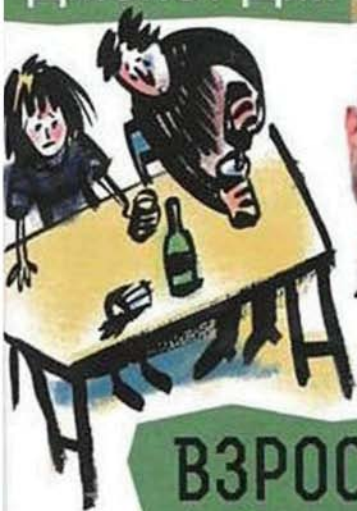


Дженет Дж. Войтиц



**ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ  
АЛКОГОЛИКОВ:  
СЕМЬЯ, РАБОТА, ОТНОШЕНИЯ**



БИБЛИОТЕКА  
ПСИХОЛОГИИ И  
ПСИХОТЕРАПИИ

КЛАСС

УДК 615.851  
ББК 53.57  
В 65

В 65 **Войтиц Дж. Дж.**  
**Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДА / Пер. с англ. А. Лучиной. — М.: Независимая фирма «Класс», 2014 — 368 с. — (Библиотека психологии и психотерапии).**

ISBN 978-5-86375-202-0

Эта работа Дженет Дж. Войтиц стала в своем роде революционной и помогла миллионам взрослых, выросших в семьях с большими алкоголиками, начать путь к здоровой и более счастливой жизни. Книга описывает феномен и симптомы так называемого «синдрома взрослых детей алкоголиков» и предлагает способы улучшения качества жизни этих людей.

Эта книга, будучи впервые опубликованной еще в 80-х годах прошлого века, до сих пор остается фундаментальной работой, наиболее полно рассматривающей проблему, с которыми сталкиваются ВДА. Она может быть использована в работе психотерапевтов, а также как источник информации для самопомощи всем, чья жизнь подверглась влиянию дисфункциональных отношений в семье.

Благодарим М. М. Гордееву за спонсорскую помощь, оказанную для покупки авторских прав.

Главный редактор и издатель серии *Л. М. Кроль*  
Научный консультант серии *Е. Л. Михайлова*

ISBN 978-5-86375-202-0

Original title: Adult Children of Alcoholics  
Copyright © 1983 Janet G. Woititz  
All rights reserved

Published under arrangement with  
HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

© 2014, Независимая фирма «Класс», издание, оформление  
© 2014, А. Лучина, перевод на русский язык  
© 2014, Н. Бестужев, обложка

*Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству «Независимая фирма «Класс». Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.*

*Данные материалы изначально были созданы как три отдельные книги, которые были опубликованы в США: «Взрослые дети алкоголиков» (1983), «Синдром самосаботаж» (1987) и «Борьба за близкие отношения» (1990).*

*Здесь эти три текста объединены в один сборник. Несмотря на то что в некоторых местах разных частей материал дублируется, оригинальные тексты каждой из книг не сокращены и сохраняют исходную полноту информации.*







## Предисловие

Мне выпала честь написать предисловие к этим трем очень важным работам доктора Дженет Войтиц. Более того, я имел счастье быть знакомым с Джен долгие годы. У нас было много общего: работа, бесчисленное количество выступлений, множество ненаписанных книг и нерассказанных историй, шутки, интервью, тысячи наших клиентов и, самое главное, дружба. В 1994 году, после тяжелой борьбы с раком, Джен умерла. Я очень скучаю по ней.

В июне 1994 года я в качестве спикера и председателя принимал участие в конференции в Филадельфии, которую спонсировал U.S. Journal. Джен тоже должна была участвовать. Как обычно, я очень ждал встречи с ней и планировал, как представлю ее аудитории. Неожиданно я получил известие о том, что Джен отменила свое участие по причине болезни. Я знал, что, если так случилось, значит, она действительно серьезно больна. Вечером следующего дня, когда я готовился к своему выступлению, мне сообщили, что Джен умерла. Спонсоры конференции попросили меня объявить об этом всем собравшимся. Мне было очень больно и трудно. Мы потеряли хорошего друга. Джен своей работой — и всей своей жизнью — помогла огромному количеству людей. Меня переполняли чувства, но не хватало слов, чтобы выразить их.

Прошли годы, и теперь меня просят писать предисловия к работам Джен. Я думаю, это правильно, ведь мы с ней были хорошими друзьями.

В 1983 году Джен выпустила книгу о людях, которые выросли в алкогольных семьях. Она назвала ее «Взрослые дети алкоголиков». До этого, в 1978 году, я написал книгу о детях, живущих в алкогольных семьях, и дал ей название «Дети алкоголиков». Да,

мы оба особо не раздумывали над названиями своих книг! Однако, возможно, в этом был особый смысл. Мы рассмотрели такие явления, как сомнения, стыд, отрицание, прикрывательство и притворство, и назвали эти вещи своими именами. Мы дали названия тем феноменам, к которым приводят эти обстоятельства: дети и взрослые дети алкоголиков (для второго случая мы далее часто будем использовать аббревиатуру «ВДА»). Прямо в точку. Прямо в сердце. Больше никакого отрицания и ложных диагнозов. Больше никакого невмешательства и извинений за незамеченное влияние родительского алкоголизма на детей.

В те годы в США насчитывалось примерно 28,6 миллиона детей алкоголиков, из них 22 миллиона были уже взрослыми людьми. Их детство закончилось, но детская травма осталась. Для этих взрослых работа Джен стала не просто глотком свежего воздуха, а историей их жизни, написанной человеком, который разбирается в этом вопросе. Ее работа дала надежду многим жертвам алкогольных семей, которые считали себя не такими, как все, и думали, что с ними что-то не в порядке. Сейчас, спустя годы, количество читателей произведений Джен продолжает расти.

Три работы, включенные в этот сборник, помогли миллионам взрослых детей алкоголиков осознать, что их жизнь определяется особыми факторами. В книгах раскрываются те причины, которые заставляют взрослых детей алкоголиков чувствовать себя изолированными, испытывать трудности в близких отношениях, на работе и даже с самими собой.

Если вы — один из ВДА, то, прочитав эту книгу, поймете, что большая часть ваших чувств, мыслей и шаблонов поведения абсолютно нормальны. Возможно, Джен больше, чем кто-либо другой, помогла ВДА не только узнать о себе много нового, но и впервые в жизни почувствовать себя «нормальными». В ее работах утверждается, что быть одним из ВДА — не значит быть ненормальным. Она пытается объяснить ВДА, что те чувства, которые они испытывали, пока росли в алкогольной семье, — страхи, изоляция и самоосуждение — должны остаться в прошлом. Теперь вы взрослый и можете жить по-другому. У вас есть кое-что очень важное, чего не было в вашем детстве, — право выбора. Вы способны многое изменить. Вы можете избавиться от наследства зависимой семьи. Джен знала это, и именно в этом состоит основная суть ее работ.

Объединение этих трех работ в одну книгу имеет особый смысл. Сборник дает ответы на вопросы и помогает решить проблемы, возникающие у ВДА в семье, в близких отношениях и на работе. Очевидно, что во всех этих сферах опыт взросления в алкогольной семье проявляется достаточно сильно. В книге «Взрослые дети алкоголиков» Джен помогает читателю понять себя, описывая наиболее типичные мысли и шаблоны поведения, присутствующие у ВДА. Она предлагает осознать детскую травму и найти пути ее преодоления. Все это дает надежду на лучшее будущее.

В книге «Борьба за близкие отношения» затрагивается одна из основных проблем ВДА: как построить здоровые взаимоотношения. Эта работа демонстрирует, что такие компоненты здоровых отношений, как уязвимость, открытость и принятие себя, являются полной противоположностью навыкам выживания, которые с детства формировались у ВДА. Она показывает нам, что точно так же, как мы научились защищаться от эмоциональной боли, когда росли, сейчас мы можем приобрести необходимые навыки для того, чтобы улучшить качество отношений с другими людьми.

И наконец, из книги «Синдром самосаботажа» мы узнаем, что те личностные характеристики и шаблоны поведения, которые часто делают ВДА успешными в профессиональной сфере, в то же время приводят их к серьезному риску эмоционального выгорания. ВДА могут стать превосходными специалистами благодаря трудоголизму, перфекционизму и готовности брать на себя ответственность, но до тех пор, пока они не умеют заботиться о себе, риск причинения вреда самим себе остается очень высоким.

Я не могу говорить за Джен, однако надеюсь, что независимо от того, являетесь вы одним из ВДА или хотите помочь такому человеку, эта книга будет вам полезна. Работы Джен помогли миллионам людей. Подтверждением этого являются объемы продаж ее книг и дальнейшие разработки в этой области. Ее работы выдержали проверку временем. Они никогда не устареют. Да, мы можем выбирать, как нам жить. И я благодарен Джен за то, что она напоминает нам об этом.

*Роберт Дж. Акерман,  
доктор философии*





## Благодарности

### К первой части

Я хочу поблагодарить тех людей, которые помогли этой книге появиться на свет. Среди них есть как дети алкоголиков, так и те, кого миновала эта беда.

Итак, я выражаю признательность:

Дайан Дюшарм, которая убедила меня написать эту книгу;

Сью Нобельман, Дебби Парсонс, Тому Перрину и Робу — за их бесконечную преданность этому проекту;

Лизе, Дэнни и Дэйву;

Керри С., Джеффу Р., Ирен Дж., Барбаре П., Марте С., Лорен С., моим студентам в Институте Монклер и в Летней школе по изучению алкоголизма при Рутгерском университете, а также студентам продвинутого курса семейной терапии при Совете Вестчестера по вопросам алкоголизма;

Шэрон Стоун, Харви Московитцу, Линде Рудин, Эйлин Паттерсон, Бернарду Зевбену и Джеймсу Эммерту.

### Ко второй части

Спасибо Дейву, Лизе и Дэнни за их уникальность.

Спасибо членам моей всерней группы, с которой я работаю по понедельникам: доктору Дону Греггу, Кену Киркленду, Андреа Беккер, Бонни Уайт, Эйлин Линдсей, Клаудии О'Брайен, Эду Эллису, Мириам Сендер, Сью Фелен и Берни Зевбену — за их помощь.

Спасибо «супердетям» моего курса в Летней школе по изучению алкоголизма при Рутгерском университете — за принятие моих идей.

## **К третьей части**

Влияние взросления в дисфункциональной семье проявляется в каждом аспекте взрослой жизни. Рабочее место не является исключением.

Чтобы продемонстрировать, как рабочее место становится «домом вдали от дома», я использовала собственный клинический опыт и опыт моих коллег. Я благодарна за содействие этим консультантам.

Главы 9 и 10 написаны на основе материалов бесед с Мелом Сандлером, магистром социальной работы. Мел является исполнительным директором Консультационно-тренингового института в Западном Колдуэлле, штат Нью-Джерси. Его профессиональный опыт включает глубокое погружение в вопросы, связанные с рабочими отношениями, консультированием работников и тренингами по работе с сотрудниками, которые испытывают личные проблемы. Он работал в таких организациях, как «Объединенные авиалинии», Американская федерация государственных, окружных и муниципальных работников и Международный союз производителей женской одежды. Он и сейчас работает консультантом в этой области.

Другие главы получили значительную поддержку со стороны следующих моих коллег.

### **Административная поддержка:**

Джини Гарнер, магистр социальной работы (Шарлотт, штат Северная Каролина)

Боб Линн, сертифицированный специалист по зависимостям (Пискатавэй, штат Нью-Джерси)

Керри Пертьер, магистр гуманитарных наук, сертифицированный специалист по зависимостям (Верона, штат Нью-Джерси)

### **Профессиональная поддержка:**

Пэт Клайн, бакалавр гуманитарных наук, сертифицированная медсестра (Астория, штат Нью-Йорк)

Кэти Гуди, магистр гуманитарных наук (Монклер, штат Нью-Джерси)

Рев. Джеймс Махуни, доктор философии (Чатем, штат Нью-Джерси)

Одри Робертс, магистр гуманитарных наук (Монклер, штат Нью-Джерси)

#### **Клиническая поддержка:**

Джордж Брайнс, младший научный сотрудник, сертифицированный специалист по зависимостям (Лафайетт, штат Индиана)

Дана Финнеган, доктор философии (Саут-Ориндж, штат Нью-Джерси)

Эмили МакНелли, магистр гуманитарных наук (Нью-Йорк, штат Нью-Йорк)

Марта Мур-Рассел, доктор философии (Принстон, штат Нью-Джерси)

Эми Стромстен, сертифицированный специалист по зависимостям (Кембридж, штат Массачусетс)

Бик Ванк, доктор медицины (Конифер-Парк, штат Нью-Йорк)

#### **Исследовательская поддержка:**

Колин Перуо, бакалавр гуманитарных наук (Ист-Ратерфорд, штат Нью-Джерси)

Патрик Перуо, доктор философии (Ист-Ратерфорд, штат Нью-Джерси)

#### **Общая поддержка:**

Джексон Брейлер, магистр гуманитарных наук (Нью-Йорк, штат Нью-Йорк)

Эд Годжек, доктор медицины (Провиденс, штат Род-Айленд)

Мэтт Джонсон, бакалавр социальной работы (Анкоридж, штат Аляска)

Мэрилин Стэйджер (Хоторн, штат Нью-Джерси)

Лиза Войтиц, бакалавр гуманитарных наук (Монклер, штат Нью-Джерси)

#### **Программы помощи работникам:**

Дэбби Берн, магистр социальной работы (Нью-Рошелл, штат Нью-Йорк)

Лейтон Кларк, магистр социальной работы (Чикаго, штат Иллинойс)

Бэтти-Энн Вайнштейн, магистр социальной работы (Вашингтон)

Часть  
первая

В семье:  
взрослые дети  
алкоголиков





## Предисловие

Десять лет назад мне впервые пришло в голову написать книгу о взрослых детях алкоголиков, а именно о том, что происходит с детьми из алкогольных семей, когда они вырастают. На тот момент у меня не было представления, в чем может быть польза такой книги; однако мне всегда казалось, что, если у человека есть какая-то оригинальная идея, он обязательно должен поделиться с окружающими своими размышлениями. Держа эту мысль в голове, я начала работать над книгой. Мои друзья и коллеги лишь удивленно пожимали плечами: по их мнению, я снова делала из мухи слона. Так как подобное отношение к моим замыслам мне было знакомо, оно меня уже не смущало.

