было поплакать, чтобы перестать быть «жестким», «одиноким», заключенным в ловушку отрицания, которое не дает говорить, чувствовать и доверять. Слезы стали для него прорывом. Если вы – взрослый ребенок алкоголика, которому свойственно не плакать или же плакать тихо и в одиночестве, то вы должны понимать: для того,

чтобы у вас мог начаться процесс выздоровления, необходимо разрушить эту модель. Такая капитуляция – первый шаг к выздоровлению, независимо от того, алкоголик вы или нет.

Хотя вышеупомянутая модель свойственна многим взрослым детям алкоголиков, есть и такие, которые плачут, не понимая причин своих слез. Некоторые периодически теряют способность контролировать свой плач. Некоторые считают, что плачут в неподходящие моменты, в то время как другие находят, что плачут в подходящие моменты, но проливают слишком много слез. Тридцатипятилетняя Шерил говорит: «Я так устала плакать! В детстве я никогда не плакала, а теперь плачу из-за любой мелочи. Плачу, когда мне страшно, когда чувствую себя отвергнутой, когда слышу грустную историю в новостях, когда читаю в газете хорошую, теплую статью. Кажется, я вообще не могу себя контролировать. Это меня действительно смущает, но главное – по-настоящему меня пугает».

Вам, взрослому ребенку алкоголика, важно следующее: 1) осознать, что плакать необходимо; 2) разрешить себе плакать; 3) признаться в этом другому человеку; 4) позволить этому человеку вас поддерживать. Вам нужно будет переосмыслить ту информацию о плаче, которую вы получали раньше, вроде: «плакать бесполезно», «мальчики не плачут», «плачут только неженки», «если будешь плакать, я отшлепаю тебя сильнее». Необходимо усвоить новую информацию: «плакать – нормально», «мне важно позволять себе плакать», «это здоровый способ дать выход эмоциям», «вероятно, я почувствую себя лучше».

Всем взрослым детям алкоголиков нужно работать над проблемами, связанными с плачем.

Спросите себя:

Когда вы плачете?

Вы вообще плачете когда-нибудь?

Вы плачете только в одиночестве?

Вы плачете громко или тихо?

Вы плачете, когда люди задевают ваши чувства?

Вы плачете без явных причин?

Когда вы плачете, другие об этом знают?

Другие видят, как вы плачете?

Другие слышат, как вы плачете?

Вы позволяете другим утешать вас, когда плачете?

Вы позволяете другим обнимать вас?

Вы позволяете другим просто посидеть рядом с вами?

Что вы делаете, чтобы удержаться от слез?

Вы говорите себе, что с вашей стороны было глупо позволить другому человеку задеть ваши чувства?

Вы злитесь на себя за то, что плачете?

Чем ваша схема поведения по отношению к плачу во взрослом возрасте отличается от той, что была у вас в детстве?

Как вы поступали со своими слезами, когда были ребенком?

Вы плакали?

Когда вы плакали, другие об этом знали?

Вы позволяли другим утешать вас, когда плакали?

Что вы делали, чтобы удержаться от слез?

Еще раз, не торопясь, перечитайте эти вопросы, а затем поделитесь с другим человеком тем, что знаете о себе. Выберите того, с кем вы чувствуете себя в безопасности – доктора, члена Ал-Анон, друга; это должен быть человек, с которым вы чувствуете, что можете позволить себе быть уязвимым. Помните: у других тоже могут быть старые представления, говорящие, что плакать – позор, и, возможно, они обрадуются возможности обсудить проблему, изучить которую многие так и не находят времени.

Возможно, вам нужно будет также поразмыслить об истоках своей боязни плакать. У человека, склонного к сверхконтролю, страх перед плачем обычно означает боязнь утратить самообладание. Он боится потерять контроль над самим собой; боится, что, если начнет плакать, это приведет к истеричному поведению или что он уже не сможет остановиться. Чем сильнее ваш страх, тем острее необходимость позволять другим вас поддерживать. Осознайте, что нужно создать здоровую ситуацию, в которой вы будете чувствовать себя защищенным. Затем усвойте: когда вы будете плакать – а это вам *необходимо* будет делать, - то будете именно *плакать*. Вы можете плакать пять минут или даже десять. Плач может казаться очень пугающим, но вам не нужно впадать в истерику, да вы и не будете. Мне как доктору приходилось видеть слезы сотен людей, и ни одного из них не уносили из-за этого на носилках! С помощью своей группы и/или врача вы сможете разобраться в причинах своего плача. Помните: у вас накопилось множество непроявленных чувств, и ваши слезы обычно связаны с тоской, смятением, одиночеством и утратами.

Страх

Взрослые дети алкоголиков часто испытывают непреодолимое чувство страха. Значительную часть времени этот страх нераспознаваем. Приступы страха часто имеют эпизодический характер, поскольку присутствуют резкие перепады настроения от хорошего к плохому. Взрослый ребенок алкоголика также может переживать периоды чрезвычайно сильного страха, с которыми контрастируют периоды, совершенно его лишенные. С другой стороны, такие люди могут существовать в состоянии постоянного неидентифицируемого страха.

Многие взрослые дети алкоголиков боятся выражать свои потребности, опасаясь потерять любовь. Дон, взрослая дочь алкоголика, сказала: «Я уже значительно выросла, но до сих пор чувствую инстинктивный страх, когда говорю мужу о своих желаниях и потребностях. Мне трудно быть непосредственной, открытой и откровенной. Я боюсь, что он не будет меня любить». Вырастая, такие дети часто продолжают испытывать страх перед столкновениями. Для многих взрослых детей алкоголиков простые разногласия или расспросы – уже стычка; тем не менее, они

чувствуют сильный страх, в основе которого лежит то, что они воспринимали как настоящий конфликт. Подобные страхи могут уходить корнями в годы агрессии со стороны родителя, которая всегда вызывала в ребенке чувство вины или унижения. Кроме того, страхи сохраняются, потому что в пораженной алкоголем семье никогда не было нормальных разногласий. Любое выраженное несогласие приводило к крикам и скандалу, ведь алкоголик не переносил, когда кто-то не соглашался с ним. Он воспринимал несогласие как предательство, и оно провоцировало действия, принижающие и осуждающие ребенка. Люди, которые в детстве пережили много страха перед неизвестностью, никогда не зная, чего ожидать в следующий момент, и во взрослом возрасте будут все так же испытывать неуверенность и страх перед неизвестностью. Такой страх сковывает человека, а само застревание в страхе парализует его эмоции. Это ведет к склонности не принимать в расчет собственные представления и не осмеливаться оценивать представления других людей. А в результате – одиночество, депрессия и низкая самооценка.

(Рисунок 44-летней Дженис с изображением размытой фигурки маленькой девочки и надписью: «Когда я думаю о том, что папа может снова напиться, меня охватывает внутренняя дрожь. Меня пугают обстоятельства, а когда все хорошо, я очень беспокоюсь. Я чувствую себя связанной и не могу отпустить ситуацию. Я хочу развязать эти узлы и быть свободной».)

Найдите время прочесть следующие вопросы и ответить на них:

Чего вы боялись в детстве?

Боялись ли вы, что вас оставят одного?

Боялись ли вы, что вас побьют?

Боялись ли вы, что мама или папа вас не любят?

Что вы делали в детстве, когда вам было страшно?

Вы уходили в свою комнату и плакали?

Или вместо этого впадали в гнев?

Прятались в чулане?

Вы просили брата или сестру побыть с вами?

Другие знали, что вы боитесь?

Как думаете, ваша мама знала об этом?

Как думаете, могли ли об этом знать ваша сестра или бабушка с дедушкой?

Как вы выражали этот страх?

Вы мочились в постель?

Прятали ли вы свой страх под маской гнева?

Чем такая модель поведения напоминает вашу взрослую жизнь?

Вы до сих пор уединяетесь, когда вам страшно?

Или же вместо этого до сих пор впадаете в гнев?

Делитесь ли вы своими страхами с кем-нибудь или до сих пор притворяетесь, что вам не страшно?

Задайте эти вопросы другому взрослому и поделитесь своими ответами с другим человеком. Пусть это будет тот, кому вы доверяете.

Гнев

Гнев – чувство, которое взрослый ребенок алкоголика редко опознает. Вам важно найти поддержку в своем окружении, лучше осознать собственный гнев и затем выплеснуть его. Для начала обдумайте возможность того, что у вас осталась неразрешенная проблема гнева. Во-вторых, помните: гнев – нормальная человеческая эмоция.

Чувство гнева естественно для любого человека; однако у ребенка алкоголика оно часто подавляется, искажается и извращается. Это чувство неизменно отрицается, однако проявляется многими путями – через депрессивное поведение, переедание, пересыпание, стремление задабривать, психосоматические проблемы. Одна женщина рассказала мне о своем страхе перед гневом. По ее словам, она страшилась гнева других, поскольку сама никогда его не ощущала. Она даже не знала, присутствует ли у нее собственный гнев. Дети из семей алкоголиков редко получают опыт здорового ролевого моделирования для выражения гнева. В таких семьях гнев зачастую выражается через напряженное молчание, взаимные обвинения либо односторонние обвинения вкупе с односторонним принятием. Члены семей алкоголиков считают, что проявление гнева редко помогает решать проблемы и лишь создает еще большие. А в случае, если есть угроза насилия или же насилие – реальность, то их страх перед гневом другого человека еще сильнее.

Другая женщина, взрослый ребенок алкоголика, рассказала мне, как, прожив четыре года в браке, в котором ссор было очень мало, однажды утром разбудила мужа и с улыбкой произнесла: «Я ухожу». Она не обсуждала с ним ни свое желание расстаться, ни свое желание, чтобы что-то изменилось. По ее словам, она не была разгневана, а просто хотела разойтись с мужем. Она объяснила, что в детстве ей не позволяли спорить по поводу чего бы то ни было, и потому, когда муж повышал на нее голос, она просто соглашалась с его требованиями. Потом она просто разорвала с ним отношения, а ведь их брак, возможно, выстоял бы, если бы она всего-навсего умела не соглашаться, умела выражать свои потребности и желания. Но ее страх столкнуться с гневом – собственным или мужа – был слишком силен, чтобы рисковать.

Другие взрослые дети алкоголиков больше отождествляют себя с тридцатиднолетним Ли, который осознавал свой гнев, но не находил способа его выплеснуть: «Мне необходимо было дать выход своим обидам и ненависти. Я понимаю, что отказывал себе в очень многом – в расслаблении, в объятиях, в простом существовании».

Ли признался, что благодаря помощи хороших друзей и Божьей любви проработал те проблемы, которые проистекали из его полного боли прошлого. Свое письмо мне он закончил словами: «Теперь я научился отпускать боль и быть свободным». Одни взрослые дети алкоголиков подавляют свой гнев, другие превращают его в ненависть или горечь - но всем им определенно необходимо разрешить вызванные гневом проблемы.

Следующее упражнение поможет очень понимающим и неизменно хорошим выявлять свой гнев и выражать его; тем же, кто уже умеет распознавать гнев, оно поможет отделять различные проблемы друг от друга, а также чувствовать меньшее потрясение от собственных чувств. Надеюсь, вдобавок вы поймете: человек учится, как обращаться со своим гневом, и усвоенную вами модель можно трансформировать так, чтобы она лучше отвечала вашим потребностям. Помните, что чувства – естественная часть вас; используйте их как сигналы, помогающие вам найти нужное направление.

Составьте список всего того, из-за чего в детстве могли испытывать гнев.

Например:

Я мог бы сердиться на папу за то, что он бил маму, когда она была пьяна.

Я мог бы сердиться на папу за то, что он отдал кому-то мою собаку.

Я мог бы сердиться, когда мама вырубилась в канун Рождества.

Я мог бы сердиться на маму за то, что она не слушала меня, когда я говорил ей, что папа пьян.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

А теперь составьте список того, из-за чего могли бы сердиться во взрослой жизни, но не сердитесь.

Например:

Я мог бы сердиться на папу за то, что он так и не бросил пить.

Я мог бы сердиться на сестру за то, что она не приезжает навестить маму.

Я могла бы сердиться на мужа за то, что он неохотно меня слушает, когда мне хочется поговорить о маме и папе.

Я могла бы сердиться, когда считаю, что люди мной пользуются.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Когда у вас наберется по четыре-пять примеров ситуаций из детства и взрослой жизни, в которых вы могли бы испытывать гнев, то зачеркните слова «я мог бы сердиться» в каждом из предложений. А затем впишите «я сержусь», «я сердился» или «я все еще сержусь» - в зависимости от того, чувствуете ли гнев до сих пор или нет.

Например:

Я все еще сержусь на папу за то, что он бил маму.

Я все еще сержусь на папу за то, что он так и не бросил пить.

Я все еще сержусь на папу за то, что он отдал кому-то мою собаку.

Я сердился, когда мама вырубилась в канун Рождества.

Я сержусь на маму за то, что она не слушала меня, когда я говорил ей, что папа пьян.

Я сержусь на мужа за то, что он неохотно меня слушает, когда мне хочется поговорить о маме и папе.

А теперь поразмышляйте над этими предложениями и мыслями, обращая внимание на свои ощущения.

Чувствуете ли вы гнев?

Чувствуете ли вы оцепенение?

У вас начинает болеть голова?

Ответив на эти вопросы, признайтесь себе, что чувствуете прямо сейчас.

Если вы выполняете это упражнение вместе с кем-то, скажите *им* о своих чувствах. Трудно ли вам признаться в этом? Некоторые из вас почувствуют облегчение просто от того, что осознали свою прошлую боль. Другим же эти ощущения совсем не понравятся. Помните: осознание гнева, равно как и других чувств – необходимый элемент выздоровления, и чем больше вы делитесь пережитым с самими собой и с другими людьми, тем легче вам будет выздороветь. От этого есть и дополнительная польза: решив признаться в своих чувствах кому-то из друзей, вы ощутите большую близость и связь с ними.

Теперь спросите себя:

Как вы поступали в детстве со своим гневом?

Может, вы проглатывали его, не осознав?

Или играли на пианино с удвоенным старанием?

Или били братьев и сестер?

Или уходили в свою комнату и плакали?

Как поступали со своим гневом другие члены семьи?

Может, ваш папа просто еще больше пил?

Может, ваша мама просто еще больше пила?

Может, один из ваших братьев просто пожимал плечами и шел на улицу поиграть с друзьями?

Может, ваша сестра просто тихонько плакала?

Бойтесь ли вы впасть в ярость?

Бойтесь ли вы, что начнете плакать и впадете в истерику?

Присутствует ли у вас страх перед тем, что случится, если вы действительно осознаете сегодня свой гнев?

Поговорите с другими об их гневе. Спросите их, из-за чего они сердятся и как выражают свой гнев. Сравните свою модель поведения с их. И вы обнаружите, что не одиноки.

Вина

Только представьте себе – постоянное чувство вины на протяжении десяти, тридцати, а то и шестидесяти лет... особенно вины за то, на что совершенно не можешь повлиять. Если детей все время заставляют ощущать себя виноватыми, то, взрослея, они неизменно продолжают все больше наращивать вину внутри себя.

Думая о чувстве вины детей алкоголиков, я всегда вспоминаю одного сына алкоголика, которого встретила когда-то. Он пришел ко мне и спросил, не желаю ли я стать членом целевой группы в одной местной организации, помогающей людям. Представившись и рассказав о нуждах организации, он признался, что не знаком с моей работой, но ему говорили, что я занимаюсь «детешками, чьи родители – алкоголики».

Я подтвердила, что ему дали верную информацию, и начала разъяснять суть своей деятельности. Но я не проговорила и пяти минут, как он вдруг прервал меня и произнес: «Да... да... мой папа был алкоголиком... Он умер...» Он отвел взгляд и, пристально глядя в пол, сказал: «Да, мне было тринадцать...» Затем, подняв взгляд к потолку: «Кажется, ему было тридцать один или тридцать два. Погиб в аварии. Когда это случилось, он был пьян». Он продолжал, запинаясь: «Знаете, я никогда этого не понимал. Никогда. Я старался быть хорошим. Но не знал, что ему нужно. Знаю, я делал то, что ему не нравилось, но я ведь был неплохим ребенком...»

Когда мистер Джейкобсен признался мне в своем чувстве вины, ему было семьдесят четыре. Но это была не бессвязное бормотание полуслабоумного старика; он испытывал настоящую вину. Он до сих пор считал, что каким-то образом повинен в пьянстве отца и его последующей смерти. Этот взрослый сын алкоголика более шестидесяти лет носил в себе вину, потому что не понимал природы болезни под названием «алкоголизм».

Другой взрослый мужчина сказал мне: «Я пронес с собой чувство вины через всю свою жизнь, потому что не пожелал взять на себя ответственность за воспитание

братьев и сестер. Когда мне было восемнадцать, я пошел служить в армию и покинул маму. Я покинул ее точно так же, как мой отец-алкоголик». А одна взрослая дочь алкоголика однажды поведала мне, что около полутора лет серьезно работает в программе Ал-Анон над проблемами, связанными с чувством вины: «Мне надо разобраться со многим, что связано с моей матерью, ее постоянной критикой, моей виной из-за незнания, почему меня критикуют, и, наконец, моей виной из-за того, что я жива».

Детям алкоголиков нужно произвести переоценку тех вещей, за которые они считали себя в ответе. В Молитве о спокойствии – символе философии АА и Ал-Анон – говорится: «Боже, дай мне спокойствие принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого». Чем больше вы понимаете, тем легче вам принять тот факт, что вы не повинны в алкоголизме родителя. Во взрослой жизни вам важно осознавать, что в детстве вы обладали лишь такими эмоциональными, психологическими и физическими способностями, которые позволяли вам вести себя только так, как вы себя и вели – просто как ребенок. Приняв это, вам проще будет уменьшить собственный комплекс вины.

Подумайте о том, в чем вините себя до сих пор. Говорите ли вы когда-нибудь: «Если бы я только...?» Прямо сейчас возьмите и проанализируйте свое чувство вины, поработав над следующим упражнением.

Когда я был ребенком, если бы я только:

1. _____
2. _____
3. _____

Когда я был подростком, если бы я только:

1. _____
2. _____
3. _____

А теперь ответьте серьезно: неужели любой другой шестилетний, двенадцатилетний или восемнадцатилетний в подобной ситуации и подобных обстоятельствах повел себя иначе? На деле, смог бы даже двадцатипятилетний или тридцатипятилетний реагировать по-другому, не зная сути алкоголизма и его многочисленных ответвлений? Во взрослом возрасте тенденция брать на себя всю вину становится стереотипом, который необходимо разрушить.

Теперь спросите себя:

Как я поступал со своим чувством вины в детстве?

Может, я вечно извинялся?

Может, был идеальным ребенком, пытавшимся искупить свою вину за то, что я, на мой взгляд, делал неправильно?

А может, я был сердитым ребенком?

Взрослые дети алкоголиков на протяжении многих лет превращали чувство вины в часть собственной базовой психологической структуры. Поэтому освобождение от этого чувства займет время; однако это возможно. В книге Теодора Исаака Рубина под названием «Сердитая книга» описывается, как люди искажают свой гнев до такой степени, что он становится неузнаваемым. Такая маскировка применяется для всех чувств, в том числе и вины. Зачастую, чувствуя себя виноватыми, люди плачут, выглядя печальными и разочарованными, или же трансформируют свое чувство вины в гнев. Маскировать свои истинные чувства, возводя фальшивый фасад – обычное дело. Из-за необходимости выживать люди склонны создавать искаженные способы выражения чувств. В чем вы чувствуете себя виноватыми? В мелочах повседневной жизни? Во всем в повседневной жизни? Что вы делаете, когда чувствуете свою вину? Покупаете подарки человеку, перед которым чувствуете себя виноватым? Впадаете в депрессию? Сердитесь? Клянете себя?

Когда вы чувствуете себя виноватым, сделайте простое упражнение – спросите себя: «Что я сделал такого, что плохо отразилось на ситуации? Что я могу сделать, чтобы ее изменить? Могу ли я принять тот факт, что сделал все, что мог, учитывая доступные мне средства?» Разрешите себе совершать ошибки. Берите на себя ответственность за свое, но не за чужое. Вам нужно будет работать над своим представлением о самом себе, а также способностью понимать и выражать свои страх и гнев; кроме того, вам необходимо учиться справляться с собственным чувством вины.

Для маскировки чувств возможностей много. Тревога, депрессия, переедание, бессонница, чрезмерный сон, высокое давление, переутомление, постоянное недомогание, постоянная усталость, чрезмерная хорошесть – список можно продолжать и продолжать. Эти последствия не только отрицательно сказываются на вашей жизни, но и мешают вашим отношениям с другими людьми – супругом, возлюбленным, детьми, друзьями. Настало время изменить эту схему; но, пожалуйста, не пытайтесь сделать это, пребывая в вакууме. Позвольте другим участвовать в этом новом развитии.

Дочери бутылки

*Пока мне не исполнилось двадцать два,
Я думала, что больше ни у кого
Нет пьяницы вместо матери.
Потом я встретила Лори, Джоанни и Сьюзан.
Я их сразу же узнала
По отсутствующим улыбкам.
Они были лидерами у себя на работе,*

*Искусными обманщиками,
Как и я,
Говорящими «извините»
Любому, кто налетит на них
На людной улице.
Я иногда встречаюсь с ними,
И они всегда приходят –
Дети алкоголиков
Приходят всегда.*

Джейн, взрослая дочь алкоголика

ПЕРЕСТРОЙКА РОЛЕЙ У ВЗРОСЛОГО РЕБЕКА АЛКОГОЛИКА

Ответственный

У этого чрезвычайно ответственного человека, способного многого достичь, во взрослой жизни часто возникают проблемы, связанные с контролем. Острая потребность контролировать ситуацию сопровождается крайним страхом перед полной потерей контроля, особенно в сфере чувств. Как сказала мне одна женщина: «Если я позволю себе сорваться и швырнуть одну тарелку, то ничто не помешает мне швырнуть тридцать!»

Как я уже говорила, чрезвычайно ответственные и старательные молодые люди часто становятся очень жесткими и властными. Они считают, что им необходимо руководить другими. Если вы имеете такую склонность, вам важно проанализировать свою потребность стоять у руля. Прежде всего, контролирование дает безопасность, а отсутствие контроля означало бы для вас полное отсутствие безопасности. Если бы вы сегодня отказались контролировать различные сферы своей жизни, то, вероятно, ощутили бы, что совершенно теряете какой бы то ни было контроль вообще; однако, на самом деле, окружающий вас мир не развалился бы. Склонные все контролировать люди никогда не позволяют себе попробовать, что значит отказаться от этого. В качестве упражнения подумайте, от контроля над какими сферами вы, может быть, хотели бы отказаться. Затем в течение установленного периода времени попытайтесь перестать контролировать некоторые из них. Если вы готовы попробовать это упражнение, начните с тех сфер жизни, которые кажутся вам менее угрожающими. При этом сохраняйте контроль над теми сферами, которые для вас таят в себе наибольшую угрозу.

Подумайте над тем, что могло бы случиться, если бы вы прекратили контролировать какие-то вещи. Что, если вы позволите другим принимать решения, касающиеся некоторых аспектов вашей жизни? Что, если вы не будете больше распоряжаться в определенных областях – как дома, так и на работе? Поразмыслите, что могло бы случиться, если бы вы не участвовали в принятии особых решений и реализации проектов. По всей вероятности, подключился бы кто-то другой и взял ответственность на себя. Вполне может быть, что результат оказался бы не таким, как при вашем руководстве. Возможно, вы бы справились с ситуацией лучше; но,

прости Господи, может быть и так, что другой человек справился бы даже лучше вас!

Помните: отказываясь контролировать что-то, вы можете ощутить некоторую небезопасность; но при этом, на удивление, у вас будет больше энергии и времени, чтобы расслабиться. Вы будете чувствовать себя уже не такой неподатливой и структурированной личностью, потому что не будете больше тратить всю свою энергию на поддержание в порядке всех и вся. Важно, чтобы вы заполняли свободное время тем, благодаря чему вам будет комфортнее с самим собой.

Когда вы начнете попытки отказаться от контроля над своей жизнью, работой и семьей, то будете чувствовать себя очень неловко. Для вас, ответственного взрослого ребенка алкоголика, признание дисбаланса в своей жизни – зачастую настоящий прорыв. Во многих случаях само это признание – уже достаточный стимул для того, чтобы начать по-иному расставлять приоритеты касательно своего времени и поведения. У кого-то может возникнуть потребность говорить с другими людьми и получать помощь, чтобы организовать свое «время для игр» - необходимую часть гармоничной жизни. Тридцатилетняя Джанис говорит: «Отдохнуть? Расслабиться? Знаю, мне это нужно. Но так трудно выкроить время...» А тридцатидвухлетний Говард признается: «Я взял отпуск на две недели из-за проблем со здоровьем, вызванных стрессом. Я занимался только работой. У меня никогда не получалось найти время, чтобы просто расслабиться!» Чрезмерно контролирующим и слишком много работающим взрослым детям алкоголиков необходимо обдумать проблему отдыха и обсудить ее с кем-нибудь. В детстве многие из них вечно не успевали поиграть и теперь, повзрослев, обнаруживают, что не умеют это делать. Они были очень занятыми и серьезными детьми, а потом выросли и стали просто очень занятыми и серьезными взрослыми.

Такие люди часто говорят мне, что ощущают неловкость или смущение, когда пытаются развлекаться. Многие из них чувствуют себя виноватыми, уделяя время отдыху. Когда возникают такие чувства, важно обсуждать их с другими. Взрослым ответственным детям алкоголиков нужно знать, что какая-то частичка их личности непосредственна и любит повеселиться – та самая, похороненная еще в детстве, которая слишком долго подавлялась. Им нужно знать, что они могут расслабляться, смеяться, относиться к себе по-доброму и при этом все равно сохранять хорошие отношения с людьми.

Первое время вы, может статься, будете структурировать даже свое время для развлечений. Поскольку вы склонны структурировать все в своей жизни, теперь, когда вы пытаетесь частично отучиться от этого, вполне приемлемо в некоторой степени упорядочивать «время для игр». (Возможно, вам будут полезны имеющиеся в продаже аудио- и видеоматериалы по релаксации). Каждый день спрашивайте себя, что такого можете сделать чисто для себя – то есть, что можете дать себе. Пусть это будет занятие, не требующее никакого контроля. Подумайте – может, стоит сходить на прогулку, посетить художественную галерею, отдохнуть на пляже? Для релаксации может быть достаточно просто посидеть под вашим любимым деревом. Вероятно, отправившись погулять первые два-три раза, вы будете думать

обо всех тех делах, которые могли бы переделать дома или на работе. Знайте: чтобы привыкнуть к этому, потребуется время. Изменяйте свои развлекательные привычки постепенно: вместо журналов, связанных с работой, покупайте журналы для легкого чтения; вместо того, чтобы смотреть, как другие играют во что-нибудь, сами примите участие в игре... Может быть, вам придется заставлять себя привносить такие изменения, и поначалу вам может быть неловко; но со временем вы будете наслаждаться своей новой личностью.

Игра в развлечения

Составьте список вещей, которые всегда хотели сделать, и развлечений, в которых могли бы или не могли бы принять участие. Просмотрите список и спросите себя, возможно ли сделать что-то или заняться чем-то из этого. Отметьте кружочком те пункты, которые легко можете выполнить. Затем обведите двойным кружочком то, что хотели бы попробовать на следующей неделе. А теперь начинайте воплощать это в жизнь!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Еще один позитивный сдвиг для вас произойдет, когда вы рискнете попросить других быть рядом, чтобы поддержать вас и дать совет. Для начала выбирайте людей, с которыми чувствуете себя безопаснее всего. Если же вы решите, что лучший друг для этого не подходит, то обдумайте другой вариант – обратиться к психологу. Старайтесь выбрать тех, кто, на ваш взгляд, с большей вероятностью откликнутся на вашу просьбу. Важно, чтобы вы попросили их о помощи – даже если считаете, что вам она не нужна.

Взрослые дети алкоголиков, склонные к чрезмерному контролю, должны научиться обращаться с чувствами. Потребность все контролировать частично проистекает из нежелания чувствовать и нежелания переживать боль, которую несут чувства. Обычно такие люди способны хорошо относиться к себе самим только тогда, когда контролируют ситуацию.

Несмотря на то, что самоуважение часто основано на позитивных сторонах этой ответственной роли, склонные к чрезмерному контролю зачастую не так уж позитивно оценивают себя в других сферах жизни. Перестраивая собственную жизнь, вы можете продолжать гордиться своей способностью добиваться результата; но, кроме этого, вам необходимо развить в себе большую непосредственность и способность взаимодействовать с другими в менее жесткой манере. Отказаться от контроля над некоторыми областями жизни вы сможете только тогда, когда научитесь распознавать свои чувства и выражать их таким образом, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Адаптирующийся

Адаптирующимся детям – тем, которые были более отстраненными и, возможно, более трудноопределимыми, чем ответственные, успокоители и выражающие эмоции действием – нужно задуматься над тем, как они относятся к себе самим. Они всегда руководствовались принципом: «Если не привлекать к себе внимания, то жить легче». Им необходимо проникнуться новыми мыслями – о том, что они люди очень важные и иногда заслуживают внимания к собственной персоне, потому что они особенные. У адаптирующихся куча чувств, которые они никогда не анализировали и которыми никогда не делились с другими.

Адаптирующиеся взрослые обычно продолжают выживать, проявляя по жизни чрезвычайную уступчивость. Им нужно осознать, что порой разумнее и полезнее быть не настолько гибкими. Поскольку адаптирующиеся очень редко не соглашаются с другими, умение самостоятельно ориентироваться у них отсутствует. У них нет целей, они не испытывают чувства удовлетворения достигнутым. Это похоже на вечную езду просто ради самой езды – человеку кажется, что он куда-то движется, но часто оказывается, что он лишь наматывает круги.