В середине семидесятых я защитила докторскую диссертацию на тему «Проблемы с самооценкой у детей алкоголиков». К тому времени единственной работой по этому вопросу была книга Маргарет Корк «Забутые дети». Интерес к этой теме был очень невелик. Тогда господствовало убеждение, что если бывший алкоголик выздоравливает, то проблемы для его семьи исчезают, поэтому все внимание было сосредоточено на самих алкоголиках. Кроме того, человек, который в белой горячке надевает себе на голову абажур, гораздо больше интересен публике, чем члены его семьи, в ужасе наблюдающие за этим. Но для меня все было иначе: свидетели всегда интересовали меня больше, чем действующие лица.

Семидесятые годы, в которые я проводила свое исследование, были эрой эгоцентризма. Раскрепощение нравов, наркотики, сексуальная революция — это было время «Я-Я-Я». Сама мысль о том, что миллионы людей могут против своей воли подвергать-

ся разрушительному влиянию чужого дисфункционального поведения, противоречила духу времени.

Я высказывалась против войны во Вьетнаме, когда у власти был Джон Кеннеди. Я спорила о гражданских правах перед началом забастовок. Поскольку на примере своего мужа я убедилась в разрушительном воздействии алкоголизма и наблюдала последствия этой болезни на себе и наших детях, то говорила о том, что видела. На тот момент мою точку зрения никто не разделял.

Мой интерес к происходящему в алкогольных семьях стал основой для написания книги «Брак на скалах». Беспомощность часто заставляет людей отрицать свои проблемы. Я обнаружила удивительную вещь: когда я рассказываю клиентам о том, что происходило с моими знакомыми, живущими с алкоголиками, это заставляет их умерить свое отрицание. Когда я первая говорила им об этом, они испытывали удивление и облегчение. Постепенно я пришла к мысли, что, если переживания и опыт пострадавших от алкоголизма будут описаны и опубликованы, это позволит преодолеть отрицание проблемы и поможет наладить терапевтический процесс. Кто-то должен был вынести сор из избы. Эту информацию следовало предать огласке.

Когда книга «Брак на скалах» была опубликована, я поехала в тур, организованный в поддержку этой работы, который проходил по всем крупнейшим регионам страны. Проблема влияния алкоголиков на членов своей семьи — то, что мы сегодня называем созависимостью, — не вызывала большого интереса. Хотя потребность в этих знаниях была велика, отрицание было еще больше.

По иронии судьбы, почти на каждой радиостанции или телеканале, которые я посещала, мои книги воровали. Я понимала, что это значит: кто-то, живущий с проблемой алкоголизма, заинтересовался книгой, но постеснялся попросить ее на время. Я также обнаружила, что меня чаще всего приглашали не потому, что данная тема была очень актуальной, а потому, что у репортера или продюсера были подобные проблемы и он хотел получить частную консультацию у человека, сведущего в этом вопросе.

Программа Ал-Анон<sup>1</sup> была и остается главным ресурсом для членов семей алкоголиков. Я всегда буду благодарна за ту лич-

---

<sup>1</sup> Семейные группы Ал-Анон — это содружество родственников и друзей алкоголиков, которые делятся друг с другом опытом, чтобы решить общие для всех них проблемы. — Прим. пер.



ную поддержку и профессиональную помощь, которые я получила на этих группах. Здесь люди верили, что семью можно восстановить независимо от того, что сделал алкоголик. Поскольку программа была создана в первую очередь для поддержки тех, кто живет с алкоголиками, люди, находящиеся в других обстоятельствах, должны были адаптировать получаемую информацию «под себя», чтобы извлечь из нее пользу. Таким образом, взрослые дети алкоголиков, уже не живущие в проблемных семьях, были не полностью включены в групповую терапию. Создание специализированных групп поддержки для ВДА заполнило этот пробел.

В 1979 году меня пригласили принять участие в симпозиуме, который проходил в Вашингтоне и был посвящен проблемам детей алкоголиков. Он спонсировался Национальным институтом исследований злоупотребления алкоголем и алкоголизма. Когда организаторы формировали список участников, во всей стране было всего 24 специалиста по проблемам алкоголизма, из них пригласили 12 человек. Тогда я впервые почувствовала, что нахожусь среди других профессионалов, которые ценят важность этой работы.

В 1980-м меня пригласили прочесть авторский курс по консультированию детей алкоголиков в Летней школе по изучению алкоголизма при Рутгерском университете. Этот курс был тогда (и, насколько я знаю, остается до сих пор) единственным курсом такого рода в мире. Университет и все участники проекта стали новаторами в этой области. Курс заставил людей задуматься о проблеме детей, живущих в алкогольных семьях; для меня было очень важно найти понимание и поддержку. Вскоре интерес к теме детей алкоголиков начал расти, и из разных городов страны я стала получать запросы о подготовке соответствующих специалистов.

Тем временем молодые люди, которых я знала через своих друзей в Ал-Апоне и по каналам клинической практики, росли. Для меня было очевидно, что трудности, с которыми сталкиваются дети, выросшие в алкогольных семьях, отличаются от проблем их сверстников из более благополучных семей. На одной из лекций о детях алкоголиков я произнесла такую фразу: «Ребенок алкоголика не имеет возраста. Одни и те же проблемы остаются актуальными и в 5, и в 55 лет». После этого собравшиеся стали слушать меня внимательнее: я больше не говорила о каких-то «детях» — я говорила о них самих.

Я приняла решение сформировать группу, сфокусированную на проблемах ВДА, чтобы работать с индивидуальными случаями в этой области и проверить полученные мною данные на национальном уровне. Я занималась этим на протяжении следующих нескольких лет. Путешествуя внутри страны или находясь за границей, я везде слышала одно и то же: «Вы описываете меня и мою жизнь», «Наконец-то я чувствую, что меня услышали», «Приятно узнать, что я не сумасшедший». На основе полученных данных я написала книгу «Взрослые дети алкоголиков».

Эта книга задумывалась не как клинический труд и не как научный отчет о моем исследовании. Это скорее был способ поделиться моими наблюдениями, а также отъемами сотен ВДА, с которыми я работала, и знаниями, полученными от клиентов. Я верю в то, что знание освобождает, и те, кто узнал себя в этих описаниях, теперь имеют возможность выбора. Они могут принять решение работать над изменением тех черт характера, которые доставляют им неприятности, или же не делать этого. В любом случае они будут обладать более полными знаниями о себе, что должно способствовать лучшему пониманию себя и личностному росту. От этого они только выиграют.

Книга «Взрослые дети алкоголиков» далеко не сразу стала бестселлером. Сначала от нее отказались несколько издателей: мне снова повторяли, что я делаю из мухи слона, и предлагали ограничиться написанием брошюры. На национальной конференции по вопросам алкоголизма я познакомилась с Гарри Сэйдлером из U.S. Journal. Наш общий знакомый, который знал о моей работе, посоветовал мне показать Гарри рукопись. Мы оба рады, что я сделала это.

Книга была впервые опубликована в 1983 году и распространялась главным образом по почте. Книжные магазины не проявляли к ней интереса. Однако ВДА, прочитавшие эту работу, рассказывали о ней друг другу и покупали экземпляры книги для всех членов семьи. Книга набирала популярность. Книжные магазины стали закупать ее, поскольку появился спрос, но выкладывали издание на самых дальних полках. Люди, искавшие эту книгу, вынуждены были справляться о ней у продавца, потому что не могли сами найти ее в торговом зале. Это создавало дискомфорт для тех, кто привык хранить семейные тайны: им приходилось

спрашивать незнакомого человека о книге, заголовок которой говорил сам за себя. Но необходимость все же побеждала смущение.

К 1987 году продажи сильно увеличились. Книга вошла в список бестселлеров по версии газеты New York Times и оставалась в нем примерно год. При этом она никак не могла попасть на видные места в магазинах. Даже когда книга была в списке лучших, ее не выкладывали рядом с другими бестселлерами. Основной продаж был спрос: люди верили в то, что книга может быть полезной для них, и искали ее.

На данный момент<sup>1</sup> в США, Канаде, Австралии и Новой Зеландии продано почти два миллиона экземпляров этой книги. Она переведена на норвежский, финский, датский и немецкий языки. Для меня международный успех книги является признанием того, что влияние алкоголизма родителей на детей не зависит от культуры, расы, национального происхождения, религии или типа экономики. Это настоящая пандемия. Язык страдания одинаков для всех.

Кроме того, стало очевидно, что разные типы дисфункциональных семей имеют много общего и алкогольная семья может рассматриваться как типичная модель дисфункциональной семьи.

Поскольку частью процесса выздоровления от алкоголизма является избавление от тайн, семьям, которые борются с этой болезнью, нечего скрывать. Они открыты к диалогу, и мы можем учиться на их примере. От этого выигрывают все: и члены таких семей, и исследователи, и читатели.

Книга «Взрослые дети алкоголиков» изначально была посвящена только детям алкоголиков. Но за время, прошедшее с момента первой публикации, мы поняли, что обсуждаемый в книге материал может быть применим также и к другим типам дисфункциональных семей. Если в вашей семье не было алкоголиков, но вам пришлось жить с такими проявлениями компульсивного поведения, как, например, игромания, наркомания, переедание, или же кто-то в вашей семье имел хроническую болезнь, или на вас оказывали религиозное давление, или вы жили в приемной семье — речь идет о любой потенциально дисфункциональной системе, — вы можете найти у себя много общего с описанны-

---

<sup>1</sup> Речь идет о начале 1990-х годов. — Прим. пер.

ми здесь характеристиками. Получается, что многое из того, что справедливо для ВДА, справедливо и для других, и это понимание может уменьшить изоляцию огромного количества людей, которые думали, что они «не такие, как все», вина во всем свой жизненный опыт.

Пять лет назад мы с коллегами основали Консультационно-тренинговый институт в Вероне, штат Нью-Джерси. Сейчас институт находится в Западном Колдуэлле. Он предоставляет возможность обучения и амбулаторного лечения людям, которые испытывают проблемы в связи с алкоголизмом в их семьях. Другая задача института — формирование исследовательской базы для приумножения знаний в этой области: уже опубликовано несколько работ, позволивших глубже взглянуть на общие положения книги «Взрослые дети алкоголиков».

Книга «Борьба за близкие отношения» была непосредственной реакцией на желание наших клиентов строить здоровые отношения и бороться с болью, сопутствующей этому процессу. Чтобы суметь осуществить желаемые изменения, важно понимать природу этой борьбы.

Мое желание помочь тем, кто работает в программах помощи сотрудникам, понять масштабы и типы конфликтов, через которые проходят ВДА, привело меня к написанию книги «Дом вдали от дома». Это была попытка объяснить работодателям ценность ВДА как сотрудников и предупредить о риске выгорания в случае неправильного обращения с ними. Позже редакция книги, предназначенная для широкого круга читателей, была опубликована под названием «Синдром самосаботажа». Главная мысль обоих изданий состояла в том, что для людей, которые не распознают у себя характеристики ВДА и не умеют обращаться с ними, рабочее место становится копией дисфункциональной семьи, и в итоге они снова могут быть сильно травмированы.

Мы видим все больше мужчин и женщин, которые страдают от травм, связанных с сексуальным насилием, и нуждаются в исцелении. Их опыт мешает им осознавать собственную значимость как личности и выстраивать отношения. Этому посвящена моя книга «Исцеляя свою сексуальность».

Книга «Взрослые дети алкоголиков» основана главным образом на допущении, что ВДА не хватает знаний: они не на-

учились тому, чему должны учиться дети в процессе взросления. Несмотря на то что они хорошо справляются с кризисами, они не умеют просто жить обычной жизнью. Поэтому когда Алан Гарнер предложил мне совместно написать книгу, получившую название «Жизненные навыки для ВДА», это показалось мне логичным продолжением. Это было возвращение к истокам. Осознание и приспособление — только первый шаг. Следующий шаг состоит в том, чтобы «прожить» это и понять, что с этим делать.

Когда Питер Вегсо обратился ко мне с предложением о переиздании книги «Взрослые дети алкоголиков», моя реакция была противоречивой. Я подумала: «То, что было справедливо тогда, справедливо и сейчас. Зачем чинить то, что и так работает? Зачем переписывать хорошую книгу?» Чем больше я думала об этом, тем больше понимала, что кое-чего все же не хватает, а именно раздела об исцелении. Когда я писала эту книгу, программ по восстановлению еще не было. Оспаривалась сама идея именованья себя ВДА, и многим людям было сложно смириться с тем, что это травма и она требует лечения. К моменту выхода книги в разных частях страны стали создаваться группы поддержки. С их появлением началась разработка программ по восстановлению. Все больше людей работали в этой области и писали на эту тему. За последние несколько лет многие терапевты получили специализацию по работе с ВДА, было издано множество книг, проведено огромное количество семинаров и конференций. Общественная осведомленность в этом вопросе сильно возросла, и была создана практика исцеления ВДА.