Одна взрослая дочь алкоголика рассказала мне, что за первые четыре года совместной жизни ее муж пять раз принимал решение переехать и увозил ее в пять разных штатов. По ее словам, она не осознавала, что могла бы отговорить его от переезда или просто отказаться переезжать. Она призналась, что всегда делала то, чего хотел он. Если оглянуться назад, становится понятно, что ее уступчивость не шла во благо ни мужу, ни их отношениям.

Если вы – один из таких адаптирующихся взрослых, то вам нужно каждый день тренироваться в распознавании той власти над своей жизнью, которой вы все-таки обладаете. Следующее упражнение из четырех частей поможет вам в этом.

Часть 1. Каждое утро вам нужно записывать хотя бы по пять возможностей выбора, которые у вас есть в этот день.

К примеру:

1. Я решаю, позавтракать или нет.
2. Я решаю, где заправить машину.
3. Я решаю, с кем пообедать.

4. Я решаю, какое телешоу посмотреть.
5. Я решаю, во сколько мне лечь спать.

Конечно, эти пять решений важнейшими не назовешь, но начать разумно будет с малозначительных сфер повседневной жизни, которые можно изменить. Это упражнение следует последовательно выполнять на протяжении недели.

Часть 2. Продолжайте выполнять упражнение еще неделю, составляя список уже из 10 ежедневных решений. Цель упражнения – научиться осознавать, что в ваших силах принимать решения. К третьему-четвертому дню вы начнете ощущать эту власть.

Часть 3. Завершив предыдущее упражнение, продолжайте ежедневно записывать имеющиеся возможности выбора, которыми не воспользовались – по три в день. Выполняйте эту часть упражнения на протяжении недели.

Например:

Я предпочел не брать власть в свои руки и не стал протестовать, когда...

1. Мне пришлось отправиться с друзьями пообедать в японский ресторан, хотя я ненавижу японскую еду.
2. Моя дочь взяла машину на вечер, когда я сам хотел ей воспользоваться.
3. Я знал, что в магазине мне недодали доллар шестьдесят сдачи, но ничего не сказал.

Цель этого упражнения – помочь вам осознать свою свободу выбора, пусть даже вы не всегда ею пользуетесь. Это разовьет у вас способность делать выбор.

Часть 4. Исходя из своих ежедневных записей, фиксируйте на бумаге иной путь действий, которым могли бы пойти, если ситуация снова повторится. Даже если вы и не воспользуетесь этой возможностью, все равно перечислите несколько альтернативных реакций. Если иные варианты просто не приходят вам в голову, то, возможно, вам сможет что-то порекомендовать другой человек – друг, доктор или кто-то, кого вы уважаете. Выполняйте упражнения 3-е и 4-е вместе на протяжении еще недели. Их оба можно будет повторять так часто, как вам будет нужно.

Если вы – адаптирующийся, который пытается измениться, следите за определенными признаками. Когда вы начинаете ощущать скуку, депрессию или чувство беспомощности, пора снова вспомнить о свободе выбора. В таких случаях вновь делайте вышеописанные упражнения. Обсуждайте процесс с другим человеком, получайте удовольствие от такого обилия возможных вариантов и позволяйте себе гордиться этим новым знанием.

Успокоитель

Тем взрослым детям алкоголиков, которые уделяют много времени заботе о других людях, важно понимать слово «эгоистичный». Они развили в себе неспособность давать что-либо себе самим и не умеют думать о собственных потребностях. Роль успокоителя – в том, чтобы всегда заботиться о чувствах и нуждах ближнего. В процессе выздоровления для таких взрослых естественно испытывать вину за то, что их внимание сосредоточено на себе самих.

Когда я решаю для разнообразия поставить на первое место собственные интересы, то чувствую себя очень виноватой, и мне трудно провести грань между таким поведением и эгоизмом.

Кэтлин, 31 год

Помните: вы учитесь делать что-то для самого себя, и это хорошо. Чтобы подготовиться к этому, необходимо пересмотреть свои прежние взгляды и, возможно, изменить их.

Ваши новые представления могут быть такими:

Мне НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО заботиться обо всех вокруг.

Я могу ВЫБИРАТЬ, как мне реагировать на просьбы других людей.

Мои потребности ВАЖНЫ.

У меня тоже есть чувства, МНЕ страшно, Я сержусь!

Если я ставлю на первое место собственное благополучие, это НОРМАЛЬНО.

Некоторые ситуации могут разрешиться и БЕЗ моего участия.

Когда у меня нет желания оказывать поддержку кому-то, кто в ней нуждается, это могут сделать и ДРУГИЕ.

Я НЕ ПОВИНЕН в том, что другим плохо.

Это должно стать лишь началом целого ряда новых идей. Я рекомендую взрослому успокоителю подобрать утверждения, подходящие для его ситуации, и внести их в список. Вам следует ежедневно читать и перечитывать его вслух по меньшей мере на протяжении месяца.

Какое-то время вы еще будете испытывать прежнее чувство вины, но оно будет перемешано с новыми ощущениями – волнения и оживления. Я считаю очень полезным, когда люди – лучшие друзья самим себе и отдают себе должное; так что не стесняйтесь гладить себя по головке и чувствовать свои значимость для себя самих.

Пятидесятичетырехлетняя Морин призналась, что всю жизнь старалась быть «милой девочкой» для всех окружающих. Она шла по очень узкому пути, боясь сделать что-нибудь, что могло бы вызвать чье-то неодобрение. Она говорит: «Мало-помалу я усвоила, что мне гораздо важнее думать о собственных потребностях и чувствах, и осознала, как важно мне поступать в соответствии с ними». И все взрослые дети алкоголиков могут достичь такой же свободы. Морин знает, что процесс этот идет медленно. Нелегко отставить страхи и попробовать новую модель поведения. Но это возможно!

Если вы – взрослый ребенок алкоголика и думаете, что играете роль успокоителя, то проанализируйте, каким образом даете что-то другим людям. Ежедневно записывайте все мелочи, которые делаете для окружающих. Описывайте все подробно. Утомительно ли вам перечитывать это список, в котором может быть от полусотни до сотни пунктов? Конечно же, это утомляет. Так откуда же у вас возьмется энергия, чтобы делать что-то для себя? Да ниоткуда. Спросите себя – а так ли уж необходимы были все эти успокоительные действия? Могли ли вы немного отстраниться? Пытаясь научиться меньше давать другим, вам также нужно работать над своей способностью получать. Над этой проблемой необходимо работать всем истинным успокоителям.

Задайте себе вопрос: насколько вы способны получать что-то от других? Когда вам делают комплименты, говорите ли вы «Да, но...»? Меняете ли тему разговора, когда вас хвалят? Чувствуете ли вы смущение и неловкость, когда принимаете подарок? Можете ли наслаждаться этим моментом? Возможно, вам нужно проникнуться новыми идеями на этот счет:

Я ЗАСЛУЖИВАЮ, чтобы меня благодарили.

Я могу ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ от похвалы.

Я буду стараться УСЛЫШАТЬ похвалу в свой адрес, УЛЫБНУТЬСЯ и проникнуться ей.

Не менее двух недель уделяйте пристальное внимание проблеме получения. Применяйте свои новые представления на практике.

Многие люди, пытающиеся измениться, порой боятся впасть в другую крайность. Помните: любить себя – это нормально. Не беспокойтесь о том, как бы не стать полным эгоистом. Если вы долгие годы угождали другим, то никогда не утратите эту склонность окончательно; к тому же, когда вы перестанете столько давать людям, то у вас появится больше энергии, чтобы получать. Поначалу вам, возможно, будет неловко, но со временем вы начнете испытывать подлинное удовольствие от этого. Какой бы ни была ваша модель поведения, продолжайте получать.

Когда вы меняете свою ролевую модель, становясь более непосредственными и готовыми следовать за кем-то (для ответственных), принимая больше решений и

становясь более самоуверенными (для адаптирующихся) или начиная больше давать самим себе (для успокоителей), то окружающие реагируют на вашу новую личность по-разному. Помните, что у них тоже есть выбор, как им реагировать. Многие будут радоваться переменам и приспособливаться к ним в отношениях с вами. Те же, кто хотят манипулировать вами ради удовлетворения собственных потребностей, могут попытаться саботировать ваши старания. Вам нужно осознавать, что они тоже в какой-то мере боятся перемен в ваших отношениях. Как бы ни реагировали другие, вы будете больше себе нравиться, когда научитесь давать себе ту часть своей целостности, которую слишком долго отрицали. Держите в голове мысль о том, что заслуживаете собственного подарка самим себе.

Глава 7.

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ

Физическое насилие

Сексуальное насилие

Оглядываясь назад, большая часть взрослых детей, выросших в семьях алкоголиков, вспоминает частые скандалы дома. Некоторые припоминают, что главными темами скандалов были «деньги» и «дети»; но большинство говорят, что ссоры вспыхивали по любому поводу. И дети, и родитель-неалкоголик испытывают на себе много словесной агрессии – независимо от того, правы они или нет. Впечатления и чувства, вызванные этой агрессией, у детей сохраняются и переносятся во взрослую жизнь. В некоторых случаях агрессия усиливается и внезапно переходит в насилие, приводя к нападениям физического и даже сексуального характера. Прямой взаимозависимости между алкоголизмом и физическим или половым насилием не установлено, однако постоянно отмечается явная связь между этими проблемами. Поэтому необходимо обсудить проблемы избиения супругов и детей, а также инцеста.

(Рисунок 12-летнего Тома с изображением мужчины, говорящего: «Я ударю тебя, когда захочу», женщины, отвечающей: «Я знаю, ты этого не сделаешь», и стоящего между ними ребенка, который говорит: «Я боюсь!»)

В следующих разделах вкратце обрисована взаимосвязь между алкоголизмом и физическим или половым насилием. Там разъясняется, почему при наличии в семье обеих проблем нужно выявлять и лечить обе.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

Папа пил все больше, а мамин характер становился все более неустойчивым. В один момент она была игривой и веселой, а в следующий ее уже переполнял гнев. Она могла схватить первое, что попадет под руку (плеть, шланг от пылесоса, ложку...), и бить, бить, бить... и никогда не извинялась. Даже когда она избивала нас до крови, это почему-то все равно была наша вина.

Синди, 34 года

И алкоголизм, и насилие в семье – проблемы опасные и потенциально смертоносные, причем не только для их жертв, но и для остальных членов семьи. Соцработники часто сталкиваются с одновременным присутствием обоих явлений в семьях. Однако в таких случаях над одной отдельно взятой проблемой, может, и работают, но очень редко занимаются обеими одновременно. По оценке Национального совета по алкоголизму, 60 % семей алкоголиков, сейчас проходящих лечение, сталкивались с домашним насилием. Мои собственные исследования показывают, что 66% детей, воспитанных в таких семьях, подвергались физическому насилию или же были свидетелями того, как ему подвергается кто-то из близких. Более чем в трети этих семей насилие происходит регулярно.

Объектом насилия может быть супруг-неалкоголик или ребенок (дети). Тем не менее, важно понимать, что агрессором не всегда выступает алкоголик, и опыт Синди это подтверждает. Алкоголик тоже может быть жертвой насилия. Таким образом, агрессором может выступать алкоголик или супруг-неалкоголик, а жертвами – алкоголик, супруг-неалкоголик и/или дети. Еще хуже, когда дети живут в семье, где оба родителя – алкоголики и оба агрессивны.

При мысли о физическом насилии мы представляем себе жестоко избиваемого ребенка, который все время ходит весь в синяках. В реальности же насилие бывает и куда менее заметным, эпизодическим, почти не оставляющим следов. Оно может принимать форму толчков, тычков, хватаний, щипаний, душения. Агрессия может быть не только словесной и физической, но и психической. Во многих семьях алкоголиков живет лишь страх – там не видно синяков, которые говорили бы о насилии. Дети и супруги алкоголиков часто переживают крайне пугающие и физически опасные ситуации. Когда папа под воздействием спиртного везет семью вниз по горной дороге со скоростью 60 миль в час с выключенными фарами, эффект столь же травматичен, сколь любое физическое насилие, хоть и не оставляет шрамов на теле. Однако насилие эмоциональное нередко несет в себе потенциальную возможность насилия физического. Близкие алкоголиков зачастую упорно не распознают факт избиений, пока дело не дойдет до синяков и переломанных костей или же пока это не участится и не начнет происходить чуть ли не ежедневно.

Хотя алкоголизм и избиения не всегда связаны, но если они имеют место в одной семье, то полезно проанализировать общие черты динамики обоих явлений. И избивающий, и алкоголик преуменьшают и отрицают свое дурное поведение. Они склонны не придавать значения собственным действиям и преуменьшать жестокость своего пьянства или агрессии. Оба имеют тенденцию винить во всем других; ни тот, ни другой не берет на себя ответственности за собственное поведение; у обоих наблюдается раздвоение личности, как у Джекилла и Хайда. Дети могут видеть чрезмерно доброго и заботливого родителя, который после нескольких глотков спиртного превращается в свирепого льва. При этом агрессор просто взрывается подобно вулкану без видимых на то причин. И алкоголик, и агрессор учатся оправдывать свое поведение, и неизменно находят (как они считают) подходящий повод (оправдание) для их пьянства или жестокости. По мере усугубления такого нездорового образа жизни эпизоды насилия и пьянства повторяются все чаще. При

этом, неизбежно для алкоголика и агрессора, пьянство и насилие причиняют все больше травм и проблем практически во всех сферах семейной и личной жизни. Алкоголик и агрессор испытывают все более острое чувство вины и угрызения совести. Они часто предпринимают попытки взять себя в руки, дают обещания, создают ложные надежды. И так продолжается бесконечно, если алкоголика-агрессора не лечить.

Супруги и дети алкоголиков и агрессоров склонны преуменьшать отрицательное влияние их пьянства и жестокости на семью. В этом проявляется семейный процесс отрицания. Близкие берут вину на себя, так как верят, что, если бы они лучше выполняли свои роли (были более хорошими женами или детьми), то у алкоголика/агрессора не было бы причин так расстраиваться, впадать в гнев и пьянствовать. В семье распространяются процессы отрицания – НЕ ЧУВСТВОВАТЬ, НЕ ДОВЕРЯТЬ И НЕ ГОВОРИТЬ. Алкоголизм вкупе с насилием удваивает потребность в отрицании и создает у членов семьи еще более острое чувство беспомощности. Если дети не выказывают очевидных признаков эмоционального страдания из-за насилия, важно осознавать, что дело, вероятно, в отрицании. У детей в семьях, где присутствует жестокость, развиваются почти такие же процессы отрицания, что и у детей в семьях алкоголиков, и в обеих ситуациях отрицание у них еще сильнее, чем у взрослых. Рольевые модели в семьях агрессоров и алкоголиков зачастую одинаковы; при наличии двойной проблемы они лишь проявляются более интенсивно. Помните: у членов таких семей, пытающихся пережить эти проблемы, одна и та же цель – преуменьшать конфликт, приспособливаться, успокаивать, выражать эмоции действием, игнорировать все что угодно, лишь бы выжить.

Последствия для детей

Исследования по вопросу насилия в семье показывают: если ребенок становится свидетелем жестокости, это может быть столь же пагубно для его эмоционального и психологического развития, как если бы насилие затрагивало самого ребенка. Дети, которых били, во взрослой жизни склонны сами проявлять жестокость; точно так же и дети, которые видели насилие применительно к родителям или братьям-сестрам, во взрослой жизни склонны становиться агрессорами и/или жертвами. Многие дети алкоголиков сами становятся алкоголиками и/или вступают в брак с алкоголиками; многие дети агрессоров становятся агрессорами и/или вступают в брак с агрессорами; а многие дети алкоголиков-агрессоров делают и то, и другое.

«Когда папа пил, то всегда бил кого-нибудь. Мы ненавидели, когда он заводился, но скандалы были ужасно громкими. Маме очень доставалось. А как он начинал трогать меня? Все просто: я защищала маму, а если он спрашивал, кто сделал что-то, то я, чтобы он не бил моего младшего брата и сестер, говорила, что это я! И неважно, о чем шла речь. Обычно он бил нас деревянной вешалкой или морским ремнем. Я до сих пор забочусь о брате, сестрах и маме, но не пошевелила бы и пальцем, чтобы помочь отцу. Я отказалась прийти на его похороны и даже просто послать цветы. Я так же веду себя с собственными детьми – забочусь о

них и защищают от бывшего мужа, который ухитрился впасть в зависимость от лекарств, не расстаётся с бутылкой пива и любит драться».

Шарон, 37 лет

Лечение

Для тех из вас, кто является жертвами насилия или родителями жертв, первоочередной заботой должны быть поиск и обеспечение защиты для себя и своих близких. В каждом регионе имеются службы, призванные помогать жертвам домашнего насилия – и взрослым, и детям. В большинстве районов действуют «горячие линии», при звонке на которые вас могут направить в соответствующие организации. Возможно, вам нужно позвонить по местному «телефону доверия» для жертв насилия или связаться с каким-либо приютом и узнать о ресурсах, предназначенных для помощи женщинам.

Если вам недоступна подходящая «горячая линия», то можно обратиться в полицию, ведь у нее часто есть собственные телефонные службы, занимающиеся подобными проблемами. Пункты скорой помощи, региональные и окружные социальные службы, местные управления шерифа и полиции непременно смогут направить вас в нужное место. Во многих районах есть приюты для жертв насилия, где женщины и дети находят временное безопасное пристанище. Здесь им предлагают конфиденциальную поддержку, защиту интересов, групповую и индивидуальную терапию, а также помощь в быту, заботе о детях и финансовых проблемах. Такие приюты – это убежища, где женщины могут несколько восстановить самоуважение и уверенность в себе, чтобы начать поиск источников помощи для себя и своих близких.

Как уже отмечалось, у избивающего или избиваемого часто присутствует проблема пьянства, и ею необходимо заняться для эффективного решения проблемы насилия. Сочетание агрессии и алкоголизма создает крайне тяжелую и опасную ситуацию. Иногда для защиты семьи требуется временное расставание супругов – до тех пор, пока алкоголик не обретет трезвость. Его близкие могут получить помощь в приютах, а сам алкоголик – в реабилитационных центрах, социальных и медицинских учреждениях стационарного лечения (о ресурсах для алкоголиков см. в главе 8).

Если раздельное проживание невозможно, то жертве важно научиться распознавать признаки угрозы насилия и уходить из дома вместе с другими возможными жертвами, не возвращаясь до тех пор, пока это не будет безопасным. Порой жертвы намеренно игнорируют признаки угрозы в надежде, что насилие не повторится, и тем самым упускают свою единственную возможность защититься. Это относится и к агрессорам – разумеется, они сами могут уйти из дома, если видят признаки собственной опасности.

Мудрый подход – быть готовыми к возможному насилию. Полезно иметь план, намечающий, куда семья может обратиться за защитой в любое время дня и ночи.

Если жертва – вы сами, то идея подготовки к потенциальному насилию может казаться вам странной; однако готовиться нужно, когда вы не расстроены, можете мыслить четко и способны организовать разумные защитные меры. Рекомендую вам составить список соседей, друзей, родственников и приютов с именами и телефонами. Объясните людям, что они могут вам понадобиться, когда нужен будет транспорт или убежище, и что у вас, возможно, будет мало времени, чтобы предупредить их заранее. Думайте вперед и соберите чемодан на такой экстренный случай. Инциденты с насилием могут происходить эпизодически, с промежутками в несколько месяцев. Тем не менее, будьте готовы. Если вы чувствуете, что можно пойти на такой риск, то сообщите агрессору: вы уйдете из дома, если сочтете, что возможно физическое насилие, и вернетесь только тогда, когда сочтете это безопасным. Вам следует обсудить это с агрессором/алкоголиком в тот момент, когда вы оба трезвы и спокойны. Будьте готовы сказать ему, что вы идете на это ради самозащиты и защиты семьи. Дайте ему понять: когда у него появится желание искать помощи в АА, какой-либо программе лечения и т.п. и вы больше не будете бояться жестокости с его стороны, то вам не придется больше искать убежища. Но не советую предупреждать его о ваших планах самозащиты, если вы подозреваете, что реакция будет агрессивной. Если в вашем доме жестокость всегда провоцируется пьянством, то вы должны приближаться к алкоголику, только когда он трезв. Вам придется самостоятельно решить, стоит ли обсудить свои планы с алкоголиком; но вы должны любой ценой защитить себя и семью.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Когда речь заходит об этой проблеме, меня охватывает тревога – я боюсь, что другие догадаются. Мне было семь, когда папа начал трогать меня и заставлять меня трогать и целовать его. Он много чего со мной делал, и это было больно. Все закончилось, только когда мне исполнилось восемнадцать, потому что я уехала из дома. Я никогда никому об этом не рассказывала. Сейчас я только начинаю принимать ситуацию в своей семье в прошлом и в настоящем. Когда мне страшно, я отстраняюсь от людей, потому что они знают о моих чувствах и могут причинить мне боль. Я не навещаю отца и семью. Я просто не могу объяснить этого другим. Я чувствую себя виноватой из-за того, что никогда не приезжаю домой. Всегда чувствовала себя виноватой.

Двадцать пять миллионов детей младше одиннадцати лет подвергаются сексуальному насилию в семье – чаще всего со стороны отцов и отчимов. Инцест имеет место во множестве семей, принадлежащих к самым разным социально-экономическим классам. Его можно описать как неподобающие сексуальные действия, обычно совершаемые взрослым членом семьи над несовершеннолетним ребенком через принуждение, обман или психологическое манипулирование. Это могут быть неуместные прикосновения, ласки, оральный секс, половые сношения. Хотя некоторые из жертв инцеста – младенцы или близкие к совершеннолетию подростки, большинство из них впервые подвергаются насилию в возрасте от пяти до восьми лет, и это обычно продолжается на протяжении не менее чем трех лет.

Исследования по проблеме инцеста и его связи с алкоголизмом ограничены и их выводы различаются; однако, по результатам некоторых из них, более половины известных жертв инцеста живут в семьях, где одна из главных проблем – алкоголизм. Кроме того, многие частные врачи-практики докладывают, что от 60 до 80% всех женщин-алкоголиков, которых они лечат, прежде подвергались инцесту. Мои собственные исследования показывают, что 26% детей алкоголиков были жертвами инцеста. Чаще всего он имеет место между отцами и дочерьми либо между отчимами и дочерьми. Встречаются и другие виды инцеста (мать – сын, отец – сын, мать – дочь, дальний родственник – ребенок, братья – сестры), но значительно реже. Поэтому мои комментарии будут касаться, главным образом, отношений между отцами и дочерьми.

Последствия для детей

Очень важно распознать инцест в семье алкоголика как реальность. Зачастую трудно определить, насколько связаны алкоголизм и инцест; тем не менее, необходимо решать обе проблемы – ради благополучия каждого члена семьи и будущих ее поколений.

Влияние алкоголизма вкупе с инцестом вызывает у ребенка серьезные эмоциональные проблемы – как в детстве, так и во взрослой жизни. Переживание сразу обеих этих нездоровых моделей поведения вдвойне травматично для детей. Многие из неписанных правил в равной степени применимы и к инцесту, и к алкоголизму в семье.

Дети не говорят об инцесте по тем же причинам, по которым не говорят об алкоголизме. Во многих случаях все начинается очень постепенно, и дети могут даже не понять, что происходит – до тех пор, пока это не будет регулярно повторяться. А к тому времени у детей зачастую уже развивается чувство вины. Жертвы не говорят об этом из страха... страха, что им не поверят. «Она (мама) не поверила бы мне». Или, как сказала одна женщина: «Она все равно ничего бы не сделала. Было бы еще больше боли, а это бы меня убило». А другая женщина призналась: «Помню, мне было по-настоящему страшно и казалось, что я не должна этого делать – но ведь он был моим отцом! А отца надо слушаться. Я делала это, потому что он так хотел и ожидал этого от меня. В моей семье спорить не принято. Здесь у тебя нет никаких прав, пока ты не уйдешь из дому и не начнешь сам себя обеспечивать».

Естественно, дети неопытны и восприимчивы. У них нет своей системы взглядов, чтобы судить о чем бы то ни было, и они склонны верить всему, что им говорят. Из-за своего чувства замешательства они с готовностью берут на себя вину за любую ситуацию. Самой собой, они ощущают себя беспомощными в общении со взрослыми, считают себя неспособными защитить себя самих, и им кажется, что им неоткуда ждать защиты.

Одна жертва объяснила свое положение так: «Я никому об этом не говорила. Когда все началось, мне было около восьми. У меня были смутные мысли о том, что это

плохо, но ведь я не знала, что такое секс. Я понимала только, что не хочу участвовать в том, что он делает, и старалась избегать таких ситуаций. Приходила со школы попозже в надежде, что мама придет раньше меня. Придумывала разные предлоги, чтобы никуда не ходить с ним вдвоем. Но когда это начиналось, я просто пассивно сидела на месте. Я с ним не разговаривала, а когда он меня отпускал, то как можно быстрее убегала. И никогда не говорила никому о том, что он со мной делает. Он часто приходил ко мне в спальню, и я притворялась спящей в надежде, что он уйдет. Но на деле я не хотела признавать, что происходит».

В семье алкоголика недоверие к собственным чувствам ощущается с раннего возраста. Если же к алкоголизму добавляется инцест, то оно еще более усугубляется. Часто, если дочь в кровосмесительной связи подвергает сомнению уместность сексуальной активности отца, он обманывает ее, утверждая, что это *ее* суждения ошибочны, а *его* поведение – допустимо. Он будет часто пытаться вызвать у дочери чувство вины, а возможно, и угрожать ей. Тогда она начинает верить, что ее собственные ощущения неправильны, и уступает требованиям отца. Девочка становится запуганной и с готовностью берет на себя вину и ответственность за свои «плохие» чувства. Она очень хорошо научилась не принимать в расчет собственное мнение, и у нее развилось ощущение своей беспомощности.

Физические мучения жертвы в сочетании с неправильными ролевыми моделями, непристойным воспитанием, страхом, виной и гневом приводят молодых женщин к жестокой депрессии и/или противоправному поведению. Они несут с собой во взрослую жизнь свои эмоциональные и психологические шрамы. Многие из таких выросших дочерей выходят замуж за мужчин, которые, в свою очередь, совершают сексуальное насилие над их собственными детьми. Запутанные представления о доверии и половой жизни вкупе с ролевыми моделями и движущими силами «НЕ ГОВОРИ, НЕ ДОВЕРЯЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ» часто заставляют жертв повторять эту психологическую динамику во взрослой жизни.

Хотя многие дети в семьях алкоголиков и не испытывают на себе прямого сексуального насилия, но нередко они, тем не менее, боятся такой возможности. Другие же могут ощущать необъяснимый стыд по поводу собственной сексуальности. Одна 26-летняя дочь алкоголика рассказала мне о своих подростковых страхах. Несмотря на то, что она никогда не подвергалась сексуальному насилию, она так боялась, что это может случиться, что по ночам постоянно тайком проносила с собой нож в спальню, чтобы защититься от ожидаемого нападения.

По ее словам, причиной ее замешательства было все более меняющееся поведение отца. Из заботливого и веселого папы он превращался в упрекающего, сурового, ругающегося пьяного незнакомца. Дочь стала еще больше бояться действий отца, когда он, вдобавок к своей обычной пьяной манере поведения, начал разглагольствовать о том, как «плохо» для девушек быть сексуальными. Он высказывался на эту тему все более красочно и дошел до обвинения женщин своей семьи в неподобающем сексуальном поведении. Он демонстрировал все большую враждебность по отношению к ухажерам дочери. В конце концов, он начал

наведываться к ней в комнату поздно ночью, чтобы обвинить в сексуальных контактах с парнями. Ее страх возможного насилия со стороны отца, смешанный с естественной любовью ребенка к родителю, вызвал сильное чувство смущения и стыда из-за своей сексуальности. Хотя в этом случае отец не совершал развратных действий в отношении дочери, она все равно пронесла эмоциональные шрамы от страха и стыда в свою взрослую жизнь.

Очевидно, что взрослые-алкоголики – неподходящие ролевые модели для детей, особенно в тот период, когда детям нужно прививать здоровое отношение к сексуальной жизни. Пьяные родители часто говорят пошлости или дразнят детей неприличным образом, с сексуальным подтекстом. В некоторых семьях алкоголиков детям приходится мириться с тем, что родитель предстает перед ними голым, когда пьян; бывает и так, что родители не прилагают усилий к тому, чтобы скрывать свою сексуальную жизнь от детей. Очень часто дети переживают все это в одиночку, молча, при этом испытывая замешательство и излишний стыд.

Как предотвратить сексуальное насилие

Если вы – родитель, друг или помогающий профессионал, то вы обязательно должны помочь молодым людям осознать: они имеют право защищаться. При работе с детьми или в обычном разговоре с ними объясните, что никто не имеет права прикасаться к ним определенным образом – даже человек, которого они знают и любят. Нам, взрослым, нужно дать детям психологическую силу, необходимую им, чтобы выстоять в неприятной ситуации. Детям нужно позволить говорить «нет». У них должна быть свобода возражать против такого обращения, при котором им страшно или неловко. Помните: часто инцест проистекает из представлений насилующего родителя о своих исключительных правах на ребенка как на какой-то предмет, свою собственность. Акт инцеста защищен негласным заговором молчания. Из-за него, а также постоянного страха и стыда ребенка, все остается в тайне. Для детей вероятность стать жертвами меньше, когда они честно считают, что они – не вещь и что не нужно стыдиться, если кто-то тебя обижает, и понимают, что не следует держать в секрете то, из-за чего тебе плохо. Эти простые идеи нужно доносить до всех детей и поощрять их к тому, чтобы они защищались от обидчиков. Если ребенок знает о своем праве сопротивляться и уверен, что другой взрослый его в этом поддержит, то у него больше шансов избежать избиений или развратных действий со стороны родителей.