Еще недавно считалось постыдным признаться в том, что ты вырос в дисфункциональной семье. Сейчас же это нормально. Раньше люди, имеющие подобный опыт, оказывались в сильной эмоциональной изоляции, а теперь они могут почувствовать себя частью большой группы. Благодаря этим разработкам исцеление имеет сегодня особое значение для ВДА. Таким образом, базовая книга о том, что значит быть ВДА, нуждалась в дополнительном блоке, который бы содержал советы по исцелению, способные поддержать на плаву работающих над собой ВДА. Поэтому к работе была добавлена новая глава, а также небольшая предыстория о книгах для ВДА, о создании групп поддержки и о моей роли во всем этом процессе.



## Введение

---

Я хочу закончить на том, что это очень здорово — быть услышанным.

В последние годы стало проводиться все больше исследований по проблемам алкоголизма. В разных источниках указаны разные цифры, но в среднем, по статистике, в США насчитывается около 10 миллионов алкоголиков.

Эти люди, будучи сами жертвами болезни, оказывают неблагоприятное воздействие на тех, кто окружает их в жизни. Работодатели, родственники, друзья и члены семей алкоголиков также страдают от последствий алкоголизма. Большое количество человеко-часов оказываются потерянными из-за прогулов или низкой продуктивности, вызванной запоями сотрудников. При этом родные и друзья вынуждены выгораживать алкоголиков и извиняться за их поведение. Они верят обещаниям алкоголика о том, что он изменится, потому что им не хочется терять надежду. В результате они и сами становятся частью клинической картины болезни.

Те, кто находится ближе всего к алкоголику, мучаются больше других. Семья страдает, когда алкоголика увольняют с работы, когда друзья и остальные родственники отворачиваются от него, потому что больше не хотят терпеть последствия его действий. Кроме того, семья напрямую подвергается влиянию поведения алкоголика. Не способные без посторонней помощи противостоять болезни и ее последствиям, члены семьи алкоголика оказываются в ловушке и сами получают эмоциональную травму.

Традиционно основное внимание исследователей было посвящено алкоголизму, злоупотреблению алкоголем, а также са-

ним алкоголикам. Гораздо меньше внимания уделялось семье алкоголика и особенно детям.

Число таких детей, без сомнения, велико. Определение их точного количества затруднено по вполне понятным причинам, таким как отрицание или простое игнорирование.

Несмотря на то что страдание может принимать разные формы, дети алкоголиков имеют одну общую черту — низкую самооценку. И это не удивительно, потому что для формирования здоровой самооценки, как указывается в научной литературе, необходимы условия, которые позволяют человеку ценить себя и осознавать свою значимость, в частности родительская теплота, четкие границы, уважительное обращение<sup>1</sup>.

Существует значительное количество источников, в которых указывается, что эти условия отсутствуют в алкогольных семьях или же присутствуют в них не постоянно<sup>2</sup>. Поведение родителя, который пьет, находится под влиянием химических веществ, поведение второго родителя определяется реакцией на алкоголика. В итоге в семье остается очень мало эмоциональной энергии для того, чтобы последовательно удовлетворять все потребности детей. Так дети становятся жертвами семейного заболевания.

Родители становятся моделями поведения для детей, хотя они этого или нет. Как указывается в работе Маргарет Корк, ребенку необходимы здоровые взаимоотношения с родителями и другими людьми, чтобы испытывать чувство безопасности и иметь нормальную самооценку, а также уметь разрешать сложные внутренние проблемы<sup>3</sup>.

Исследование С. Куперсмита, проведенное среди мальчиков-подростков, демонстрирует, что у детей развивается уверенность в себе, готовность к риску и способность бороться с неблагоприятными обстоятельствами, если с ними обращаются уважительно, а также обеспечивают их четко определенными стандартами цен-

---

<sup>1</sup> S. Coopersmith. *Self-Concept research implications for education*. Документ, представленный Американской ассоциацией исследований в области образования. Los Angeles, Calif., 6 February 1969.

<sup>2</sup> M. B. Bailey. *Alcoholism and Family casework*. New York National Council on Alcoholism, New York City Affiliate Inc., 1968; M. Hecht. *Children of alcoholics are children at risk*. *American journal of nursing* 73 (10) October 1973: 1764-1767.

<sup>3</sup> M. Cork. *The Forgotten Children*. Toronto: Alcohol and Drug addiction Research Foundation, 1969, 36.

ностей, требований к себе и советами по решению проблем. Развитие уверенности в своих силах наилучшим образом происходит под влиянием хорошо структурированной, требовательной окружающей среды, а не при неограниченной вседозволенности и хаотичном исследовании мира.

Исследования Стэнли Куперсмита и Мориса Росенберга подтвердили, что учащиеся с высокой самооценкой воспринимают себя как успешных личностей. Они относительно свободны от тревоги и психосоматических симптомов и могут реалистично оценивать собственные возможности. Они уверены, что их усилия приведут к успеху, при этом понимают свои ограничения. Люди с высокой самооценкой общительны, социально успешны и ожидают хорошего отношения к себе. Они принимают других людей, так же как и другие люди принимают их.

Вместе с тем, в соответствии с данными Куперсмита и Росенберга, ученики с низкой самооценкой легко ранимы и подвержены депрессии. Они чувствуют себя одинокими, нелюбимыми и недостойными любви. Им непросто самовыражаться и отстаивать свои интересы. Они настолько сосредоточены на своей застенчивости и тревожности, что их способность к самореализации весьма неустойчива<sup>1</sup>.

Мое собственное исследование, проведенное в процессе написания диссертации «Самооценка детей алкоголиков»<sup>2</sup>, показало, что дети родителей-алкоголиков имеют более низкую самооценку, чем те, кто живет в семьях, где никто не злоупотребляет алкоголем. Эти результаты были вполне ожидаемы. Поскольку здоровая самооценка основывается главным образом на уважительном, принимающем и заботливом отношении со стороны значимых других, логично предположить, что при непостоянном наличии этих условий в алкогольной семье ребенок не сможет позитивно относиться к самому себе.

Интересно, что такая переменная, как возраст человека, незначительно влияла на самооценку<sup>3</sup>. Восемнадцатилетние и две-

---

<sup>1</sup> S. Coopersmith. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Co., 1967; M. Rosenberg. *Society and the Adolescent Self Image*. Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1965.

<sup>2</sup> J. Waititz. *Doctoral Dissertation*. New Brunswick, New Jersey, May 1976.

<sup>3</sup> Такие переменные, как пол, религия, род занятий и порядок рождения в семье, также не оказались статистически значимыми.



надцатилетние видели себя одинаково. Они могли вести себя по-разному, но имели одно и то же самоощущение. Это говорит о том, что восприятие самого себя не меняется со временем без постороннего вмешательства. Обычно изменяется способ проявления отношения к себе, но не самовосприятие.

Если это верно — а исследования подтверждают эту концепцию, — то необходимость внимания к проблемам взрослых детей алкоголиков становится очевидной.

Однако мы и раньше не игнорировали эту группу — мы просто не могли подобрать для нее верное определение. Мы называли этих людей алкоголиками или супругами алкоголиков. Мы не признавали того влияния, которому они подверглись. Но теперь настало время обозначить их должным образом и назвать их взрослыми детьми алкоголиков. Признание этого факта очень важно, так как у этой группы есть основательные причины для лечения, если мы собираемся им заняться. Взрослый ребенок алкоголиков подвергся воздействию определенных обстоятельств и отреагировал на них определенным образом. Те, кто не рос в алкогольных семьях, не имели подобного опыта. В этой книге дается описание типичного взрослого ребенка алкоголиков, объясняется суть этого понятия и рассматриваются возможные последствия взросления в алкогольной семье.

Мы обсудим, как проявляется низкая самооценка, и предложим советы, которые помогут вам измениться, если вы этого хотите.

Я работала с группами ВДА. Мы глубоко рассмотрим их мысли, отношения, реакции и чувства, а также мощное влияние алкоголя на их жизнь.

Некоторые участники групп — это алкоголики, находящиеся на пути к исцелению, другие еще далеки от этого. Часть из них мужчины, а часть — женщины. Самому младшему участнику 23 года. Некоторые состоят в браке, другие одиноки. У кого-то из них есть дети. Но все они настроены на личностный рост.

Есть определенные характеристики ВДА, которые в той или иной форме проявляются фактически на каждой групповой встрече. Они заслуживают отдельного внимательного изучения и обсуждения.

ВДА:

- 1) пытаются угадать, что такое норма;
- 2) с трудом начинают новые дела и доводят их до конца;
- 3) врут даже тогда, когда сказать правду совсем несложно;

- 4) безжалостно осуждают себя;
- 5) не умеют веселиться;
- 6) воспринимают себя слишком серьезно;
- 7) испытывают трудности с построением близких отношений;
- 8) слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать;
- 9) все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости;
- 10) чувствуют себя не такими, как все;
- 11) либо гиперответственны, либо наоборот;
- 12) очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна;
- 13) импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, пенависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения.

Эта книга написана о ВДА и для них. Я также надеюсь, что она будет информативной для психотерапевтов и других специалистов, заинтересованных в этом вопросе.

Книга может быть полезна для того, чтобы: 1) лучше узнать и понять, что это значит: быть ребенком алкоголика и как этот процесс развивается во времени; 2) применять ее в качестве ресурса самопомощи или клинического руководства в работе над личностным ростом; 3) использовать ее в качестве основы для дискуссионных групп ВДА.

Из всех уголков страны я получила множество вопросов о том, как организовать группы для ВДА, как ответить на их специфические потребности и при этом остаться верным принципам АА<sup>1</sup> и Ал-Анон. Настоящая книга дает ответы на эти вопросы.

---

<sup>1</sup> «Анонимные алкоголики», или АА, — сообщество, объединяющее мужчин и женщин, которые делятся друг с другом опытом, силами и надеждами с целью помочь себе и другим избавиться от алкоголизма. — Прим. пер.



## Что случилось с вами, когда вы были ребенком?

Когда дети не похожи на других детей? Тогда, когда они растут в семьях алкоголиков. В таком окружении они быстро теряют детскую непосредственность. Конечно, дети алкоголиков выглядят как дети и ведут себя как дети. Другие люди не видят в них ничего необычного, если только при близком общении не заметят вдруг тоску в глазах ребенка или его недетскую озабоченность. Вспомните свое детство. Да, во многом ваше поведение было обычным для детей, но вы никогда не позволяли себе полностью расслабиться и отдаться веселью. Вы скорее безропотно принимали все, что происходило. В вас не было той спонтанности, которую проявляли другие дети. И вся проблема в том, что никто этого не замечал, по крайней мере до тех пор, пока кому-то из окружающих не приходилось сталкиваться с вами достаточно близко. Но и в этих случаях они не понимали истинных причин вашего состояния.

Что бы ни видели и ни говорили другие, факт остается фактом: вы не чувствовали себя ребенком в полной мере. У вас даже не было понятия о том, что это такое на самом деле — чувствовать себя маленьким. Ребенок во многом похож на щенка: он отдает и принимает любовь и нежность свободно и легко. Он игрив, и все его поведение направлено на то, чтобы получить одобрение или награду, приложив для этого минимум усилий. Но самое главное — он беззаботен. И если вы не были таким, значит, у вас не было по-настоящему счастливого детства.

Окружающие могли описать вас одной простой фразой, чаще всего связанной с той ролью, которая досталась вам в семье. Дети, живущие с алкоголиками, принимают на себя роли, характерные для всех дисфункциональных семей в целом. Однако в алкогольных семьях это проявляется особенно сильно. Другие люди,

как правило, замечают особенности таких детей, но объясняют их, опираясь на привычные, шаблонные представления.

Например: «Посмотрите на Эмили — разве она не замечательная? Она самый ответственный ребенок, которого мы когда-либо видели. Мы хотели бы, чтобы наши дети были такими же». На месте Эмили вы бы, конечно, с улыбкой принимали похвалу, она была бы вам приятна. Вы не позволяли бы себе думать: «Мне хотелось бы, чтобы меня любили просто так». Вместо этого вы спрашивали бы себя: «Если не я, то кто?»

Для внешнего наблюдателя вы были просто замечательным ребенком — девочкой или мальчиком. И вы на самом деле были таким, однако люди не видели обратной стороны этой медали.

Возможно, у вас была другая роль: вы становились козлом отпущения — у вас вечно было не все в порядке. Ваши родители использовали обвинения как способ отвлечь внимание от проблем в семье. Люди вокруг говорили: «Вы только посмотрите на Томми — вечно у него что-то случается. Мальчишки все такие. Со мной было то же самое в его возрасте».

Что бы вы чувствовали на месте Томми? Скорее всего, вы вообще ничего не позволяли бы себе чувствовать. Окружавшие вас взрослые не имели подобного опыта в вашем возрасте, иначе не судили бы о ваших хулиганских выходках столь поверхностно. Но вы тогда были слишком малы для того, чтобы задаться вопросом: «Что я могу сделать, чтобы обратить на себя их внимание? Есть ли для этого другие способы?»

А возможно, вы были похожи на Барбару, которая в школе вела себя, как клоун, и постоянно всех веселила. «Слушайте, она наверняка будет комедийной актрисой, когда вырастет. Какие остроумные и смешные вещи она выделывает!» Если вы были таким, как Барбара, вы, конечно, улыбались бы, но про себя думали: «Знают ли они, что я в действительности чувствую? Моя жизнь не так уж и весела. Но, похоже, мне удалось их одурачить. Я не могу показать им то, что происходит со мной на самом деле».