Рождество

*Красный капюшон ниспадает складками
На его черное одеяние,
Свечи освещают храм,
И мы поем рождественский гимн.*

*А в полночь он стоит перед нами
И роняет слова:
«В трактире не было места».*

*Его руки поднимаются,
Складываются и смыкаются.*

*Наш дом полон кексов,
Цветов, сливочной помадки,
Печенья, открыток и свертков
Для священника и его семьи.*

*Подарки для его дочери еще не завернуты.
Красная оберточная бумага шуришит,
Их тени спорят на стене.
Его голос командует: «Быстрее!»
Он голый и хлещет чистую водку.
А она, всхлипывая, плачет: «Ты ее разбудишь!»*

*Тихая ночь,
Священная ночь,
Все спокойно
И светло.*

*Я останусь здесь,
В этом чулане,
До утра, когда они
Позовут меня,
Чтобы я открыла подарки.*

*Все они подписаны
Ее почерком.*

Джоан, взрослая дочь алкоголика

Детям необходимо услышать эти идеи, чтобы они могли отважиться их применить в возможной ситуации, угрожающей насилием. Они должны быть уверены, что *могут* сказать «нет» и что их чувства заслуживают уважения. Мы, взрослые, должны давать детям понять, что *действительно* принимаем их всерьез.

Нужно сказать детям, что «издеваться» над ними или «пользоваться» ими могут не только друзья или братья-сестры, но и авторитетные для них люди (дядя, отец, дедушка и т.д.). При этом можно объяснить, что секреты часто вредят людям и иногда неразумно их хранить.

Также необходимо обсудить с детьми «прикосновения». Детям нужно разрешить не быть «всегда хорошими», а чувствовать себя вправе выбирать, к кому прикасаться и кому позволять прикасаться к себе. Так начинается беседа о возможном сексуальном насилии, и дети узнают: если даже такое с ними и произойдет, то они не виноваты. Затем мы можем помочь им решить, к кому обратиться в таком случае.

Лечение

Каждый ребенок, который является или являлся жертвой развратных действий, нуждается в чутком профессиональном вмешательстве, даже если оно сведется к одной-единственной беседе с социальным работником или помогающим профессионалом. Необходимо разъяснить ребенку, что он не несет ответственности за плохое обращение, которому подвергся. Сексуальное насилие оказывает огромное влияние на детей. То, насколько пострадали чувства ребенка, зависит от ряда факторов. В их числе:

1. Личные взаимоотношения между обидчиком и жертвой.
2. Продолжительность насилия.
3. Вид насилия.
4. Сочетание физического и сексуального насилия.
5. Возраст и стадия развития ребенка.
6. Реакция членов семьи и других важных в жизни ребенка людей.

Быстрое и адекватное вмешательство способно во многом смягчить воздействие насилия на жертву и его долгосрочные последствия. В одиночку ребенок не может справиться с кучей вопросов, замешательством, стыдом, виной и эмоциями, к которым приводят сексуальные надругательства.

Когда случается инцест, помочь нужно всей семье. Частью такой помощи может стать сообщение об инциденте соответствующим органам – например, в Государственный департамент служб по защите детей. Вполне вероятно, что эти профессиональные организации станут источником помощи для всех членов семьи и смогут во многом поспособствовать тому, чтобы суды направили семью на подходящее лечение.

Взрослым, которые в детстве были жертвами инцеста, тоже пойдут на пользу консультации и терапия у профессионала. Многие взрослые жертвы обретут утешение и понимание в группах самопомощи или поддержки, состоящих из других взрослых жертв. Зачастую таким людям необходимо распознать в себе проблему «НЕ ГОВОРИ, НЕ ДОВЕРЯЙ, НЕ ЧУВСТВУЙ» и обсудить ее с кем-то. Ресурсы помощи могут включать как индивидуальную, так и групповую терапию.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОМОГАЮЩИХ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Вам необходимо задавать клиентам прямые вопросы, чтобы определить, сталкивались ли они с избиениями или инцестом. Всегда старайтесь выяснить, связана ли проблема с алкоголизмом. Как и в случае с любой щекотливой темой, которая увековечена отрицанием, вопросы должны начинаться с *наименее* угрожающих моментов и вести к *более* конкретным. Вот, например, подобная серия вопросов:

Вы и ваш партнер часто ссоритесь?

Если кто-то из вас выпивает, то меняется ли ваш характер?

Бывает ли, что ваш партнер выходит из себя, швыряет вещи, угрожает вам?
 Бывает ли, что ссоры заканчиваются толканием и пощечинами?
 Ваш партнер когда-нибудь бил вас кулаком или каким-то предметом?
 Вы когда-нибудь ощущали, что безопасность ваших детей под угрозой?

Сходные вопросы можно задать и детям, в том числе выросшим.

Бывает ли, что кто-то из твоих родителей выходит из себя и шлепает или бьет тебя, или других детей, или мебель, или другого родителя?

Случалось ли, что тебе требовалась помощь врача из-за ссоры с родителем, братом или сестрой?

Помните: вопросы нужно задавать без осуждения, заботливым тоном. Когда дети отвечают, вы должны быть чуткими и восприимчивыми; обращайтесь внимание на их невербальные сообщения. И опять-таки не забывайте: 1) возможно, из-за своих стереотипных представлений о семьях, где есть насилие, они не осознают, что сами живут или жили в такой семье; 2) они не знают, как ценна возможность высказаться; 3) у них много противоречивых чувств по поводу этих проблем; 4) если члены такой семьи не получают должной помощи, то для них остается физическая угроза.

СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ К ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ КОНКРЕТНО С АЛКОГОЛИКАМИ

Обязательно сообщите клиенту, что знаете о частых случаях насилия в семьях алкоголиков. Поняв, что это – обычная проблема алкоголиков, ему будет легче признать, что она присутствует и в его жизни. Также непременно спросите у членов его семьи, бывало ли такое. Из-за провалов в памяти алкоголик может честно не помнить своего агрессивного поведения. Его сознание было затуманено алкоголем, и он, возможно, не осознает степень проявленной жестокости.

Но не думайте, что с началом его трезвости такие проблемы исчезнут сами собой. Хотя злоупотребление алкоголем может быть связано с физическим и сексуальным насилием, оно не всегда является его причиной. Плохое обращение может наблюдаться в семье алкоголика независимо от присутствия алкоголизма. Помните: нам мало что известно о взаимосвязи между алкоголизмом и инцестом или агрессивным поведением. Мы не можем узнать, не переросла ли динамика жестокости в модель поведения, которая теперь совершенно не зависит от употребления спиртного. Но даже если насилие прекратилось вместе с пьянством, страхи, вина и гнев, ощущаемые жертвой, никуда не уходят, и над ними нужно работать.

Если вам, помогающему профессионалу, неловко справляться с такими ситуациями самостоятельно, то есть люди, обученные работе с семьями, где существует проблема домашнего насилия. Обратитесь к ним и используйте их навыки при консультировании своих клиентов. Кроме того, все помогающие профессионалы должны знать местные законы о том, куда положено сообщать о физическом и сексуальном насилии. Специалистам, работающим с алкоголиками, которые только

начали трезвую жизнь, может казаться, что, докладывая об этом, они предают своих клиентов. Важно понимать: законы – хочется надеяться – станут проводником помощи как для жертвы, так и для агрессора. Даже страдая болезнью под названием «алкоголизм», люди продолжают нести ответственность за свои поступки.

Часто спрашивают: «Вредно ли для алкоголика поднимать проблемы физического насилия и инцеста на раннем этапе выздоровления?» Я считаю, что их обсуждение абсолютно необходимо. Решение о том, когда именно приступать, зависит от обстоятельств, и принимать его должны совместно члены семьи и помогающие профессионалы. Если алкоголик находится вдали от своих близких – например, проходит курс лечения в медицинском или ином заведении – то насилие, очевидно, им не угрожает. Однако если алкоголик живет с семьей, то этой проблемой нужно заняться практически сразу, во избежание повторения таких инцидентов.

В лечебном учреждении лучше всего говорить об этом с алкоголиком после его отрезвления и когда он, будем надеяться, начнет выказывать признаки адаптации к предлагаемой терапии. Но опять-таки консультанту или команде консультантов следует оценивать каждую конкретную ситуацию. Помните: если не разбирать инциденты насилия и инцеста, то эти проблемы не исчезнут. Их необходимо извлечь на свет, чтобы покончить с отрицанием и с выражением эмоций действием.

* * *

РЕЗЮМЕ

Помогающим профессионалам необходимо установить, сталкивались ли их маленькие, юные и взрослые клиенты с сексуальными надругательствами, и предложить таким жертвами свои услуги или услуги других специалистов. Стереть прошлое невозможно, но можно ослабить неприятные переживания, связанные с физическим и психологическим насилием.

Помню, когда я росла, то по-настоящему хотела лишь одного – жить не так, как люди вокруг меня. И вот, за два дня до своего двадцать третьего дня рождения, когда моего мужа посадили в тюрьму за вождение в нетрезвом виде, я заглянула в покорные глаза своего ребенка, которого только что швырнула через всю комнату, и почувствовала, как рушатся мой мир и психика. Я поступала точно так же, как прежде они.

Через два дня я уже была на лечении у психолога, который познакомил меня с Ал-Анон. И в тот же год я начала учиться жить по-другому. Впервые в жизни я начала понимать, что у меня есть выбор. Удивительная мысль! Я лепила из себя цельную личность – несмотря на то, что в течение последующих шести лет алкоголизм мужа быстро прогрессировал.

Сейчас он трезв вот уже пять лет. Мы узнали, что это – семейная болезнь и что возможно выздоровление всей семьи, если хотя бы один из ее членов попытается

найти альтернативы. Наконец-то я живу иначе, и для меня это лучший путь. Наконец-таки у меня есть выбор.

Синди, 34 года

Глава 8.

ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ

Нуждающимся

Помогающим профессионалам

НУЖДАЮЩИМСЯ

Обратиться за помощью и вступить в первый контакт с ее источником – большой шаг. Взять телефон, набрать номер и спросить, с кем можно поговорить о вашей проблеме – все это займет лишь несколько секунд. Но к этому звонку вас приводит долгий процесс – споры с самим собой, ваши перепады настроения, уговоры самого себя, что вы сможете справиться со всем сами, а также нескончаемый непрерывный цикл депрессии, гнева, надежды и вины – и все это отразилось на вас и вашей семье, как психологически, так и физически. Так что у многих проходят месяцы и даже годы, прежде чем они начинают искать помощи. Но не забывайте: вы заслуживаете этого звонка.

Начиная поиск конкретных ресурсов, вы, вероятно, будете размышлять вот о чем:

1. Кто будет знать, что мне делать?
2. Какие группы поддержки мне доступны и какие дополнительные группы нужно найти?
3. Сколько я смогу позволить себе заплатить за помощь и услуги профессионалов?

Решать все это в одиночку – задача, которая может показаться такой же трудной, как ваше первоначальное решение обратиться за помощью. Но обычно ваши личные обстоятельства быстро направляют вас в соответствующие места. Какой-либо консультант или учреждение помогут вам определить, какое именно профессиональное вмешательство и в каком объеме нужно вам и вашей семье.

Виды доступной помощи

Самые доступные ресурсы для каждого, независимо от личных обстоятельств – группы Анонимных Алкоголиков, Ал-Анон и Алатин. Их называют группами самопомощи, так как в них нет профессиональных консультантов и не ведется никакого документального учета их участников. Членство в них бесплатное для любого желающего. Эти группы состоят из людей, ощущающих в себе общую

проблему – все они алкоголики или имеют алкоголика среди родных и близких, и все ищут общее решение – способ помочь самим себе и друг другу.

Все эти содружества проявили себя как чрезвычайно полезные ресурсы для миллионов людей. Они дают возможность детям и супругам алкоголиков или самим алкоголикам лучше понять природу алкоголизма и то, как он влияет на их жизнь. Они предлагают программу выздоровления, которая позволяет каждому их члену лучше относиться к самому себе и вести более плодотворную жизнь. Алкоголизм создает атмосферу, где его жертвы и их близкие живут в изоляции и чувствуют себя одинокими в своей боли. А в группах самопомощи люди осознают: их опыт и чувства не уникальны, а, напротив, очень схожи с тем, что переживал каждый из членов группы в определенное время. Еще один момент, объединяющий эти группы – действующее в них правило анонимности. Оно означает – неважно, *кто* ты такой. Фамилиями там обычно не пользуются. Так что независимо от вашего финансового и социального положения вас здесь считают равным со всеми вашими собратьями по несчастью, страдающими той же болезнью. Таким образом, эти группы обеспечивают атмосферу чуткости, где нет осуждения и где дети, супруги, друзья алкоголиков или они сами могут говорить о своих проблемах, открыто выражая любые свои чувства. Каждому входящему группа дает поддержку и понимание, а также предлагает простую программу с рекомендациями о том, как понять алкоголизм, и «шаги», предназначенные для развития и поддержания собственных сил и способностей. Вдобавок АА, Ал-Анон и Алатин дают возможности для социального взаимодействия и общения с другими.

АА – программа, открытая для каждого желающего бросить пить; члены Ал-Анон – это родные и близкие алкоголиков; Алатин – содружество для людей в возрасте от 12 лет до 21 года, родные и близкие которых имеют проблемы с алкоголем. В США группы АА и Ал-Анон есть в большинстве городов. В крупных городах собрания проходят каждый день и каждый вечер, а в небольших бывает всего по одному-два собрания в неделю. К сожалению, группы Ал-Анон не так широко распространены. Чтобы связаться с одной из них, просто поищите их на «желтых страницах» местного телефонного справочника в графе «Алкоголизм» и позвоните в центральный офис нужной группы. Там вас направят на ближайшее собрание или, если вы пожелаете, пришлют к вам одного из своих членов для прямого контакта.

(Рисунок 11-летней Кэрин с изображением двух взрослых на турнике, здороваящихся с ребенком, и надписью: «Я рада, что мой папа больше не пьет, потому что он со мной разговаривает, и я лучше его понимаю. Еще мне нравятся люди из АА, потому что они не отходят от детей в сторону. Мы часто ездим с АА на пикники, и с ними интереснее, чем с толпой пьяных взрослых!!»)

В зависимости от того, в каком районе вы живете, в вашем распоряжении могут быть разнообразные ресурсы для алкоголиков. АА проводит собрания по несколько раз в неделю и часто имеет свою телефонную линию круглосуточной помощи. Собрания АА бывают разные – одни только для мужчин, другие только для женщин, некоторые и для тех, и для других. На одних больше времени отводится для обсуждений, на других – для простого слушания. Некоторые открыты для всех

интересующихся, другие – закрыты для всех, кроме алкоголиков. Но единственное условие для членства в АА – желание бросить пить.