А еще была маленькая Маргарет. Или Джоан? Никто даже не помнил, как зовут эту девочку. Всеми брошенный ребенок, никогда и никому не причиняющий беспокойства. Ребенок, который думал: «Замечает ли меня хоть кто-нибудь?» Ему совсем не нравилось быть невидимкой, но страх заставлял его прятаться в надежде, что его найдут, — у него просто не было других вариантов.

Вы выглядели как ребенок, были одеты как ребенок и в определенной степени даже вели себя как ребенок, но вы-то сами твердо знаете, что не чувствовали себя ребенком в полном смысле этого слова. Чтобы разобраться, почему так получалось, давайте вспомним, что происходило у вас дома.

## **Жизнь дома**

Большинство детей алкоголиков вырастают в очень похожих условиях. Действующие лица могут меняться, но происходящее в алкогольных семьях не особенно различается. В разных семьях случаются разные события, но в целом обстановка в них примерно одна и та же. Для алкогольных семей характерно хроническое скрытое напряжение и беспокойство. Детали могут быть любимы, но результатом всегда становятся боль и отчаяние, что вполне закономерно в этой ситуации. Различия в большей степени определяются тем, как люди реагируют на такие события, чем самими событиями.

Дети алкоголиков по-разному воспринимают происходящее с ними и в результате выбирают разные типы поведения. Но большинство таких детей испытывают очень схожие внутренние ощущения.

Попробуйте вспомнить, какой была обстановка в вашем доме. Вам начинают представляться образы прошлого, но попробуйте вспомнить, какие чувства вы тогда испытывали. О чем вы думали, например, заходя к себе домой? Вы надеялись, что там все в порядке, но никогда не были в этом полностью уверены. Единственным неизменным обстоятельством оставалась собственно сама неопределенность. Вы не могли предугадать, что ждет вас дома, что там случилось без вас. И неважно, как часто происходило что-то действительно ужасное, — всякий раз вы не были к этому готовы.

Несмотря на то что ваш отец был алкоголиком, у него случались периоды просветления. В эти моменты он был именно таким отцом, в котором вы нуждались: заботливым, заинтересованным, включенным в вашу жизнь, дающим обещания. И вы были уверены, что ваша любовь к нему взаимна.

Но гораздо чаще он был совсем другим — особенно когда был пьян. Он мог вообще не приходить домой, а вы ждали его и волновались. Дома он часто становился агрессивным; доставалось вашей матери, а иногда и вам. Это очень пугало вас. Иногда вам даже приходилось разнимать родителей, чтобы сохранить мир в семье.

Никогда не зная, что может случиться в следующую секунду, вы чувствовали безнадежность и отчаяние. К тому же пьяный отец забывал все обещания, которые давал буквально вчера. Для вас это было непонятно, потому что вы знали, что он действительно собирался сделать то, о чем говорил. И вы думали: «Почему он никогда не выполняет своих обещаний? Ведь это нечестно».

Что касается матери — это прозвучит странно, но, несмотря на все недостатки отца, с матерью было еще хуже, чем с ним. Она была ворчливой и раздражительной. Она вела себя так, как будто тащила на своих плечах непосильную ношу, из-за которой постоянно была изможденной. А вы чувствовали себя виноватым в этом. Даже когда она говорила, что это не так, вы не могли отделаться от ощущения собственной вины.

В такие моменты ребенок начинает думать, что, если бы он исчез из семьи, от этого всем стало бы лучше. Отец перестал бы драться с матерью. Мать не была бы такой напряженной и раздражительной. Жизнь стала бы намного легче, если бы вас просто не было. Эти мысли заставляли вас чувствовать себя виноватым. Вам казалось, что само ваше существование и есть причина всех проблем; если бы вы были хорошим ребенком, проблем было бы намного меньше. Но вы ничего не могли сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Если же алкоголизмом страдала ваша мать, то отец, скорее всего, ушел из семьи или же старался присутствовать в ней как можно меньше: ему не хотелось наблюдать все это. Возможно, он, наоборот, оставался с вами и делал ту работу, которую должна была выполнять мать, — например, пришивал вам пуговицы и готовил обед. Это в какой-то степени исправляло ситуацию. Однако вы чувствовали напряжение, потому что знали, что это не его работа и он делает ее только потому, что хочет скрыть пьянство вашей матери.

Взрослея, вы начинали брать на себя обязанности матери и быстро осваивали основные премудрости хозяйства: как приготовить еду, сделать уборку, купить продукты. Если в семье были дети младше вас, вы начинали заботиться о них. Затем, вполне возможно, вы становились матерью и для собственной матери: следили за тем, чтобы она правильно питалась и выглядела опрятно, иногда даже укладывали ее спать, чтобы другие дети не видели ее пьяной. Вы заботились обо всей семье.

Когда ваша мать была трезвой, она пыталась наверстать упущенное. В периоды, когда она воздерживалась от выпивки, забо-

та о доме снова переходила в ее руки. Но как больно вам было от осознания той борьбы, которая шла у нее внутри! Чувства в вашей собственной душе также перемешивались, и вы уже не знали, радоваться вам или расстраиваться. А хуже всего было то, что вы не понимали своей роли во всем происходящем.

Самое страшное случалось в семьях, где пили оба родителя. Жизнь в таких условиях была абсолютно непредсказуемой; единственно, что было понятно, — что в любой момент она могла стать еще хуже. Ваш дом напоминал ад. Напряжение, висевшее в воздухе, было настолько сильным, что вы ощущали его всей кожей. При этом никто не называл вещи своими именами, не мог выразить то, что чувствовал. Выхода из этой ситуации не было, и вы спрашивали себя только об одном: «Когда же это закончится?»

Наверняка в тот период у вас было много фантазий и размышлений. Вы думали о том, чтобы сбежать из дома и таким образом прекратить этот кошмар. Или, возможно, вы мечтали, что родители бросят пить и ваша жизнь станет счастливой и прекрасной. Другими словами, вы начинали жить в выдуманном мире, состоящем из несбыточных надежд. У вас не было иного выхода, кроме как перестать верить, что происходящее с вами реально. Вы не могли поговорить о том, что творится в семье, ни с друзьями, ни с окружавшими вас взрослыми, и это еще больше осложняло ситуацию. Вы научились держать свои чувства при себе. Вы просто не могли рассказать о том, что происходит у вас дома, потому что боялись, что в это никто не поверит.

Вы научились скрытности, наблюдая, как ваша мать прикрывает отца. Как она звонит его коллегам и объясняет, что он заболел и не может прийти на работу. Когда вы пытались обсудить с ней происходящее, она отвечала: «Пустяки, не волнуйся. Лучше иди делать уроки». Но вы не могли верить ее словам. Вам было плохо: вы все время чувствовали напряжение, не спали по ночам и плакали — если еще могли плакать.

Вы понимали невыполнимость своих планов побега из дома: бежать было некуда. Но и что-то другое, кроме этого, удерживало вас. Если вы куда-то уезжали, то начинали волноваться о том, что происходит дома: «Наверное, я, как крыса, сбежал с тонущего корабля. Как они там без меня? Я нужен им». И вы на самом деле были им нужны, потому что были чем-то вроде буфера и без вас отцу и матери пришлось бы обращаться друг к другу напрямую — а они старательно этого избегали.

Иначе говоря, вы попали в ловушку — физическую и эмоциональную. Вот как описывает свои чувства в подобной ситуации Глория:

*Это сон, который приснился мне в детстве. Тогда мне было около 8 лет. Несмотря на то что все это происходило почти 15 лет назад, этот сон остается моим самым ярким и одновременно пугающим воспоминанием. Он приснился мне в тот период, когда проблемы моей матери с выпивкой стали очень серьезными.*

*Сон был черно-белым. Все в нем было окутано прозрачным туманом. Мне казалось странным, что я не только присутствую в этом сне, но и наблюдаю себя со стороны — так, как можно видеть себя по телевизору или в кино.*

*Мы с матерью были в темном и мрачном месте, напоминавшем темницу. Мы находились за прутьями решетки. Там не было стен, пола и потолка — только клетка, в которой были я, мать и черная пустота. Я пыталась пройти в разные стороны, мне было беспокойно, но не страшно. Затем из ниоткуда появился страж — женщина в форме. Она подошла к клетке, открыла дверь и освободила мою мать. Взяла ее за руку и увела. А меня оставила. Я продолжила ждать, уверенная в том, что в определенное время страж вернется, чтобы освободить и меня тоже. Я ждала и ждала, казалось, уже целую вечность. В конце концов что-то появилось в темноте — я подумала, что это страж пришел за мной. Однако это оказалось странное существо, непохожее на человека. Оно медленно проплыло мимо клетки и исчезло из поля моего зрения. Существо растворилось в пустоте, и я снова осталась одна. И тут меня настигла мысль, что никто не собирается меня освобождать. У меня началась паника.*

*Я проснулась в ужасе. Казалось, я потеряла рассудок. Я сидела в постели и кричала. Или думала, что кричала. Я пыталась вытолкнуть воздух из легких, но он никак не превращался в звук. Я сделала еще один глубокий вдох, но звука по-прежнему не было. Я поняла, что потеряла голос.*

*Я пыталась позвать свою мать. Мне очень хотелось, чтобы она была рядом, но она не слышала меня. Я снова забралась под одеяло и начала молиться, чтобы голос вернулся ко мне утром. Затем я уснула.*



Глория тоже чувствовала себя пойманной в ловушку. И она действительно была в ней — одна со своей болью. Она никому не рассказывала о том, что каждый день, приходя после школы домой, заботится о своей матери. Как бы это ни было больно, для нее это было легче, чем избегать матери и постоянно волноваться. Никто этого не замечал, никто не видел.

Глория была послушной маленькой девочкой, которая делала то, что ей говорят, и никому не причиняла беспокойства.

## Школа

Ваша жизнь дома, конечно же, влияла на вашу школьную жизнь. Каковы были ваши школьные успехи? Может быть, вы, как Эмили, были отлично успевающим, выдающимся и ответственным учеником? Вы выполняли все, о чем вас просили, получая за это высокие отметки и похвалу. А может быть, вы были тем ребенком, который всегда готов вымыть классную доску? Для вас это был небольшой побег от реальной жизни, от ваших чувств. Никто не думал, что у вас серьезные проблемы. Учителя даже говорили вашим родителям: «Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок был таким же, как ваш».

Но не всем легко давалась учеба. В зависимости от ваших склонностей и усердия вы могли в той или иной степени влиять на свою успеваемость. Но в одном семестре это получалось лучше, в другом хуже, а иногда вы вообще все бросали, не имея сил справиться с нагрузкой. Или все складывалось как-то само собой, а вы просто плыли по течению. Или, как Дон, попадали в категорию неблагополучных детей.

К сожалению, дети перенимают многие черты своих родителей-алкоголиков: люди неосознанно берут пример с тех, кто их окружает. Алкоголики избегают ответственности за свое поведение. Вам это знакомо? Вот история Дона.

Дону было 17 лет, он оканчивал школу и жил с отцом, закодированным от алкоголизма. Отец пил на протяжении большей части жизни Дона. Когда он напивался, то становился очень категоричным и даже жестоким. Он никогда не считался с мнением окружающих. Это не было для него проблемой, так как никто не осмеливался ему перечить.

Дон попал ко мне на консультацию из-за серьезных проблем в школе. Он не сдал экзамен и рисковал вообще остаться без аттестата. Учитель Дона рассказал, что проблемы возникли из-за того, что Дон не посещал занятия по этому предмету.

Первая реакция Дона на эту ситуацию была очень похожа на то, как вел себя его отец, когда напивался. Дон не понимал своей ответственности за происходящее и кричал в гнев: «Они не посмеют меня завалить! У них нет никакого права! Кем они себя возомнили?» И далее в том же духе.

Я никак не могла убедить юношу в том, что он не прав.

К следующей нашей встрече настрой Дона изменился. Он стал использовать подход, который наблюдал со стороны отца позже, когда тот уже завязал с выпивкой, но все еще находился в состоянии спутанного сознания: «Я знаю, что делать. Я поеду к учителю домой и буду умолять простить меня».

Мои аргументы снова не возымели действия, но внезапно Дон перешел к еще одной, уже третьей позиции, которая показывала, что ему удалось поработать над собой и своим отношением к ситуации. Он объяснил, что теперь намерен договориться с учителем о встрече и обсудить, как можно исправить ситуацию.

Дон научился брать ответственность за свое поведение. Для него это было сложным уроком, потому что ему пришлось прийти к этому самостоятельно, в то время как его жизненный опыт подсказывал ему другие сценарии. Иногда ответственности нужно учиться.

Если бы Дон остался на своей первой, агрессивной позиции, он завалил бы экзамен и даже не понял бы почему. Он мог объявить себя жертвой и начать обвинять других людей. Ребенок, который придерживается такого способа поведения, становится все более асоциальным. Окружающие, конечно же, осуждают его поведение, но критика здесь слабо работает, потому что ребенок не понимает, как еще он может поступить.

Придерживаясь второй позиции, Дон, возможно, получил бы то, что ему нужно. Он видел, как это работало в его семье. Алкоголики, как правило, большие манипуляторы и часто получают желаемое с помощью нечестных методов. Однако невозможно вечно манипулировать людьми: рано или поздно они понимают, что с ними играют в психологические игры, и алкоголик оказывается разоблачен. Дети алкоголиков перенимают этот шаблон пове-

дения. Какое-то время они используют манипуляции, не понимая и не ожидая вполне закономерных последствий своих действий.

Третья альтернатива оказалась успешной, так как дала Дону возможность решить свою проблему удовлетворительным способом, который позволил ему укрепить чувство собственного достоинства независимо от результата. Если учитель соглашается на компромисс, Дон оканчивает школу вместе со своим классом. Если же не соглашается, Дон может успокоить себя тем, что он сделал все, что было в его силах. Такое поведение закладывает основы самоуважения.

В данном конкретном случае конец был счастливым. Дон с учителем разработали план, который позволил юноше окончить школу вместе со своим классом.

Еще одной проблемой в школе были сложности с концентрацией: довольно часто ваши мысли были обращены к фантазиям, которые вы создавали, чтобы сохранить видимость нормальной жизни и уменьшить свою тревогу. «Что будет со мной дальше? Все ли будет в порядке? Что случится, когда я приду домой?» Учителя ругали вас за то, что на уроках вы смотрите в окно: «Сьюзи все время в своих мечтах. Хотелось бы, чтобы она была более внимательной».

Ну да, на месте Сьюзи вы и сами хотели бы быть более внимательной, только как это было возможно? Особенно если накануне вы не спали всю ночь из-за того, что родители ругались и кричали друг на друга. Как вы могли сконцентрироваться на школьных занятиях, если вы не отдыхали как следует? Да и что бы это изменило? Все было слишком плохо. Разве это кого-то волновало? Разве кто-то беспокоился о том, сделали ли вы уроки и как у вас дела в школе? Если даже у вас что-то получалось, этого все равно было недостаточно для того, чтобы похвалить вас. В то же время за промахи вас всегда ругали. Но никто ничего не замечал. Если вам нужна была помощь, вы знали, что не стоит кого-то о ней просить — лучше разобраться самому. Родители могли пообещать вам помочь, а потом не находили времени или просто забывали об этом. Для вас это было очень обидно.

Иногда кто-то все же обращал на вас вниманиис. Это мог быть, например, учитель, который спрашивал: «Все в порядке, Джонни? Ты выглядишь расстроенным». Вы отвечали на автомате: «Нет-нет, все хорошо» — и спешили удалиться, хотя на самом деле очень хотели рассказать о том, что так сильно вас мучило: «Дома творится

какой-то кошмар... Я не знаю, почему так происходит, но это невыносимо. Пожалуйста, помогите мне». Но вы были убеждены, что не следует выносить сор из избы. В то же время вам хотелось, чтобы учитель не дал вам уйти. Вам хотелось, чтобы вас поняли без слов, но вы не верили, что кто-то сможет это сделать.

Вы привыкли держать свои чувства при себе, иногда даже не осознавая их до конца. В итоге школа тоже становилась для вас адом. Иногда вы нарушали дисциплину или прогуливали занятия, пытаясь таким образом привлечь к себе внимание. Если бы с вами случилась беда, возможно, правду уже нельзя было бы скрыть.

Но вы вели себя тихо, никому не причиняли хлопот и оставались одиноки. Чем дольше это продолжалось, тем сложнее было изменить ситуацию. Можно было стать школьным клоуном и развлекать одноклассников, но это срабатывало ненадолго. Вы получали какое-то внимание — не то, которого хотели, но все же это было лучше, чем ничего.

Если вы переставали ходить в школу, попадали в какие-то неприятности, то о вас начинали беспокоиться. Это был единственный известный вам способ обратить на себя внимание. Но за это вам приходилось расплачиваться, подвергаясь наказаниям.

Так проходили ваши школьные будни. Иногда вы получали небольшое облегчение, но в целом посещение школы было для вас тяжелой повинностью, еще одной трудностью, которую вам постоянно приходилось преодолевать.

## **Друзья**

Попробуем вспомнить про друзей — других детей вашего возраста. Играя с ними, вы не чувствовали себя таким же, как они. Несмотря на общие занятия, между вами всегда присутствовало какое-то отчуждение. Вы не вполне принадлежали к их кругу и поэтому чувствовали себя чужим.

Вам было сложно заводить друзей, и для этого были свои причины. Вы не верили, что действительно нравитесь людям, потому что вам все время говорили, что вы никчемный ребенок. А если даже и не говорили, вы все равно это чувствовали: ведь будь вы нормальным ребенком, у вас была бы нормальная семья! Если же кто-то проявлял к вам теплоту, вам становилось страшно, что друзья все равно бросят вас, когда узнают ближе.

Тем не менее вы все же общались с другими детьми, но ваше общение осложнялось определенными обстоятельствами. Например, вы не могли все время ходить в гости к другу, не приглашая его к себе домой. Вы очень боялись, что однажды он скажет: «Давай сегодня пойдем играть к тебе?» Вы не знали, как решить эту проблему, ведь обстановка у вас дома совсем не располагала к принятию гостей. Вы начинали сомневаться, стоит ли вообще заводить друзей.

В итоге вы все больше отчуждались или вели себя агрессивно, чтобы оттолкнуть других детей, — это помогало вам избежать проблем. Но если вы все же решались с кем-то дружить, вы знали, что час расплаты обязательно наступит.

Одна 16-летняя девушка написала стихотворение, на которое ее вдохновили воспоминания, вызванные встречей со старшим братом ее подруги детства.

*Тебе*

*Я помню тебя с тех пор,  
Когда я еще жила в аду,  
Специально созданном для детей.  
Стены твоего дома  
Были моим единственным спасением.  
Я уверена, ты никогда не знал этого,  
Потому что для тебя я была невидимкой.  
Но я помню тебя,  
А ты меня — нет.  
Я была одиноким, запуганным ребенком,  
И мне было некуда пойти  
И некого позвать на помощь.  
Так много лет спустя  
Ты уже и не помнишь мое имя,  
Но я помню все.  
Твой дом спас меня:  
Он был так непохож на мой.*

\*\*\*

Тот дом действительно много значил для девочки. Но однажды и для нее настал час расплаты. Она привела подругу домой; ее отец лежал на полу без сознания, потому что был мертвецки пьян. Мама девочки соврала, что у ее мужа проблемы со

спиной и доктор посоветовал ему спать на полу. Подруга сделала вид, что поверила этому объяснению, но больше уже никогда не приходила в гости: ее родители запретили ей так рисковать. После этого случая девочка еще долго чувствовала стыд и смущение.

По мере того как вы становились старше, заводить друзей было все сложнее, потому что вы так и не научились это делать. «О чем мне говорить с другим человеком? Почему он должен интересоваться мной? А вдруг я ему не понравлюсь? Ведь я совсем ничего не значу. С какой стати кто-то станет со мной дружить?» Вы не могли чувствовать себя свободно и непринужденно: все эти мысли и вопросы не выходили у вас из головы. Это действительно серьезно мешало вам строить дружеские отношения.

Даже если вам хотелось поиграть после школы с другими детьми, это не всегда было возможно. Если у вас были маленькие братья или сестры, вам нужно было спешить домой, чтобы позаботиться о них. Или вы волновались за своих родителей-алкоголиков: за ними также надо было присматривать. Волнение никогда не покидало вас; вам нужно было как можно скорее попасть домой, чтобы понять, что там происходит. Живя такой сложной жизнью, больше всего вы хотели куда-то убежать от всех этих проблем, но не могли этого сделать.

Это была ваша жизнь, ваша реальность. Сейчас это уже в прошлом, но тогда вы не знали, что существует какая-то другая жизнь. Даже когда вы куда-то уезжали, например в детский лагерь, груз проблем все равно оставался с вами. Но, как и всегда, никто этого не замечал. Вот стихотворение, которое написала девочка, побывавшая в специальном реабилитационном лагере для детей из алкогольных семей. В нем она описывает свои чувства и переживания, которые охватили ее в новой обстановке.

### Лагерь

*Мне не нравится здесь,*

*Я хочу домой.*

*Мне не будет тут хорошо,*

*Потому что у меня здесь нет друзей*

*И я никому не нравлюсь.*

*Нет, оказалось, здесь весело!*

*Я улыбаюсь и смеюсь,*

*Я чувствую себя такой счастливой!  
Наверное, все не так уж плохо,  
Но я все равно хочу домой.*

*Мы плавали на лодках!  
Когда будет обед?  
Когда мы снова будем бегать?  
Я хочу на рыбалку!  
И снова разжигать костер!*

*Я не понимаю этих «встреч»!  
Все говорят такие страшные вещи,  
И я хорошо представляю их чувства!  
Неужели они тоже понимают меня?  
Давайте еще поговорим!  
Нет, уже пора спать.*

*Мне нравятся наши психологи,  
Все они очень милые.  
Нам ничего не запрещают,  
И это здорово.*

*Что, завтра уже домой?  
Но ведь мы только приехали...  
Уходите! Не пугайте меня.  
Вы страшные!  
Другие дети меня раздражают!  
Я ненавижу всех вас.*

*Да, действительно пора домой.  
Я не знаю, как относиться к этому.  
Я хочу вернуться сюда через год.  
Домой совсем не хочется,  
Здесь было так хорошо!*

*Была я здесь или нет — неважно,  
Я все равно должна вернуться домой,  
К тому, что я там оставила.*

Перейдем к вопросу вашего отношения к себе. Высокая ли у вас самооценка? Цените ли вы себя, считаете ли человеком, достойным уважения? Что вообще вы о себе думаете?

Для того чтобы иметь здоровую самооценку, вам нужно понимать, кто вы. Ребенок определяет себя, исходя из реакций тех людей, которые его окружают, в первую очередь родителей. Становясь взрослее, ребенок расширяет эти представления уже на основе собственных выводов; но сообщения, получаемые от других людей, все равно остаются фундаментом его отношения к самому себе.

Проблема в том, что дети алкоголиков часто получают двойственные послания, в которых разные части противоречат друг другу. Ребенок при этом не может разобраться, какой из частей доверять, и никогда не уверен, стоит ли доверять вообще. Однако парадокс заключается в том, что противоречащие друг другу части сообщения могут быть верными одновременно. Это искажает самооощущение ребенка, деформирует его. Все обращенные к вам сообщения были непонятными. В них вообще не было большого смысла, поэтому вам было очень сложно определить, кто вы и как вам к себе относиться.

Например, вам говорили: «Я тебя очень люблю, но отстань от меня сейчас». Что это значит? Да, вам сказали, что вас любят. Вы слышите эти слова, но при этом чувствуете себя помехой. У родителей нет на вас времени, они беспокоятся о чем-то другом, и вам лучше не соваться к ним. «Я люблю тебя, отстань от меня». Какой это может иметь смысл? Какой части сообщения вы верили больше? Если вы пытались верить и в то и в другое сразу, вероятно, это окончательно сбивало вас с толку.

Если вы верили тому, что вас любят, но вам все равно приходилось уходить, как это влияло на вас? Если вы верили обеим частям послания, какой отпечаток это наложило на вашу взрослую жизнь? Возможно, теперь вы легко привязываетесь к людям, которые говорят о любви и при этом отталкивают вас?

Другой пример двойственного сообщения: «Ты ничего не можешь сделать нормально», «Ты нужен мне!» Алкоголики, теряя связь с реальностью, часто становятся очень требовательными, поэтому неудивительно, что вы постоянно подвергались незаслуженной и неконструктивной критике. Что-то вы делали хорошо, но этого было недостаточно. От вас требовали выдающихся результатов, так что всегда было к чему придраться. В конце концов



вы перестали верить, что способны сделать что-то стоящее, — независимо от того, насколько сильно вы старались.

Однако другая часть сообщения: «Ты нужен мне. Я не могу без тебя» — заставляла вас выполнять определенные требования, например заниматься рутинной домашней работой или же оказывать членам семьи эмоциональную поддержку. Делая это, вы не могли понять, зачем нужны родителям, если они так относятся к вам. Все это действительно было бессмысленно, но вы верили тому, что постоянно слышали.

Еще одно распространенное двойственное сообщение является, пожалуй, самым большим парадоксом: «Всегда говори правду» и «Я не хочу это знать». Вас заставляли говорить правду, потому что у вас не могло быть секретов от родителей. Вам объясняли, что, если вы что-то натворите и честно признаетесь в этом, так будет лучше для всех. Помните?

Вы никогда не были уверены, стоит ли этому верить, потому что когда-то это оказывалось правдой, а когда-то нет. Посыл «Я не хочу об этом знать», конечно, еще больше усугублял проблему. Зачем грузить родителей своими проблемами, если они и так заняты? Это отличное оправдание для того, кто не хочет брать на себя ответственность. Какой ребенок захочет признаться в плохом поведении, особенно если его родители сами являются образцом плохого поведения?

«Зачем давать им дополнительные поводы для беспокойства?» — так вы себя успокаивали. Достаточно скоро вы поняли, что требование всегда говорить правду — это просто пустой звук. Правда имела очень небольшое значение в вашей семье. Вы все время слышали, как врут ваши родители. Вы были свидетелем того, как мать выгораживает отца перед коллегами и знакомыми, когда он уходит в запой. Ваш отец-алкоголик казался очень искренним, когда давал обещания, но это не мешало ему никогда их не выполнять.

В вашей семье реальность была очень сильно искажена, и у вас просто не было причин быть честным. Со временем ложь стала привычным делом. Вы даже перестали замечать, что врете, потому что все вокруг говорили неправду, и это избавляло от чувства вины. Вы убеждали себя, что таким образом защищаете членов своей семьи, что они будут чувствовать себя спокойнее, если вы скажете им, что задерживаетесь в гостях у друзей, хотя на

самом деле вас поймали за курением травки на улице и чуть не увезли в полицейский участок.

Еще один набор сообщений: «Я сделаю это для тебя» и «В следующий раз». Ваши родители постоянно раздавали обещания: «В выходные мы сделаем это. Мы это как-нибудь решим. Все будет хорошо. Не беспокойся об этом. Я куплю тебе платье. Я буду дома к ужину. Да, мне интересно, но давай поговорим об этом в другой раз». Ни одно из этих обещаний так и не выполнялось. Сплошное вранье!