Хотя есть Ал-Анон для взрослых людей, являющихся супругами, родными и близкими алкоголиков, а также Алатин для детей алкоголиков, в настоящее время появляются новые группы – специально для взрослых детей алкоголиков. И число их членов растет, потому что взрослые дети, объединенные общей проблемой – алкоголизмом в семье – черпают друг в друге понимание, энергию и положительное влияние. У них есть общее желание – улучшить свою жизнь.

Прежде чем решить, подходит ли вам этот ресурс, обязательно походите на собрания какое-то время. Помните: первые несколько раз все кажется странным и неудобным. Позвольте себе привыкнуть к группе и к разной динамике разных собраний.

На «желтых страницах» перечислены и другие полезные организации – специальные советы и центры, такие как Национальный совет по алкоголизму. Эти советы и информационно-справочные центры помогут вам найти нужные ресурсы. Зачастую они оказывают и другие специализированные услуги – например, кризисное консультирование, а также образовательные и посреднические услуги, которые часто предоставляются бесплатно или за некоторую плату, в зависимости от вашей платежеспособности.

К сожалению, в то время как для алкоголиков существует множество источников помощи, для их близких таких учебных и лечебных ресурсов гораздо меньше. Во многих районах создаются группы для детей и взрослых, которые часто берут начало в Ал-Анон и программах лечения алкоголизма. Клиники и учреждения, которые лечат алкоголиков, могут направить членов их семей к помогающим профессионалам или в подходящие группы. (Большинство лечебных заведений занимаются главным образом алкоголиками и работают с семьей алкоголика, только если он сам является их пациентом или потенциальным пациентом). Учреждения и частные доктора, оказывающие услуги семьям с алкогольными проблемами, чаще всего перечислены на «желтых страницах» справочников в разделах «АЛКОГОЛИЗМ», «УСЛУГИ И КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГОВ». Кроме того, в поисках лечебных ресурсов для детей вам, возможно, необходимо будет обратиться к заведениям, занимающимся психическим здоровьем – таким как лечебные учреждения по социальной адаптации детей и амбулаторные консультационные службы. Также могут помочь и школьные консультанты. Во многих случаях, если вы обратитесь за помощью к кому-либо из помогающих профессионалов (школьной медсестре, социальному работнику и т.д.), то они с большой готовностью откликнутся.

Многие люди, у которых проблемы с алкоголем, осознают, что на начальном этапе воздержания им нужно организованное стационарное лечение. Социальные программы, в рамках которых алкоголик живет в лечебном учреждении, обычно предполагают краткосрочное пребывание (от двух до шести недель), включающее образовательные семинары и групповую терапию. Нередко для участия в таких

программах алкоголику необходимо пробить трезвым от суток до трех дней, так как там не оказываются услуги по детоксикации. Для этого требуется специальный уход на фоне физического воздержания пациента от алкоголя. Обычно такие программы применяют скользящую шкалу оплаты (в зависимости от финансовых возможностей пациента).

Возможно, в вашей местности есть реабилитационные центры. Они предлагают долгосрочное пребывание (обычно от полутора до нескольких месяцев) и вмещают небольшое число людей (зачастую одного пола), которые живут вместе и организовано работают по программе, основанной главным образом на принципах АА. В такой обстановке собратья по несчастью поддерживают алкоголика в его попытках вести трезвый образ жизни. Кроме того, ему помогают постепенно снова влиться в общество. Людям, живущим в подобных центрах, часто содействуют в трудоустройстве; иногда договариваются о том, чтобы они какое-то время продолжали там жить, даже если уже начали работать. Плата за проживание обычно зависит от возможностей клиента.

Во многих общественных и частных клиниках действуют специализированные детоксикационные отделения и программы реабилитации. Отказ от алкоголя и прочих наркотиков сопровождается различными психическими и физическими осложнениями, поэтому многим людям может быть необходимо побыть в обстановке, где предоставляется комплексное медицинское обслуживание. Как правило, для детоксикации требуется от двух до семи дней, в зависимости от объема выпитого и от физического состояния пациента. Стационарные программы реабилитации обычно предполагают дополнительное лечение после детоксикации – от десяти до тридцати дней. Реабилитация включает учебные группы, группы терапии, развитие сетей поддержки, индивидуальные консультации, психологическое тестирование, семейные услуги, а также послелечебное планирование и обслуживание. Такие программы, базирующиеся в больницах, относительно дороги, однако чаще всего медицинская страховка покрывает от 50 до 80 процентов (иногда даже больше) общей стоимости.

Часто в государственных и окружных больницах есть подобные программы для людей, не имеющих финансовых средств или страховки. Программы по лечению алкоголизма имеются и в большинстве управлений по делам ветеранов войны.

Иногда учреждения и службы, занимающиеся лечением алкоголизма, также предлагают амбулаторные услуги для тех, у кого проблемы с пьянством. Некоторые алкоголики не хотят лечиться в стационаре, или, возможно, в этом нет необходимости. Амбулаторное лечение может стать подходящим вариантом для тех, кто не может оставить работу, или для тех, у кого нет страховки и денег на стационарное лечение. Такие программы организованы так, что пациент может продолжать работать, а группы и учебные классы посещать после работы.

И алкоголиков, и их близких может волновать вопрос – а не слишком ли близко от их дома находятся группы самопомощи и профессиональные службы? Одни боятся позорного клейма, если их узнают, а другие жалуются, что нужные им службы, на

их взгляд, слишком далеко. Не дайте страху перед своим «разоблачением» как алкоголика помешать вам найти лечение недалеко от дома; и пусть расстояние, которое придется проехать, не помешает вам обратиться за помощью. Будьте уверены: какой бы из ресурсов вы ни выбрали, конфиденциальность будет соблюдена. От учреждений этого требует закон. А программы АА, Ал-Анон и Алатин основаны на принципе анонимности. А тем, кого беспокоит удаленность места лечения, скажу: часы, потраченные на поездки к семье и сеансы индивидуальной терапии, потом с лихвой окупятся многими годами более счастливой и здоровой жизни.

В то время как программы самопомощи бесплатны, службы психического здоровья обычно предоставляют свои услуги в зависимости от финансовых возможностей пациента. Иные услуги часто покрываются страховкой. Как правило, учреждения могут помочь вам определить, можете ли вы положиться на свою страховку. Если же за лечение придется заплатить из своего кармана – помните: это может означать спасение вашей жизни и семьи. Что касается алкоголика, также подумайте, сколько денег будет сэкономлено, когда пьянство прекратится и все проблемы будут решаться в трезвом виде.

При выборе подходящего ресурса варианты и потребности бывают разные. Алкоголики действительно могут обрести трезвость и сохранять ее, и их близкие тоже могут выздороветь; но сначала им необходимо обратиться за помощью.

(Рисунок 12-летнего Джэка с изображением больничной палаты, где мама с распростертыми объятиями встречает сына, который говорит: «Привет, мам!», и надписью: «Моей маме уже лучше, и мне тоже»).

ПОМОГАЮЩИМ ПРОФЕССИОНАЛАМ

Помогающие профессионалы не должны недооценивать то влияние, которое они могут оказать на жизнь ребенка алкоголика, какой бы безнадежным ни казалось положение. Однажды мне на работу позвонил мужчина и спросил, я ли та женщина, кто ведет группы для детей из семей алкоголиков. Он объяснил, что прочел о моей деятельности в газете. Я подтвердила, что я тот самый консультант, и он сказал, что хочет, чтобы такую группу посещал его тринадцатилетний сын, и стал интересоваться расписанием, оплатой и т.п. Наконец, мне удалось задать вопрос: «Кто в вашей семье – алкоголик?» И он ответил: «Моя жена...» Этого я ожидала, но затем он добавил: «...И я». Тогда я спросила: «Кто-либо из вас продолжает пить?», думая о том, как невероятна ситуация, где оба родителя пьют и притом хотят, чтобы их сын ходил на одну из моих групп. «Да, мы оба», – таков был ответ. Прежде чем принять ребенка в группу, мне нужно сперва встретиться с его родителями; однако стало ясно, что ни мать, ни отец Дерекка не придут. В конце концов, беспокоясь о том, как бы совсем не потерять его из виду, и осознавая всю трудность его положения, я согласилась взять его в группу без предварительной встречи с родителями. Я знала, что в такой ситуации со временем произойдет одно из двух: 1) кто-то из родителей Дерекка придет за помощью; 2) Дерек не сможет больше ходить на группу. Маловероятно, чтобы один член семьи, в особенности ребенок,

продолжал выздоравливать, не оказывая воздействия на других ее членов. Я осознавала, что могу потерять Дерека. Тем не менее, я продолжала верить, что хотя бы один из его родителей будет искать лечения и что время, которое мальчик проводит в группе, будет ему полезно. Но через три месяца мои опасения сбылись – Дерек перестал ходить на группу. Как и большинство помогающих профессионалов, я верю: может быть, той честности, искренности, теплоты, подтверждения чувств и некоторых разъяснений, которые он получил, было достаточно, чтобы облегчить жизнь мальчика. Я уверена: опыт общения со мной позволит ему открыться другому человеку – возможно, родственнику, соседу, родителю друга, консультанту, учителю; может быть, это будет кто-то похожий на меня, кто говорит как я и тоже готов проявить честность, искренность и теплоту. Такие люди есть, и может статься, что сегодня Дерек откровенно беседует с кем-то из них именно из-за тех нескольких недель, которые он провел там, где учился чувствовать, делиться и доверять. Возможно, потребуется время, прежде чем мальчик сможет к кому-то обратиться; но я искренне верю, что это случится, потому что он уже получил позитивный опыт.

Непрофессионалам

Дети алкоголиков растут, никогда не делясь своими сокровенными мыслями и чувствами даже с лучшим другом. У них очень одинокое и замкнутое детство. Это одиночество переходит и во взрослую жизнь, потому что никто не понимал их травм и не пожелал уделить время беседе с ними.

Люди, не относящиеся к числу близких родственников алкоголика, боятся вмешиваться в его семейные дела, что вполне нормально и даже, возможно, оправданно. Проблемы между детьми и родителями по поводу манеры одеваться, денег или поведения обычно решаются внутри семьи. «Посторонний» (даже если это бабушка или дедушка), который принимает чью-то сторону, неизменно становится объектом неприязни после того, как члены семьи урегулируют подобные мелкие разногласия.

Однако алкоголизм нельзя назвать мелкой проблемой. Это – прогрессирующая болезнь, и если ее не лечить, ситуация ни за что не улучшится, а будет лишь ухудшаться.

Стать источником помощи для ребенка алкоголика – возможно, первый шаг к лечению как для этого ребенка, так и для пьющего родителя. А первый шаг к тому, чтобы стать таким источником – роль слушателя. Слушать, утешать и помогать подтверждать чувства ребенка. Во многих случаях помогающий человек не имеет возможности изменить ситуацию в семье ребенка, однако может стать важнейшим ресурсом, благодаря которому ребенку легче будет выдерживать гнет царящей в доме неразберихи. Когда это кажется уместным, давайте ему рекомендации, но помните: лучше всего это делают квалифицированные профессионалы, разбирающиеся в проблеме алкоголизма.

Дети редко знают о том, что им доступны различные ресурсы; а бывает, их парализует чувство собственного бессилия и неспособности действовать

самостоятельно. Вероятность, что ребенок все-таки обратится к консультанту или в Алатин/Ал-Анон, повышается, если эту идею предложит ему человек, которому ребенок доверяет. По возможности помогите ребенку узнать, где находится подходящий ресурс. Все, что вы сделаете ради налаживания контакта, будет способствовать тому, чтобы ребенок получил еще больше помощи.

Дети алкоголиков страдают от нездоровых последствий не из-за того, что кто-то неравнодушный вмешивается в их жизнь, а как раз из-за недостаточного участия.

Такие дети контактируют с разными людьми, играющими разные роли в их жизни – родителями, дальними родственниками, друзьями, соседями, учителями, консультантами, врачами, судьями и т.д.; и каждый из них может предложить ребенку разные виды помощи и поддержки. Чем больше эти люди выказывают себя информированными и квалифицированными источниками, тем больше у детей алкоголиков – будь они маленькими, подростками или даже взрослыми – возможностей открыться для широкого спектра помощи. Я повторюсь: чтобы стать для ребенка ценной опорой, необходимо понимать проблему алкоголизма и быть осведомленным о системах поддержки для таких детей. Если вы не получили никакого специального образования, связанного с алкоголизмом, то местные справочные службы, группы самопомощи, общественные и частные учреждения охотно посодействуют вам в получении нужных знаний.

Чтобы выяснить, есть ли поблизости специализированные ресурсы для детей алкоголиков, обратитесь в местное отделение Национального совета по алкоголизму или в государственный совет. Поищите список соответствующих справочных служб в рубрике АЛКОГОЛИЗМ на «желтых страницах» телефонного справочника. Позвоните туда и спросите насчет литературы.

Помогающим профессионалам

Миллионам детей алкоголиков нужны ресурсы и навыки помогающих организаций и профессионалов. Все специалисты этой сферы должны стараться сделать все возможное, чтобы предложить решения для проблем, с которыми сталкиваются дети алкоголиков, и определить, каким образом они могут принять активное участие в реализации этих решений. Нет какого-либо одного рода специалистов или учреждения, которые несли бы всю ношу ответственности за помощь детям алкоголиков. Эту ответственность должны брать на себя все.

Все мы очень дорожим своим временем; но если вы хотите, чтобы ваши консультации давали результат, нужно выделять особое время для того, чтобы лучше понять детей алкоголиков, беседовать с ними, знакомиться с каналами помощи для них, содействовать им в обретении дополнительных возможностей.

Помогающие профессионалы, а также специалисты без высшего образования и волонтеры, которые трудятся там, где естественным образом контактируют с детьми – первостепенный источник помощи для детей алкоголиков. Частные и общественные службы, организации по делам семьи и детей, детские консультации-

поликлиники, центры психического здоровья, молодежные организации, системы ювенальной юстиции и т.п. оказывают широкий спектр услуг – от патроната до индивидуальной и семейной терапии, а также специализированные услуги для жертв физического и сексуального насилия, рекреационные услуги, социально-медицинскую помощь и т.д. Все люди, вовлеченные в подобную работу – первые кандидаты в помощники для детей алкоголиков.

В докладе фирмы «Бооз-Аллен Гамильтон» *«Оценка потребностей детей алкоголиков»* от 1974г. все эти ресурсы кратко описываются так:

«Все дети ходят в школу; у большинства семей есть свой доктор; некоторые семьи ходят в церковь.

После ближайших и дальних родственников, именно в этих общественных контактах (школах, больницах и церквях) дети ищут ценности и стандарты поведения, а также помощь в решении своих проблем.

Положение этих ресурсов позволяет:

- 1) Распознавать существующие семейные проблемы.
- 2) Выявлять случаи алкоголизма, направлять алкоголиков на лечение и поддерживать их в этом деле.
- 3) Помогать супругу-неалкоголику и направлять его.
- 4) В случае необходимости вмешиваться и обеспечивать защиту ребенку.
- 5) Морально поддерживать, подбадривать, проводить краткосрочное консультирование.
- 6) Помогать ребенку связаться с другими необходимыми ресурсами».