Во второй части сообщения («Я обещаю тебе сделать это в следующий раз», «В этот раз не получилось, но в следующий раз я сделаю») явно просматривается желание получить очки за намерение, а не за само действие. Как вы реагировали? Вы постоянно слышали: «Не сейчас, позже!» Но это «позже» никогда не наступало. На самом деле здесь была скрыта третья часть сообщения: «Забудь об этом». Так вы научились ничего не хотеть.

Мы подходим к парадоксу «Все будет хорошо, не беспокойся». В этом сообщении слышится послы: «Как я могу справиться со всем этим?» Однако, несмотря на эту беспомощность, вас просят не волноваться, и вы думаете: «Хорошо-хорошо, я не буду волноваться». Неудивительно, что это не очень-то получалось.

Следующее сбивающее с толку сообщение заключало в себе осуждение алкоголика за то, что он алкоголик, и одновременный отказ от осуждения его поведения по той же самой причине. «Джон — пьяница», — презрительно говорили люди. Но потом вы слышали: «Да, он разбил вазу, но он не мог отвечать за себя, потому что был пьян». Это было искажением смысла. Да, он не мог быть трезвым, раз он пьяница, но зачем же разбивать вазу?

Поведение алкоголика объяснялось его болезнью, но из-за этого нельзя было расстраиваться, потому что алкоголик не мог отвечать за себя.

Этот двойной стандарт было очень сложно принять. Реальный смысл был таков: «Если я пьян, я могу делать все что хочу». Видя, как действия алкоголика оправдывают его болезнью, вы и сами научились использовать похожие отговорки, например: «Скажи учителю, что у тебя проблемы в семье, и несделанное домашнее задание сойдет тебе с рук». Это срабатывало каждый раз.

Джинджер, юная девушка, попала к психотерапевту из-за своего собственного увлечения алкоголем. Очень скоро она рассказала, что ее жизнь превратилась в кошмар из-за алкоголизма ее отца.

- Он все время давит на меня и лезет в мои дела.
- Джинджер, объясни, что конкретно ты имеешь в виду.
- Если я прихожу домой поздно, он кричит на меня.

Джинджер было пятнадцать, и она обычно возвращалась домой в полвторого ночи.

— Он заставляет меня говорить ему «Доброе утро», — добавляла она к своим жалобам.

Мой ответ был следующим:

— Джинджер, я выпиваю очень редко и мало, но, если бы ты жила со мной и приходила домой позже 11 вечера, я тоже кричала бы на тебя, и, возможно, не только кричала. И тебе пришлось бы говорить мне «Доброе утро», хочешь ты этого или нет.

Совершенно очевидно, что девушка использовала алкоголизм отца для оправдания своего безответственного поведения. Неадекватные действия ее отца, конечно, подтверждали то, насколько он был ужасен; но она использовала их как отговорку. Я была предельно жесткой и откровенной с Джинджер, рассказывая ей о том, как я вижу ее поведение и что я об этом думаю. При этом я понимала, что в ее жизни действительно есть серьезные проблемы.

Через неделю мы снова встретились, и я сказала ей: «В прошлый раз у нас был жесткий разговор. Я удивлена, что ты вернулась». Она ответила: «Когда я покинула этот кабинет на прошлой неделе, я действительно чувствовала себя ужасно. Но я знала, что все, о чем мы говорили, — чистая правда».

Джинджер, уставшая оправдывать свое неправильное поведение, была на самом деле рада тому, что кто-то «разоблачил» ее. Ее мать боялась занимать жесткую позицию, потому что это могло ухудшить ситуацию. Это очень смущало девушку. Ребенок алкоголика, взрослея, должен учиться брать на себя ответственность; частью здорового ощущения собственного «я» является умение отвечать за свои поступки. Неважно, какими мотивами определяется наше поведение. Мы — это то, что мы делаем. Мы любим, когда нас хвалят за хорошее поведение, но мы также должны быть готовы к критике за плохое. Правильная позиция заключается в том, чтобы принимать ответственность за любое свое поведение.

Двойственные сообщения, которые вы получали, будучи ребенком, привели к тому, что вы перестали объективно восприни-

мать самого себя. Где ваше место во всем этом беспорядке? Озабочены ли в действительности кто-нибудь вашими проблемами? Непохоже, чтобы это были родители. Даже если вы этого не замечаете, ваше восприятие себя явно искажено.

Прежде всего вам нужно помнить, что ваши родители любили вас. Если вы не можете себе это доказать, то просто поверьте. Помня об этом, вы сможете переосмыслить искаженное восприятие себя. Алкоголизм ваших родителей не мог полностью разрушить их любовь к вам. Возможно, она была искажена, но она была настоящей.

Искажена была ваша реальность, и поэтому ваше восприятие себя тоже оказалось искаженным. Многому в жизни вы не смогли научиться, потому что никто не обсуждал это с вами. Возьмем, например, решение проблем. Вы постоянно думали: «Как мне справиться с этим?», или «Что мне делать, если он это скажет?», или «Что делать с этой проблемой? Как я могу ее решить?» Алкоголь настолько поработил ваших родителей, что у них не было ни времени, ни энергии на то, чтобы обсуждать ваши проблемы.

Есть много вещей, которые вам незнакомы, которым вас просто не научили. Более того, есть много вещей, настолько неочевидных для вас, что вы даже не знаете, какие вопросы задавать, столкнувшись с ними.

Вы точно знаете, что всегда чувствовали себя отчужденным, но не могли понять причин. У всех остальных самые обычные вещи получались гораздо лучше, и это казалось само собой разумеющимся.

Всю жизнь вы так или иначе несете внутри себя ваши детские чувства, мысли, опыт и переживания. Взрослые, которые не решаются поработать над своим изменением и развитием, остаются слишком привязанными к родителям или супругам либо повторяют на рабочем месте те реакции, которые были типичны для них в детстве, чувствуют себя изолированными, несмотря на присутствие других людей, и боятся открываться окружающим.

Это увеличивает вероятность того, что такие взрослые сами станут алкоголиками, свяжут свою жизнь с алкоголиками или сделают то и другое сразу, так и не найдя выхода из этого порочного круга.



## Что происходит с вами сейчас?

Ребенок вырастает и становится взрослым. Мы все прекрасно знаем, что такое «быть взрослым», до тех пор, пока нас не попросят дать определение этому понятию. Когда мы начинаем думать над правильным ответом, мы понимаем, что его просто нет. Я не могу сказать вам, что такое «быть взрослым», — вы должны определить это для себя сами. Возможно, это тот момент вашей жизни, когда вы впервые сталкиваетесь с ответственностью, а может быть, когда вы начинаете самостоятельно отвечать за свою жизнь.

В этой книге мы говорим о взрослых — о людях, достигших совершеннолетия. Но каждый взрослый может задать себе такие вопросы: «Насколько взрослый я на самом деле? Какую роль играет мой детский опыт в моей взрослой жизни? Какие аспекты этого опыта стали моими сильными сторонами, а какие мешают мне идти вперед? Чего я жду от себя? Как я в действительности воспринимаю себя?»

У вас есть много вопросов, каждый из которых, в свою очередь, вызывает новые вопросы. Это неудивительно, если учесть, что вы воспитывались в атмосфере неясности и двусмысленности. Вы, возможно, даже не понимаете, откуда взялись все эти вопросы, но ясно одно: на многие из них у вас нет ответов.

Давайте посмотрим на то, кем вы являетесь сегодня. Просто посмотрим. Попытайтесь не обвинять себя ни за одно из ваших качеств, так как дальше мы разберем, почему они появились у вас. Если я знаю вас так хорошо, как я думаю, значит, самообвинения — это как раз то, чем вы собираетесь заняться.

Список, который вы увидите далее, не является результатом научного исследования. Он собран из утверждений, повторяющихся в рассказах большинства взрослых детей алкоголиков, которые пы-

таются описать себя. Возможно, не все они актуальны конкретно для вас или актуальны только в определенной степени. Это не попытка повесить на вас ярлык; скорее это попытка объяснить, почему вы реагируете именно таким, а не каким-то другим образом, попытка понять, каковы истинные причины вашего поведения, несочетанные для вас. Это способ показать вам, что некоторые ваши черты, которые заставляют вас сомневаться в своем эмоциональном здоровье, являются остаточными эффектами вашего детского опыта.

Эти черты могут в большей или меньшей степени являться результатом того, что вы были ребенком алкоголика. Формы их проявления могут меняться, но суть остается одной и той же. Попробуйте без осуждения посмотреть на эти характеристики, понять их и попытаться изменить себя.

Теперь давайте разберем, каковы эти характеристики, что они значат и к каким последствиям приводят.

#### 1. Взрослые дети алкоголиков пытаются угодить, что такое норма

Это одна из самых главных характеристик ВДА. Когда ребенок растет в дисфункциональной семье, у него просто нет возможности узнать, что такое норма. Когда ВДА вступают в сообщества анонимных алкоголиков и доходят до второй ступени — «Поверить, что сила, большая, чем мы сами, может восстановить наш рассудок», — они безоговорочно верят в это. Конечно, такая сила существует. Для процесса исцеления очень важно поверить в это — и ВДА верят. Но при этом они не знают, что такое нормальный, здоровый рассудок. Они находят то, что кажется им нормальным, и пытаются это копировать. Однако то, что они копируют, не всегда на самом деле является нормальным. Таким образом, они ведут себя вроде бы в рамках нормы, но при этом не имеют четкой уверенности в правильности своего выбора.

Это очень похоже на чувства, которые испытывают гомосексуалисты, прежде чем открыто признать свою ориентацию. Многие из них в течение всей жизни вынуждены скрывать свое отличие от окружающих; при этом они все время испытывают страх разоблачения. Они тратят много времени и сил на то, чтобы понять, как они чувствовали бы себя, имея гетеросексуальную ориентацию, но так до конца и не могут осознать, что это такое.

Нечто подобное происходит и с ВДА. Они не уверены в том, что делают, однако скрывают этот страх от других людей, пыта-

ясь угадать, как нужно правильно поступить. Их смущают и повергают в сомнение те вещи, которые для других вроде бы не являются проблемой. Им не хватает смелости задавать вопросы, поэтому они никогда не знают наверняка. Кроме того, они очень боятся выглядеть глупыми. Когда такие люди, как я, говорят, что самый глупый вопрос — тот, который не был задан, они все равно ни о чем не спрашивают. Но про себя они думают: «Если бы она знала...»

Вспомните ваше детство. Как вы могли приобрести понимание нормы? Ваша семейная атмосфера была похожа в лучшем случае на сумасшедший дом.

Однако это был единственный знакомый вам образ жизни, и то, что для других выглядит ненормальным или причудливым, для вас было вполне обыденным. Если и бывали периоды, которые можно назвать нормальными, они случались нечасто и потому не внесли особого вклада в общую картину.

Чтобы хоть как-то противостоять хаосу повседневной жизни, вы погружались в фантазии. Вы жили в созданном вами мире — в таком, который мог бы существовать, ЕСЛИ... Каким был бы ваш дом, ЕСЛИ... Как могли бы относиться друг к другу ваши родители, ЕСЛИ... Какие вещи были бы возможны для вас, ЕСЛИ... Таким образом вы структурировали эту выдуманную жизнь, основываясь на чем-то, что было заведомо невыполнимо.

Вы смотрели популярные телешоу или сериалы и думали, что в реальности люди живут так же. Что вы знали тогда? Дома, где вы бывали в гостях, отличались от вашего дома — возможно, потому, что люди, которые вас приглашали, старались произвести хорошее впечатление. И даже если они этого не делали, вы все равно не могли понять, как они живут на самом деле, просто потому, что вы были гостем, а не жили вместе с ними.

Дети из благополучных семей знали, что в телевизионных программах показывают идеализированную жизнь. Они воспринимали это как сказку и реагировали на это соответствующим образом — как на развлечение. Программа могла нравиться им или, наоборот, раздражать их. Они знали, что в действительности жизнь сложнее, чем на экране, и не у всех историй бывает хеппи-энд.

У вас, в отличие от этих детей, не было системы координат, которая помогла бы понять, на что похожа жизнь в нормальной семье. У вас также не было ориентиров, что можно говорить и чувствовать. В обычной жизни от человека не требуется посто-

янно быть бдительным и осторожным. В обычной жизни не нужно каждый день подавлять свои чувства. Но вам приходилось все это делать, что наложило определенный отпечаток. Многие из того, что происходило в вашем прошлом, повлияло на то, что сейчас вам приходится угадывать, что такое норма.

Не так давно ко мне на консультацию привели 13-летнего мальчика. Оба его родителя были завязавшими алкоголиками, к тому же сами были детьми алкоголиков. Мальчик имел серьезные трудности в школе. Директор решил, что причиной его плохого поведения являются эмоциональные проблемы, и направил мальчика к психотерапевту. Зная, что отец и мать этого ребенка были детьми алкоголиков, я сделала важный вывод: родители мальчика не знали, каково это — быть 13-летним. Я знаю, что, являясь ВДА, они в свое время тоже не были типичными подростками.

Еще до того, как я увидела их сына, я рассказала им, что значит быть 13-летним подростком в обычной семье. Они вздохнули с облегчением, потому что это описание совпало с тем, что происходило с их сыном. С любым обычным 13-летним подростком тяжело. После нескольких встреч с мальчиком я была приятно удивлена тем, что с ним все в порядке. Да, у него были трудности в школе. Да, он был очень озабочен вопросами соперничества со сверстниками. Да, у него был личный конфликт с директором. Однако не было причин начинать с ним психотерапию. С мальчиком не происходило ничего такого, от чего понадобилось бы какое-то другое лекарство, кроме взросления.