Дети должны верить: у источника помощи есть что предложить, он будет рядом, на него можно рассчитывать в случае нужды. Если же этот источник относится к ребенку снисходительно, навешивает на него клеймо или попросту неэффективен, то ребенок не предпримет второй попытки получить помощь. Чтобы стать эффективным ресурсом для детей алкоголиков, вы должны продолжать узнавать как можно больше об алкоголизме и его влиянии на алкоголика и его семью. Чем лучше вы об этом осведомлены, тем проще вам будет обсуждать сложные проблемы безо всякого осуждения и обвинения. Когда вы начнете лучше понимать алкоголизм и говорить о нем легко и открыто, вас начнут воспринимать как надежный источник помощи, и дети будут охотнее идти на риск и делиться с вами своими проблемами.

Недостаточно просто знать о существовании АА, Ал-Анон и Алатин. Вы должны понимать принцип их работы. Походите на собрания – многие из них открыты для всех интересующихся. Информацию о соответствующих службах вы можете получить, позвонив в Центральный офис, указанный в телефонном справочнике. Узнайте, где и когда проходят местные собрания. Вам нужно понимать, что такое «Двенадцать Шагов» АА; вам должна быть знакома их идея наставничества, а также «Большая Книга». Вы должны обладать необходимыми знаниями для обсуждения этих вещей, иначе вы не будете действенным ресурсом. Что касается посещения

собраний, для помогающих профессионалов актуальны те же самые принципы, что и для нуждающихся в помощи. А именно – вам нужно посетить более одного собрания, чтобы вы могли понять эти программы самопомощи и уяснить, как вам применить полученные знания во благо детей алкоголиков.

К сожалению, хотя ценность групп самопомощи вполне очевидна, мало кто из детей алкоголиков пользуется Алатин. По оценкам, лишь 3-5 процентов таких детей соответствующей возрастной группы ходят на собрания Алатин. Дети упускают эту возможность в силу различных причин. Зачастую собрания недоступны в их районе, или им сложно туда добираться, или родители не пускают, или ребенок еще не достиг положенного возраста... И, возможно, самая частая отговорка – их собственное отрицание, становящееся на пути. «Мне это не нужно. Папа не мешает мне, а я не мешаю ему». Или: «Они просто не поймут, у меня дома все иначе... не так, как у них».

Некоторые из таких причин и вправду веские; но бывает, что ситуация поправима. Если в округе нет группы Алатин, то можно создать ее – для этого достаточно, чтобы хотя бы двое детей алкоголиков объединились под руководством взрослого наставника из АА или Ал-Анон. Если проблема в том, как добираться на собрания, то, как правило, можно договориться с другими членами группы о совместных поездках. Обучение и информирование – ключи к преодолению подобных затруднений, исключающих Алатин из числа источников помощи.

На деле, во многих случаях потенциальные ресурсы не могут принести должной пользы из-за того, что проблема алкоголизма в семье не выявлена или же ее отрицательное влияние на семью не принимается в расчет.

На протяжении полугода я консультировала по телефону «старшего брата»* тринадцатилетнего мальчика, чей отец был алкоголиком. (*Движение «Старшие братья и сестры» (англ. “Big Brothers Big Sisters”) – благотворительная программа наставничества для молодых людей. – Прим.пер.) Желание этого «старшего брата» побольше узнать об алкоголизме и его заинтересованность в понимании процесса отрицания у своего подопечного были чрезвычайно важны для создания позитивной и целостной ролевой модели в жизни мальчика. Часто «старшего брата» расстраивало одиночество ребенка, его нежелание сблизиться и довериться. И если бы этот самый «старший брат» не разобрался в динамике влияния алкоголизма на семью, то, вероятно, прекратил бы общение с мальчиком, и тот в очередной раз оказался бы отвергнутым.

Одна соцработница из окружного центра заключения несовершеннолетних преступников рассказала, как неоднократно работала с несколькими детьми из одной и той же семьи из-за их противоправного поведения. Было выявлено физическое насилие со стороны их отца. Дети упоминали и о злоупотреблении алкоголем. Однако ими занимались в индивидуальном порядке, а не как семьей; лечение отца от алкоголизма не рассматривалось как решение проблемы физического насилия и дурного поведения детей. Пьянство отца не обсуждалось в том ключе, который позволил бы установить наличие алкоголизма. Таким образом,

проблемы динамики алкоголизма в этой семье и его связи с противоправным поведением детей остались неизученными и нерешенными. А если бы эта соцработница была хорошо информирована об алкоголизме, то можно было бы воспользоваться подходящими ресурсами и помочь детям начать более здоровый образ жизни.

Для специалистов помогающих профессий выявление принятой в семье практики питья должно стать стандартной процедурой. Если клиент – взрослый, также следует разузнать, как обстояло дело с пьянством в семье во времена его детства. Зачастую клиент не желает добровольно информировать помогающего профессионала об алкоголизме в своей семье. Причина может быть во все еще действующей системе отрицания или же в недостатке знаний об алкоголизме. Поэтому прямые вопросы вроде: «Присутствует ли в вашей семье алкоголизм?», «Считаете ли вы, что один из ваших родителей – алкоголик?», «Считаете ли вы себя алкоголиком?» - обычно ведут к ошибочным ответам.

Во многих случаях опрашивающий может распознать алкоголизм в семье, не полагаясь в постановке диагноза на одного из ее членов, а собирая информацию, связанную с моделями питья. У каждого клиента своя особая ситуация, требующая особой методологии. После того как между помогающим профессионалом и клиентом наладятся доверительные отношения, в терапевтический процесс можно вводить вопросы вроде нижеприведенных, что будет способствовать успешному определению степени нормальности питья в семье.

О пьянстве родителей:

Как часто выпивают ваши мама и папа?

Зависит ли то, как вы реагируете на родителей, от того, пьют они или нет?

Бывает ли, что вас пугает поведение родителей – например, вождение в пьяном виде или жестокость со стороны выпившего родителя?

О моделях питья:

Как часто вы выпиваете?

Сколько вы выпиваете?

Бывают ли у вас провалы в памяти, когда вы пьете?

Кто-нибудь – друг, ребенок, родитель, супруг – когда-нибудь делал вам замечание о том, сколько вы пьете, или о вашем поведении в пьяном виде?

Ответы будут различными. По мере углубления ваших знаний о болезни под названием «алкоголизм» вы научитесь точнее оценивать ответы клиента и определять, говорят ли они об алкоголизме.

Помните: человек, являющийся алкоголиком или супругом алкоголика, при этом также может быть и ребенком алкоголика. Уместно будет выяснить, так ли это, и говорить с ними об алкоголизме, исходя из того факта, что они, возможно, всегда жили в его среде.

Некоторые помогающие профессионалы, узнав об алкоголизме в семье ребенка, сразу же ощущают, как ими овладевает чувство беспомощности. Однако они должны знать: хотя им, может быть, и не удастся изменить ситуацию в этой семье, но они могут положительно повлиять на отношение ребенка к себе самому. Когда профессионал не игнорирует ту информацию, которую доверяет ему ребенок, то он как бы говорит ему: «Ты для меня важен. Ты ценен». Активно слушать, подтверждать его чувства, направлять – все это во многом способствует выздоровлению ребенка. Даже десять-пятнадцать минут сосредоточенной работы в неделю могут иметь колоссальное позитивное влияние на жизнь ребенка. Секрет частично заключается в том, чтобы не пытаться изменить семью, а помочь ребенку прояснить его опыт и подтвердить его достоверность. Благодаря этому ребенок алкоголика будет в меньшем замешательстве, меньше поглощен чувством вины, и у него будет меньше гнева, страха, стыда, одиночества и бессилия.

Профессионалам в школах

Школы – учреждения, имеющие доступ к наибольшему числу детей. По одной уже этой причине они представляют собой чрезвычайно действенный инструмент для выявления детей алкоголиков. Если вы – равнодушный учитель, консультант или администратор, то у вас есть возможность влиять на детей индивидуально, через прямой контакт, или массово, воздействуя на всю школьную систему. Учителя могут узнать детей, у которых дома не все гладко, оценивая их поведение. Это могут быть дети, у которых проблемы с домашними заданиями; дети, приходящие в школу сонными или плохо одетыми; дети, которые «слишком хорошие»; редко – дети, напрямую говорящие об этом. Учителя часто подслушивают, что дети говорят друг другу на игровой площадке и в коридорах. Так складывается впечатление, собираются кусочки мозаики. Часто кажется очевидным, что мало что можно сделать для изменения атмосферы в семье ребенка. Но вы можете облегчить его жизнь, даже если просто будете с готовностью слушать его, предлагать свое видение ситуации и просто утешать. Давать ребенку подтверждение его чувств, честность и искренность – значит давать ему надежду. Положение консультантов позволяет им напрямую обсуждать с детьми домашние проблемы. Чиновники же могут следить за тем, чтобы их штат получал надлежащую подготовку для того, чтобы эффективнее помогать детям. Весь личный состав, в том числе преподавательский, имеет возможность обратиться к администрации с просьбой о содействии в использовании внешних ресурсов для выявления таких детей, а также направления их в подходящие программы.

Нужно поощрять школы к тому, чтобы они вводили программы обучения, в которых алкоголизму уделяется повышенное внимание. Разрабатываются форматы программ, которые позволяют школьным округам, тратя от ста долларов до двух с половиной тысяч, работать с детьми с детского сада и до выпускного класса. Часто такие программы делают акцент на: 1) основах знаний; 2) прояснении ценностей; 3) ответственном принятии решений; 4) самооценке. Совместно с многими из программ разрабатываются системы поддержки с привлечением внешних организаций (часто – советов по проблемам алкоголизма) для содействия в

подготовке персонала и реализации самих программ. Школе трудно будет внедрить собственную программу без соответствующей профессиональной помощи извне.

Просвещение об алкоголе – очень важный инструмент заблаговременного предотвращения будущих злоупотреблений им; а ключ к успешности такого просвещения – в его последовательности и полноте.

Если ребенок, в семье которого есть проблема алкоголизма, понимает, что это такое, то он с большей вероятностью признает себя ребенком алкоголика. Во многих школах по всей стране создаются специальные группы для таких детей. Одни ведут сами дети, другие – общественные волонтеры или школьные деятели. Их не называют группами терапии, а, как правило, именуют дискуссионными кружками, группами помощи, группами поддержки.

Некоторых детей, живущих с алкоголиками, выявить легко, потому что их алкоголики лечатся в соответствующих учреждениях или потому что супруги и дети открыто говорят об их пьянстве. Других детей из проблемных семей можно узнать по их неухоженной внешности, плохой успеваемости, неразвитым навыкам общения, явным следам физического насилия. Однако большинство детей алкоголиков не так легко отличить. Но в ходе осторожной безобидной беседы об алкоголизме такой ребенок может выказать некоторые признаки того, что в его семье присутствует эта проблема. Когда учителя спрашивают у меня, как распознать детей алкоголиков, я рекомендую им задать ученикам вопрос: «Что вы знаете об алкоголизме?»

Некая учительница начальной школы в Южной Калифорнии попросила своих четвероклассников нарисовать алкоголика. Один из ребят дополнил свой рисунок словами: «Это когда человек напивается после работы, приходит домой, говорит жене гадости и лупит кого-то из детей». Очевидно, что он лично сталкивался с пьянством и даже, вероятно, алкоголизмом.

А вот ребенок, который говорит: «Алкоголик – это бродяга», всего лишь слышал о типичном стереотипе опустившегося пьянчуги. А ребенок, снабдивший свой рисунок надписью: «Алкоголик – это человек, который так много пьет, что часто насмерть давит людей машиной», – возможно, просто посетил лекцию о вождении в нетрезвом виде или об алкоголе и последствиях его употребления (а может, ему известен подобный случай из личного опыта или из средств массовой информации). Распознать детей алкоголиков гораздо легче, когда мы говорим об алкоголизме открыто, ищем в детях признаки его влияния и слушаем то, что они говорят.

Профессионалам сферы борьбы с алкоголизмом

Помимо групп самопомощи, программы лечения алкоголизма тоже имеют отличную возможность предложить профессиональные ресурсы для детей алкоголиков. В то время как главная задача всех таких программ – достижение и поддержание трезвости алкоголика, они признают потребность в услугах для всей его семьи и начинают их разрабатывать. За последние десять лет лечебные

учреждения особенно развили услуги, предназначенные для супругов алкоголиков. Многие из них позволяют супругу лучше понять и алкоголика, и течение болезни; причем в настоящее время прилагается больше усилий к тому, чтобы супруг осознал собственную созависимость. Однако в большинстве программ до сих пор еще нет услуг, нацеленных на детей алкоголиков – маленьких, подростков и взрослых. Необходимо разрабатывать для них – в порядке просвещения и терапии – особые группы, которые акцентировали бы внимание на семейном характере болезни. Еще один важный момент: такую терапию нужно предлагать всем членам семьи. Детям алкоголиков – маленьким, подросткам, взрослым – информацию и лечение нужно подавать в безопасной обстановке, где они смогут узнать о течении болезни и, в конце концов, получить помощь лично для себя. С детьми необходимо работать отдельно от родителей. У них должна быть возможность эффективно сосредоточиться на своих ощущениях вины, гнева, страха, одиночества и отрицания, а присутствие родителя сдерживало бы их.

К тому времени, когда многие алкоголики обращаются за помощью, их дети уже взрослые. Но эти взрослые дети также должны активно участвовать в программе выздоровления семьи. Это позволит им лучше понять самих себя, и, хочется надеяться, их жизнь станет счастливее и полноценнее. Сотрудничая с программами стационарного лечения алкоголизма, я всегда настаивала на привлечении их взрослых детей. Я встречалась с каждым таким ребенком индивидуально и беседовала с ним о его ситуации, проблемах, жизни вообще. Я уверена: если бы эти взрослые дети не были вовлечены в процесс лечения, то плохо понимали бы самих себя и продолжали бы жить по принципам НЕ ГОВОРИ, НЕ ЧУВСТВУЙ И НЕ ДОВЕРЯЙ – жизнью, полной пробелов и пустот, просто выживая. Во многих случаях такая лечебная программа становится поворотным моментом в жизни детей алкоголиков; благодаря ей не только их родители могут обрести и сохранять трезвость, но чудесным образом может начаться и выздоровление самих детей.