Срывы происходят не только в семьях алкоголиков. В так называемых нормальных семьях тоже случаются свои взлеты и падения. Дети, живущие в «нормальных» семьях, могут демонстрировать проблемное поведение и быть эмоционально отчужденными. В какой-то мере это является следствием естественного процесса взросления, но также может быть признаком более серьезных трудностей. Здесь важно понимать различия и уметь выявлять истинные причины проблем.

Если бы родители мальчика не были ВДА, они смогли бы понять, что это типичное подростковое поведение. Конечно, очень хорошо, что они озаботились поиском причин. Однако немного грустно, что они не считали себя хорошими родителями, в то время как прекрасно воспитывали нормального, здорового ребенка,



который испытывал все обычные кризисы взросления. Благодаря собственному опыту они просто не знали, что такое норма.

Это один из примеров того, как опыт взросления в семье алкоголиков и необходимость угадывать, что такое норма, могут влиять на процесс воспитания собственных детей.

Следующий пример показывает, как все это может влиять на брачные отношения.

На тот момент, когда Бет и Джеймс пришли ко мне на консультацию, Джеймс состоял в обществе анонимных алкоголиков в течение 16 лет, Бет столько же лет была участником общества членов семей алкоголиков. Они были очень преданы друг другу, и каждый из них долго и настойчиво работал над собой индивидуально, а также над своими семейными отношениями и своим браком. Бет собиралась сделать гистерэктомию — операцию по удалению матки. Это решение казалось ей правильным. У нее уже было шестеро детей, и она проводила все свое время в хлопотах по хозяйству и в заботах о муже и детях.

В период перед операцией Бет было нужно, чтобы на какое-то время с нее сняли все обязанности и окружили вниманием. Она хотела, чтобы дети заботились о ней, а муж приезжал с работы по ее просьбе, несмотря на то что он недавно стал президентом компании. Она требовала, чтобы он заботился о детях, а также поддерживал ее саму морально и физически.

Джеймс пытался поддерживать и ободрять ее. Однако она не была уверена, что ее муж делает это искренне. Когда они пришли ко мне, между ними уже накопилось серьезное напряжение.

Я знала, что Джеймс вырос в семье алкоголиков. Это означало, что он рос в такой обстановке, в которой никогда не знал наверняка, какие чувства должен испытывать. Он не был уверен, какой ответ на ситуацию будет правильным. Он был в замешательстве, и я видела, что надо помочь ему определить его проблему.

Тогда я сказала Джеймсу: «На твоём месте я испытывала бы сейчас много разных чувств. Я хотела бы оказывать максимальную поддержку своей жене, потому что она очень много значит для меня. Но при этом я бы думала, наверное, что Бет сильно преувеличивает свою проблему, что женщины во всем мире делают гистерэктомию и, несмотря на то что это серьезная операция, она крайне редко приводит к тяжелым последствиям, поэтому Бет действительно беспокоится больше, чем следует. Жены нескольких моих

друзей прошли через эту операцию и не привлекали к этому такого внимания, как Бет. На твоём месте я хотела бы проводить с ней настолько много времени, насколько это возможно. Но при этом я была бы озабочена в связи с отменой деловых поездок и необходимостью рано покидать офис, не убедившись, что там все в порядке. Мне было бы сложно совмещать рабочие проблемы, ведение дома и заботу о детях. Ты знаешь... я, наверное, рассматривала бы это как непосильную ношу. И еще: мне казалось бы, что я сама никого не волную. Ведь я должна отказаться от себя, совмещать все эти роли и к тому же получать от этого удовольствие. Я была бы, наверное, обижена и расстроена, но у меня не хватило бы духа признать это, потому что я не могу позволить себе такие мелочные чувства по отношению к женщине, которую люблю. Ведь у нее сейчас тяжелый период, и она ждет от меня поддержки».

Все, что я описала, было типичной реакцией на такую ситуацию. Несмотря на то что его чувства были обычными и предсказуемыми, Джеймс не осознавал, что испытывает их. Когда он был ребенком, ему было позволено выражать только те чувства, которые одобряла его мать. Постепенно, с годами, он научился держать все свои чувства при себе. Это было безопаснее, чем нарываться на проблемы с матерью и на ее неодобрение. В нынешней ситуации он снова расценил свои чувства как неуместные и, боясь испортить отношения с женой, подавлял их в себе.

Когда я описывала его переживания, Джеймс смотрел на меня с открытым ртом. Он, очевидно, чувствовал себя полностью разоблаченным. После этого Бет сказала: «Теперь я понимаю, что ты чувствуешь, Джеймс. То же самое чувствовала и я, когда ты попал в госпиталь и я должна была ухаживать за тобой».

После этого разговора отношения между ними начали теплеть. Джеймс осознал, что его чувства нормальны и естественны. До нашего разговора он не понимал, что испытывать все эти чувства вовсе не значит быть негодяем, которому наплевать на свою жену. Ему нужно было услышать это от кого-то.

Как только я узнала о том, что Джеймс был сыном алкоголиков, я легко смогла понять причину разлада в этой паре.

В результате Джеймс научился оказывать адекватную поддержку без ущерба для себя, и его браку больше ничего не угрожало. Бет также стала относиться с большим пониманием к переживаниям и действиям своего мужа.

## 2. Взрослым детям алкоголиков сложно начинать новые дела и доводить их до конца

Однажды вечером на встрече группы ВДА мы обсуждали вопрос прокрастинации — откладывания дел на потом. Я попросила участников рассказать, как они относятся к этому вопросу. Они тут же начали отвечать: «Я самый большой в мире прокрастинатор», «Иногда мне кажется, что я не смогу закончить ничего из того, к чему приступаю» и т. п. После этого я попросила их рассказать о своих переживаниях более подробно. Вот что я услышала.

Боб:

*Я знаю, о чем идет речь. Я сейчас как раз столкнулся с такой проблемой. На работе мне нужно собирать информацию и оформлять ее в виде отчета. Но у меня это не получается. Я сижу и не знаю, что делать, пока кто-нибудь не начинает требовать от меня результатов: «Чем ты вообще занят? Сделай это, и это, и еще вот это!» После того как мне указывают, что конкретно нужно сделать, все становится понятно. Неясно только, почему я не мог сделать это сам. Мне страшно. Так не может продолжаться вечно. Мне не хотелось бы, чтобы из-за этого у меня всегда были проблемы — даже с прохождением испытательного срока. Я в растерянности.*

Эми:

*Я все время испытываю сложности с составлением больших отчетов. При этом я не могу понять, что со мной не так; у меня просто не получается разделить эту работу на части. Я собираю все материалы и не могу разобраться в них. Я так расстраиваюсь, что мне хочется все бросить. Это просто пытка. Когда я училась в колледже, у меня было много хвостов и плохих оценок. Я получала и хорошие оценки, но не знала, что делать с плохими. Я чувствовала себя виноватой. Сейчас мне страшно, потому что я вижу, что это влияет на мою работу.*

Такие ответы очень типичны, и нетрудно понять, откуда берется эта проблема. Все эти люди не прокрастинаторы в обычном понимании этого слова.

В типичной алкогольной семье постоянно присутствует множество обещаний, которые никогда не выполняются.

Большие дела были всегда где-то рядом. Они вот-вот должны были начать воплощаться в жизнь. Но этому все время что-то

мешало, или родители вообще забывали о своих обещаниях. «Мы сделаем уборку», «Мы купим тебе игрушку — новую коляску или кукольный домик» и т. д. «Я собираюсь сделать то», «Я собираюсь сделать это». Однако ничего из обещанного так никогда и не происходило. Алкоголик не держал свое слово, но хотел получать очки уже за сам факт обещания, за одно лишь намерение что-то сделать. Вот в такой обстановке вы росли.

Иногда что-то все же продвигалось дальше обещания — например, покраска стен в комнате. Ваш отец-алкоголик шел в магазин и покупал краску, а вернувшись, накрывал мебель тканью, чтобы не испачкать. И на этом бросал начатое на несколько недель, месяцев или даже лет, если только вашей матери это не надоедало и она не принималась за дело самостоятельно.

Таких примеров было множество. Высказывались прекрасные идеи, которые никогда не реализовывались. А если это и происходило, то с такой задержкой, что вы уже успевали забыть, для чего все это вообще задумывалось.

Вас никто не научил планировать дела. Вам не говорили: «Это отличная идея! Как ты собираешься реализовать ее? Сколько времени у тебя это займет? Какие шаги ты для этого предпримешь?» Да, такого не происходило. А ведь это как раз и есть задача родителей — объяснить и поддержать ребенка. «Ого, отличная идея! Ты уверен, что хочешь этим заняться? Такую задачу лучше разбить на части, так с ней будет легче справиться». С вами никогда этим не занимались.

Это, конечно, не означает, что в тех семьях, где нет алкоголиков, родители всегда эффективно учат своих детей решать проблемы. Однако в функциональной семье у ребенка всегда есть примеры для подражания, и он имеет возможность перенять соответствующее поведение и отношение к делам. Ребенок наблюдает со стороны за действиями родителей, может задавать им уточняющие вопросы. Такое воспитание является скорее косвенным, чем прямым, но оно все же присутствует. Поскольку ваш опыт сильно отличался от желательного сценария, меня не удивляет, что у вас существуют проблемы с успешным завершением различных дел. Вы не видели, как это происходит, поэтому не знаете, что нужно делать. Недостаток знаний и прокрастинация — это разные вещи.

В главе 5 мы поговорим о том, как вы можете изменить такое тревожное положение дел.

### 3. Взрослые дети алкоголиков врут даже тогда, когда сказать правду совсем несложно

В семье алкоголиков ложь является первоосновой. Она проявляется в виде отрицания неудобных обстоятельств, различных уловок, нарушенных обещаний и непоследовательного поведения. Ложь принимает различные формы и имеет разные последствия. Хотя это в каком-то смысле отличается от того, что обычно понимают под ложью, такое поведение тем не менее очень далеко от правды.

Первый и самый основной вид лжи — это семейное отрицание проблемы. Члены семьи делают вид, что ничего ненормального не происходит. Они редко открыто обсуждают факты даже друг с другом. Возможно, где-то в глубине души они понимают, какие ужасные вещи с ними происходят, но при этом ведут себя как ни в чем не бывало.

Следующий вид лжи — укрывательство — прочно связан с отрицанием. Один из членов семьи прикрывает алкоголика; в детстве вы постоянно наблюдали, как это происходит. Вы слышали, например, как ваша мать по телефону оправдывается перед начальством отца или перед другими людьми за то, что он не выполнил обязательства, нарушил сроки и т. п. Это часть лжи, в которой вы жили.

Вы слышали много обещаний от своего родителя-алкоголика. Они тоже оказались ложью.

Ложь, будучи нормой в вашей семье, стала частью ваших знаний о жизни и вашим любимым инструментом. В определенных ситуациях ложь могла сделать вашу жизнь более комфортной: например, вы ввали, что сделали уроки, чтобы избежать наказания за свою лень и неорганизованность. Вы придумывали причины, почему не можете позвать друзей в гости или почему вы поздно вернулись домой, таким образом избегая недоразумений. Казалось, что всем от этого становится легче.

Несмотря на то что ваши родители говорили о правде как о добродетели, вы видели, что эти слова мало что значат. Таким образом, правда теряла свой смысл.

Ложь стала привычкой. Поэтому утверждение «Взрослые дети алкоголиков врут даже тогда, когда сказать правду несложно» является актуальным. По мере того как ложь становилась для вас естественной, говорить правду было все сложнее.

В этом контексте слова «когда сказать правду несложно» означают, что вы врете, не получая от своей лжи никакой реальной выгоды.

Далее приводятся рассказы взрослых детей алкоголиков, которые обеспокоены своей привычкой врать. Возможно, в этих рассказах вы узнаете себя.