* * *

РЕЗЮМЕ

Чрезвычайно важно, чтобы ресурсы, помогающие детям, не недооценивали то влияние, которое могут оказать на ребенка – как бы им ни казалось, что у них слишком мало возможностей или времени. Думаю, очень немногие помогающие профессионалы когда-либо будут располагать всеми необходимыми средствами – штатом, местом, деньгами и временем – для развития всего желаемого комплекса услуг. Но если каждый из них определит, что можно сделать с уже доступными ему средствами, то сможет создать источник помощи здесь и сейчас. Прилагая хотя бы немного больше усилий, можно разрабатывать среднесрочные и долгосрочные задачи. Сказать: «Мы просто не можем сделать всего» – преступно с нашей стороны, ведь на самом деле мы говорим: «Нас это недостаточно волнует». Каждый может сделать чуть больше, чем делает сейчас. «Чуть больше» может означать, например, следующее:

- побеседовать с членом семьи
- быть готовым поговорить с другом дочери

- попросить совет, в состав которого вы входите, заняться проблемой
- попросить какое-либо духовное лицо заняться этим вопросом с помощью коллег или в «семейной группе»
- попросить доктора беседовать с детьми, если у родителя обнаружен алкоголизм
- расширить круг вопросов, задаваемых при принятии клиентов, чтобы лучше выявлять возможный алкоголизм
- в случае выявления алкоголизма – обсуждать его
- при необходимости направлять людей на подходящее лечение
- разрабатывать специальное лечение для детей алкоголиков
- расширить спектр индивидуальных и групповых услуг с учетом этого особого контингента клиентов

Такие действия требуют желания – желания способствовать улучшению чьей-то жизни.

Дети алкоголиков будут получать надлежащее внимание и помощь только тогда, когда все мы – профессионалы и непрофессионалы – начнем брать ответственность на себя. Нужно, чтобы каждый, кто контактировал с таким ребенком, нес долю ответственности. Кроме того, различные ресурсы должны поддерживать друг друга. Помните: одни программы организованы таким образом, что не могут много работать с детьми; другие, возможно, имеют возможность работать с ними более углубленно; но у всех программ есть доступ ко множеству детей из семей алкоголиков – маленьких, подростков и взрослых. И если вы готовы задаться вопросом, чем можете помочь им в рамках своей программы – значит, вы уже делаете первый шаг.

(Рисунок 44-летней Джанис с изображением волнистой линии и надписью: «Я уже очень долго ощущаю себя как на «американских горках». Мне хочется сойти».)

ЭПИЛОГ

Вскоре после начала работы над книгой «СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ» я также инициировала оригинальный обширный исследовательский проект, связанный с детьми алкоголиков. В ходе этого исследования я пытаюсь выявить новые факты и прояснить уже имеющуюся информацию. Я надеюсь установить возможные переменные факторы для прогнозирования, которые могут влиять на одного ребенка в сопоставлении с другим, заставляя его становиться алкоголиком или вступать с алкоголиком в брак. Мне нужно было больше сведений о том, почему некоторые дети алкоголиков впоследствии не становятся алкоголиками или их супругами. Если этого не происходит, то существуют ли поддающиеся выявлению основные проблемные сферы для такого конкретного ребенка? Я продолжаю получать информацию от выборки из более чем четырехсот взрослых детей алкоголиков, а также сформировала контрольную группу (состоящую из людей, выросших не в семьях алкоголиков), чтобы сравнивать полученные данные.

Хотя я стремлюсь добыть информацию, которая, на мой взгляд, будет очень интересна читателю, я не включила ее в эту книгу (не считая коротких отрывков в главе о насилии в семье), так как исследование еще не завершено. Тем не менее, мне хотелось бы рассказать вам о нескольких пунктах, которые, думаю, представляют интерес.

Как я и подозревала, мое исследование показывает, что дети, у которых алкоголиком является мама, а не папа, вовсе не более склонны к алкоголизму. Некоторые специалисты утверждают, что такие дети испытывают на себе более сильное отрицательное воздействие, поскольку все дети проводят с матерями больше времени, чем с отцами. Однако, когда был определен пол родителя-алкоголика, это утверждение не подтвердилось. Исследование показало: помимо пола родителя-алкоголика, существуют другие переменные, имеющие большее значение для прогнозирования.

Несмотря на то, что я знала о склонности дочерей алкоголиков выходить замуж за мужчин-алкоголиков, я была удивлена, увидев, что сыновья алкоголиков столь же часто женятся на женщинах, которые впоследствии становятся алкоголичками (или уже являются ими).

Что касается выявления ролей, почти все респонденты отождествили себя не с какой-то одной ролью, а с комбинацией по меньшей мере двух. Более шестидесяти трех процентов опрошенных видят себя как очень чувствительных молодых людей, часто выступающих в качестве успокоителей; они сочетают эту роль с ролью ответственных, или же их чрезмерная чувствительность сочетается с проблемным поведением. Шестидесят процентов считают себя очень зрелыми молодыми людьми, играющими роль ответственных. Сорок три процента заявили, что обладают отличными способностями к адаптации. Проблемных детей оказалось меньшинство – только двадцать один процент из группы отождествил себя с таким поведением.

Я нахожу это исследование очень увлекательным. Думаю, оно даст всем нам более конкретную информацию. В ближайшем будущем я надеюсь начать публикацию полученных сведений.

Работая над этим исследованием и книгой **«СО МНОЙ ТАКОГО НЕ СЛУЧИТСЯ»**, я продолжала проводить учебные семинары по всей стране. Меня очень радуют возрастающий интерес и участие по отношению к детям алкоголиков, а также все увеличивающееся количество доступных им ресурсов. Частные консультанты просят больше информации о том, как выявить алкоголиков в семье и работать над соответствующими проблемами. Священники и доктора более открыто и прямо говорят со своими прихожанами и клиентами. Школы более охотно и с меньшей боязнью стремятся выяснить, какую роль они могут сыграть, а в сфере лечения алкоголизма представления о затронутых им членах семьи расширяются и включают уже не только супруга алкоголика. Еще предстоит добыть гораздо больше информации и разработать гораздо больше ресурсов, но процесс только начался.

Дети алкоголиков – вполне поддающаяся выделению группа людей с особыми потребностями, которой можно помочь, которая получит помощь и уже получает ее.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Отсеивающий тест для выявления детей алкоголиков

Тест может применяться для выявления детей алкоголиков в скрытом периоде, подростковом периоде и зрелом возрасте.

Пожалуйста, отметьте галочкой те из приведенных далее ответов, которые лучше всего описывают ваши чувства, поведения и опыт, связанные с употреблением алкоголя вашим родителем. Не спешите, отвечайте как можно точнее. Ответьте на все тридцать вопросов, отметив либо «да», либо «нет».

Пол: мужской ____ женский ____ Возраст:

Да Нет

Вопросы

1. Вы когда-нибудь думали, что у одного из ваших родителей проблемы с алкоголем?
2. Вы когда-нибудь огорчились из-за пьянства одного из родителей?
3. Вы когда-нибудь подталкивали одного из родителей к тому, чтобы он бросил пить?
4. Вы когда-нибудь чувствовали одиночество, страх, нервозность, гнев или разочарование из-за того, что ваш родитель не может бросить пить?
5. Вы когда-нибудь ссорились или дрались с одним из родителей, когда он или она были пьяны?
6. Вы когда-нибудь угрожали убежать из дома из-за пьянства одного из родителей?
7. Бывало ли, что один из родителей в пьяном виде кричал на вас или других членов семьи или бил вас или других членов семьи?
8. Бывало ли, что вы слышали, как родители скандалят, когда один из них был пьян?
9. Вы когда-нибудь защищали другого члена семьи от пьющего родителя?
10. Вам когда-нибудь хотелось спрятать или вылить бутылку с алкоголем, принадлежащую вашему родителю?
11. Многие ли из ваших мыслей вращаются вокруг родителя, у которого проблемы с алкоголем, или же трудностей, возникающих из-за его или ее пьянства?
12. Вы когда-нибудь желали, чтобы ваш родитель бросил пить?
13. Вы когда-нибудь чувствовали себя в ответе за пьянство родителя и виноватым из-за этого?
14. Вы когда-нибудь боялись, что родители разведутся из-за

злоупотребления алкоголем?

15. Бывало ли, что вы отказывались и уклонялись от участия в мероприятиях вне дома и общения с друзьями, потому что испытывали смущение и стыд из-за того, что у вашего родителя проблемы с алкоголем?
16. Вы когда-нибудь чувствовали себя между двух огней в ссоре или драке между вашим пьющим родителем и другим родителем?
17. Вы когда-нибудь считали, что ваш родитель пьет из-за вас?
18. Вам когда-нибудь казалось, что родитель, у которого проблемы с алкоголем, на самом деле вас не любит?
19. Вы когда-нибудь обижались на пьянство родителя?
20. Вы когда-нибудь волновались по поводу здоровья одного из родителей из-за того, что он или она употребляет алкоголь?
21. Бывало ли, что вас винили в пьянстве родителя?
22. Вы когда-нибудь думали, что ваш отец – алкоголик?
23. Вы когда-нибудь желали, чтобы ваш дом был больше похож на дома друзей, у которых нет родителей, имеющих проблемы с алкоголем?
24. Бывало ли, что один из родителей давал вам обещания, которые не выполнял из-за пьянства?
25. Вы когда-нибудь думали, что ваша мать – алкоголик?
26. Вам когда-нибудь хотелось поговорить с кем-нибудь, кто мог бы понять проблемы вашей семьи, связанные с алкоголем, и помочь?
27. Вы когда-нибудь ссорились с братьями или сестрами из-за пьянства родителя?
28. Бывало ли, что вы не приходили домой, чтобы избежать встречи с пьющим родителем или же реакции другого родителя на его пьянство?
29. Бывало ли, что после приступа беспокойства по поводу пьянства родителя вы чувствовали себя нездоровым, плакали или ощущали дискомфорт в животе?
30. Вы когда-нибудь брали на себя какие-либо домашние работы и обязанности, которые обычно выполнял один из ваших родителей до того, как у него начались проблемы с алкоголем?

_____ **ОБЩЕЕ ЧИСЛО ОТВЕТОВ «ДА».**

Итог в 6 и более положительных ответов означает, что данный ребенок, по всей вероятности, имеет родителя-алкоголика.

- 1982 г., Джон У. Джонс, доктор филос.н., «Фэмили Рикавери Пресс»
«Сент-Пол Компаниз»
55102, Миннесота, Сент-Пол, Вашингтон-стрит, 385

ПРИЛОЖЕНИЕ Б
Алкоголик ли вы?

Чтобы узнать ответ на этот вопрос, задайте себе следующие вопросы и ответьте на них как можно честнее.

Да Нет

1. Тратите ли вы свое рабочее время на выпивку?
2. Употребление алкоголя делает жизнь вашей семьи несчастной?
3. Вы пьете, потому что робеете при общении с другими людьми?
4. Сказывается ли употребление алкоголя на вашей репутации?
5. Вы когда-нибудь испытывали угрызения совести после пьянки?
6. Бывали ли у вас финансовые трудности из-за употребления алкоголя?
7. Выпивая, вы возвращаетесь в компании людей ниже вас по статусу и в недоброкачественной среде?
8. Употребление вами спиртного заставляет вас пренебрегать благополучием семьи?
9. С тех пор, как вы начали пить, ваши амбиции уменьшились?
10. Каждый день вы жаждете выпить в определенное время?
11. Вам хочется выпить на следующее утро?
12. Возникают ли у вас проблемы со сном из-за употребления спиртного?
13. С тех пор, как вы начали пить, ваша работоспособность уменьшилась?
14. Употребление спиртного ставит под угрозу вашу работу или бизнес?
15. Вы пьете, чтобы убежать от тревог и проблем?
16. Вы пьете в одиночестве?
17. У вас бывала полная потеря памяти из-за пьянки?
18. Ваш доктор когда-нибудь лечил вас от пьянства?
19. Вы пьете, чтобы обрести большую уверенность в себе?
20. Вы когда-нибудь находились в больнице или ином заведении вследствие употребления вами алкоголя?

Если вы ответили **ДА** на любой из этих вопросов, то это определенный признак того, что **вы, возможно, алкоголик.**

Если вы ответили **ДА** на любые два вопроса, то, скорее всего, **вы алкоголик.**

Если вы ответили **ДА** на **три и более вопроса, то вы определенно алкоголик.**

(Вышеприведенные тестовые вопросы применяются в университетской больнице Джона Хопкинса, Балтимор, штат Мэриленд, при принятии решения о том, является ли пациент алкоголиком).

Об авторе

Клаудиа А. Блэк – лектор и наставник, занимающийся проблемами детей алкоголиков, которая ведет свою работу по всему миру. Она начала свою карьеру в учреждении для исправительного лечения неблагополучных подростков, а затем заинтересовалась проблемами, связанными с алкоголизмом и наркотиками. Клаудиа Блэк отвечает за семейные программы в системе более чем двадцати пяти больниц, а

также за программы лечения алкоголизма. Ее новаторские достижения в работе с детьми из семей алкоголиков включают крупный исследовательский проект, связанный со взрослыми детьми алкоголиков.

Доктор Блэк имеет степень магистра в сфере социальной работы, а также докторскую степень по социальной психологии. Она является основателем и президентом консультационной фирмы «КЛАУДИА, ИНК.» в Сауф Лагуна, штат Калифорния.

В 1985г. доктор Блэк получила премию Марти Манна; она – член совета по ТАРГЕТ при Национальной федерации ассоциаций государственных школ США. Кроме того, Клаудиа Блэк – бывший председатель Национальной ассоциации детей алкоголиков, в настоящее время служащий в консультативном совете ассоциации.

Для получения более подробной информации о семинарах и вспомогательных материалах обращайтесь по телефону: (303) 331-0148 или пишите по адресу:

М.А.С.
5005 East 39th Avenue
Denver, CO 80207

(задняя сторона обложки:)

«Самое страшное, что я, по-видимому, подражаю тем самым поведенческим и ролевым моделям, которым не должна бы подражать. Но куда деться от двадцати лет, сформировавших весь мой жизненный уклад?»

Барбара П.

«Я провел много лет, переживая за отца и придумывая, как бы мне ему помочь. Почему он так поступает? Что я такого сделал? Что мы такого сделали? Что мне сделать, чтобы его изменить? Так я и рос, превращаясь из мальчика в молодого человека, наедине с этими мыслями – и в социальном смысле, и в душевном. Я никогда не стремился получше узнать самого себя; мне кажется, я до сих пор себя не знаю. Я все еще одиночка и не умею жить, получать удовольствие и наслаждаться жизнью».

Билл Т.

Почему для детей алкоголиков вероятность стать алкоголиками или вступить в брак с алкоголиком выше? С какими проблемами они сталкиваются во взрослой жизни из-за пережитого в детстве? Как мы можем помочь взрослым, выросшим в семьях алкоголиков – а также тем, кто в настоящее время связан с такими людьми, - которые хотят лучше понять собственное детство и перестроить свою жизнь?

Эта «маленькая зеленая книга» - под таким названием она известна сотням тысяч детей алкоголиков и взрослых детей алкоголиков – поможет ответить на эти вопросы. Книга призвана помочь читателю понять те роли, которые усваивают дети в таких семьях, а также проблемы, с которыми они в результате

сталкиваются во взрослом возрасте, и уяснить, что можно сделать, чтобы сломать эту разрушительную схему.

Обложка напечатана в США.

ISBN 0-345-34594-0