Джоан, 26-летний консультант, чья мать была алкоголичкой: *Когда я понимаю, что начинаю врать, я говорю себе: «Стоп! Ведь это вранье. Надо начать все с начала»; но мне не хватает сил сделать это. Я не знаю, должна ли я была врать, когда росла. Я просто знаю, что делала это. Я придумывала истории, чтобы, например, привлечь к себе внимание. Мне очень жаль, что никто меня не разоблачил. Если бы люди поговорили со мной, послушали меня и узнали получше, они бы поняли, насколько я привыкла врать и какого мастерства в этом достигла. Иногда я притворялась больной. Это у меня тоже хорошо получалось. Так было гораздо проще, чем объяснять, почему я не могу делать то, что все другие могут. Я чувствовала, что не в силах прекратить это. И мне это не нравилось. Часто я панически боялась, что меня поймут на лжи. Я пыталась как-то выпутаться, прекратить вранье, но у меня ничего не получалось, и приходилось врать дальше. Все было слишком усложнено. Однажды мне даже пришлось прекратить дружбу с человеком, потому что я больше не могла оставаться в порочном круге лжи. Я хочу перестать врать. Я действительно этого хочу. Когда я понимаю, что снова вру, мне становится ужасно плохо и страшно. Но я не знаю, как начать говорить правду. Особенно плохо я себя чувствую, когда не могу сделать этого даже в мелочах.*

Джефф, 30-летний инженер, чьи родители лечатся от алкоголизма:

*Я помню случай, когда я серьезно соврал. Я был с друзьями в туристическом походе в горах. Нам нужно было преодолеть несколько миль от одной стоянки до другой по снегу. Было очень холодно. Мы очень спешили, и я не успел позавтракать, вместо этого съел несколько шоколадных конфет. Я шел в хвосте. Дул очень сильный ветер, а снег валил так, что ничего не было видно. Я начал падать, и меня очень огорчило, что*

*остальные не замедляются и не ждут, пока я встану. Я злился и на себя, что не успеваю за товарищами. И тогда я решил симулировать переохлаждение. Я знал, как это сделать натуралистично, потому что читал о его симптомах. Я замедлил движение и стал изображать состояние спутанного сознания, делая вид, что блуждаю по следам группы. Прошел час, пока группа обнаружила мою пропажу и направилась обратно, чтобы найти меня. Они вернулись и начали оказывать мне первую помощь. Я действительно нуждался в этом внимании и, наверное, уже дошел до предела, раз был готов на все ради этого. Когда они уходили от меня, я спотыкался и падал, но никто этого не замечал. Мы были в горах, и я мог замерзнуть насмерть. Мое решение позволило изменить эту ситуацию. Хорошо, я собираюсь замерзнуть насмерть. Посмотрим, что вы будете делать, когда поймете, что у меня началось переохлаждение.*

*На самом деле я был хорошо экипирован и мог бы пролежать в снегу хоть месяц без малейшего риска для здоровья. Так что я просто симулировал. Было страшно, что мне не поверят или мой обман будет разоблачен. Я решил отомстить товарищам с помощью этого вранья, раз уж я физически не мог успевать за ними.*

*Я знаю, что, когда я рос, правда никого особенно не интересовала. Когда мои родители были мертвецки пьяны, то, что я говорил, не имело уже никакого значения. Когда мать уходила в запой, она находилась в своем изолированном мире и с ней невозможно было поддерживать диалог. Я и не пытался вступать в него. Меня даже не ругали за плохие оценки. Меня вообще как будто не существовало.*

*То же самое было и с отцом, он также был изолирован. Поэтому не существовало понятия правды и лжи. Говорить и делать можно было все что угодно. Я мог бы станцевать голым с розой в зубах — родители просто этого не заметили бы.*

Стив, 36-летний консультант по зависимостям, чьи родители были алкоголиками:

*Что делать, если очень хочется выжить? Когда я был ребенком, я научился виртуозно врать. Я тщательно все продумывал.*

мывал. прежде чем что-то сказать. Все началось с того, что каждый раз, когда отец о чем-то спрашивал меня, мне приходилось выслушивать критику, если я давал ему прямой ответ. Я перестал отвечать честно и вскоре понял, что это очень хорошо работает. Если отец критиковал мой уклончивый ответ, я мог отбросить такую критику как бесполезную, потому что то, на что она была направлена, все равно являлось выдумкой. Мы прожили так несколько лет. Сейчас в 98% случаев я говорю правду и поэтому имею репутацию очень честного человека, но я всегда держу в запасе остальные два процента. В какой-то момент мне пришлось начать отучать себя от вранья, так как я уже и сам не помнил, что кому говорил.

Однако здесь необходимо разграничить разные виды лжи. Для меня исказить факты и врать о чувствах — это разные вещи. Когда дело касается чувств, мне очень сложно быть честным как с другими, так и с самим собой.

В детстве мне приходилось приукрашивать факты, чтобы привлечь к себе внимание матери. Кроме того, надо было постоянно врать обоим родителям, чтобы заручиться их одобрением. Когда родители напивались, врать или скрывать ложь становилось гораздо проще: им не хотелось разбираться с проблемами. Когда я выдумывал разные истории, мне казалось, что родители сознательно предпочитают это вранье правде. Они не хотели знать, что со мной происходит, пока я не причинял им сильного беспокойства.

Таким образом, я очень скоро пришел к выводу, что говорить правду — это худшее, что я могу сделать. Вранье было абсолютно приемлемым, и мне нужно было только позаботиться о том, чтобы обман не был раскрыт. Я редко попадал в дурные истории, поэтому родители верили мне.

Сандра, 23 года, дочь алкоголиков:

Я не переносу, когда мне врут. Например, мой муж нередко обманывал меня еще до того, как мы поженились, и это чуть не положило конец нашим отношениям. Тем не менее я часто вру сама себе и даже не замечаю этого. Я могу придумать что-то и сама всецело в это поверить. Иногда я ловлю себя на том, что сама себе не верю. В жизни мне часто приходи-



лось обманывать себя, и я до сих пор не могу остановить-ся. Из-за этого у меня возникают проблемы с окружающими. Должна сказать, что я не вру намеренно. Но если меня пытаются вывести на чистую воду, добиться от меня правды, мне приходится разрывать отношения с людьми. Я просто ухажу, когда быть честной становится слишком трудно.

Я могу честно рассказывать о своих чувствах только самым близким друзьям, которых у меня немного. Иногда мне бывает очень тяжело, и если в эти моменты кто-то спрашивает, как мои дела, я на автомате отвечаю: «Все хорошо».

В своей работе я всегда веду себя честно. Но там мне не нужно делиться мыслями и чувствами, поэтому быть честной несложно. В психологической группе мне приходится это делать, но я все равно не могу раскрыться полностью. Когда я начинаю говорить о том, что чувствую, мне всегда кажется, что люди считают меня ненормальной.

Мой отец – министр. Дочь министра не должна врать. Сейчас, оглядываясь назад, в прошлое, я понимаю: я ведь не всегда врала. Но мне не верили, когда я говорила правду. Моя мать каждый раз обвиняла меня во лжи.

Например, у меня были проблемы в школе, и я не знала, как справиться с нападками одноклассников. Я пришла домой и рассказала об этом матери. Она ответила мне: «Ты врешь, этого не может быть». Я была шокирована таким ответом, мне было так обидно, что даже дышать стало тяжело. Я расплакалась, но никто не обратил на это внимания.

Когда нападки усилились, мать снова мне не поверила. Она считала, что это невозможно, что другие дети неспособны на такое. В какой-то момент я поняла, что у меня не получится достучаться до матери.

Наверное, поэтому я теперь так осторожно выбираю, чем делиться с другими людьми, а чем нет. Я боюсь рисковать, боюсь, что мне снова не поверят, когда я буду говорить правду. Поэтому я предпочитаю как можно меньше рассказывать о себе.

\*\*\*

Все люди в этих примерах глубоко анализируют свое поведение, рассказывая о том, что для них значит ложь. Они бесстрашно

делятся своими трудностями. Такой подход — первый шаг к личностному развитию. И если вы захотите, вы тоже сможете изменить себя.

#### 4. Взрослые дети алкоголиков безжалостно осуждают себя

В детстве вам никогда не удавалось быть достаточно хорошим: родители все время вас осуждали. В какой-то момент вам даже начало казаться, что вашим родным, наверное, было бы лучше без вас, раз вы причиняете им столько беспокойства. Вас часто ругали за то, что на самом деле не имело никакого смысла. «Если бы ты не был таким гадким ребенком, мне бы не пришлось снимать стресс алкоголем» — такое высказывание нелогично, но, если мы слышим что-то очень часто в течение долгого времени, мы начинаем верить в это. В результате вы усвоили эту критику, и она превратилась в негативное отношение к себе. Хотя сейчас вас уже никто не осуждает, критика из прошлого продолжает влиять на вашу жизнь.

Поскольку достичь стандартов совершенства, усвоенных вами в детстве, невозможно, вы все время не дотягиваете до той планки, которую сами себе поставили. В детстве что бы вы ни делали, это всегда было недостаточно хорошо. Неважно, насколько сильно вы старались, — нужно было стараться еще больше. Если вы получали пятерку, вас упрекали, что вы могли бы получить пятерку с плюсом.

Да, вы все время были недостаточно хорошим. Я работала с клиентом, который рассказывал, что его мать была очень требовательной — настолько, что, даже когда он пошел служить в армию, сержанты показались ему менее требовательными. Критика, усвоенная в детстве, становится частью вас, призмой, через которую вы смотрите на себя. Это очень деструктивная модель восприятия.

К сожалению, многие люди, обладающие подобным опытом, продолжают и дальше поддерживать негативное представление о себе, не имея для этого никаких оснований или даже имея доказательства обратного. Если что-то идет не так, вы берете на себя ответственность за это, обвиняете себя в том, что сделали ошибку, и думаете, что, если бы вы поступили иначе, последствия оказались бы менее тяжелыми. Если же происходит что-то хорошее, вы списываете это на обстоятельства. «Так

и должно было случиться», — говорите вы себе. А если это не удается, вы просто обесцениваете свои заслуги: «Это было легко, а потому имеет мало значения».

Таким образом у вас формируется искаженное восприятие реальности. Вы привыкли к негативному самовосприятию, и вас все устраивает, ведь привычное кажется более безопасным. Чтобы разорвать этот порочный круг, в первую очередь вам нужно прекратить жесткую самокритику и начать принимать себя. В любых обстоятельствах. Если вас хвалят — признавать свои заслуги. А в негативных ситуациях успокаивать себя: «Да, я совершил ошибку. Все люди совершают ошибки, я ничем не хуже других».

История Элен — показательный пример неосознанного самосудения. Она рассказывает, как после операции позвонила своей матери и попросила, чтобы та приехала позаботиться о ней:

*Итак, мне сделали операцию. Моя мать, находясь в больнице, стала нападать на моих друзей, которые приходили навещать меня. С одной из моих подруг они чуть не дошли до драки. В конце концов мы с матерью поменялись ролями: теперь мне пришлось ухаживать за ней. Я приносила ей горячий чай, чтобы она могла успокоить нервы, в то время как мне самой нужно было хоть немного любви и сочувствия. Я очень разозлилась на мать за то, что она не могла позаботиться обо мне так, как мне этого хотелось. Наверное, я очень эгоистичная, раз так реагирую.*

\*\*\*

Элен посчитала себя виноватой в том, что ей хотелось какого-то особенного обращения. Она осудила себя за то, что хотела заботы, несмотря на то что она действительно нуждалась в этом. Она сказала мне:

*Я всегда так себя веду, это одна из основных моих черт. Я осуждаю все, что делаю, потому что вижу все в черно-белых тонах. Или все очень хорошо, или все совсем плохо. Нет никакой середины. Большая часть того, что я делаю, кажется мне никчемным. Иногда головой я понимаю, что это неправильно и нелогично, но ничего не могу поделать со своими эмоциями.*

То, что говорит Элен, довольно типично. Аналогичный сценарий был у другой моей клиентки с установкой «я должна». Она

загнала себя в угол и уже ничего не могла делать. Тогда я попросила ее составить список всех требований, которые она предъявляет к себе за день, — он оказался огромным. Когда она смогла посмотреть на него непредвзято, то поняла, что ей не за что осуждать себя, что осуждение неконструктивно, потому что она предъявляла к себе слишком высокие требования.

Вы постоянно осуждаете себя, потому что эта функция стала частью вашей личности. Иногда вы даже находите в этом удовольствие и определенный комфорт.

Когда взрослые дети алкоголиков вступают в группы, где используется техника двенадцати шагов, они обычно с нетерпением ждут прохождения четвертой и пятой ступеней. Четвертая ступень называется «Я глубоко и бесстрашно оценил свою жизнь с нравственной точки зрения», а пятая — «Я признал перед Богом, самим собой и другими людьми истинную природу своих заблуждений».

Когда я вижу, как они «перепрыгивают» на эти ступени вскоре после присоединения к группе, я уже знаю, что они начнут делать. Для них четвертый и пятый шаги — отличная возможность включить самокритику. Они осуждают себя даже за те черты, которых у них нет. Они видят в себе только негативное — и ничего позитивного в противовес. Естественно, такое восприятие не приносит хороших результатов. Но при этом они чувствуют себя как рыба в воде. Особенно их подстегивает то, что они могут запыться самобичеванием в присутствии свидетелей.

В этой ситуации я обычно предлагаю уделить время психологическим консультациям, убеждаю, что это тоже хороший способ оценить свою жизнь, а переход к дальнейшим ступеням может быть сделан несколько позже. Но их уже не остановить. Я каждый раз предупреждаю, что это навредит им, но они все равно делают по-своему. Потом эти люди возвращаются ко мне, и я помогаю им восстанавливаться. После этого движение вперед возобновляется, и они уже успешнее проходят четвертую и пятую ступени. Но изначально деструктивная самокритика — наиболее вероятный сценарий.

Себя вы судите гораздо строже, чем других, несмотря на то что вы не можете видеть себя со стороны и ваша оценка неизбежно субъективна. Либо черное, либо белое; либо хорошо, либо плохо — так вы обычно смотрите на вещи. Любой вариант — быть

хорошим или плохим — предполагает ответственность. Такая ответственность может пугать. Вам знакомо, каково ощущать себя плохим и как эти чувства влияют на ваше поведение. Если же вы хотите быть хорошим, всегда есть риск, что вы не оправдаете ожиданий. Так или иначе, приходится выбирать, и в любом случае вы почувствуете большое напряжение. Вам кажется, что жизнь трудна и постоянный стресс неизбежен. Для вас очень сложно просто расслабиться и сказать себе: «Это нормально — быть собой».

5. Взрослые дети алкоголиков не умеют веселиться

6. Взрослые дети алкоголиков воспринимают себя слишком серьезно

Эти две характеристики очень тесно связаны. Если вам сложно веселиться, вы, скорее всего, будете воспринимать себя слишком серьезно. И наоборот, если большинство касающихся вас вопросов вы не рассматриваете как слишком серьезные, вам легко проявлять непосредственность.

И здесь снова нужно обратиться к вашему детству, чтобы понять корень проблемы. Насколько веселым оно было? Вы, вероятно, ответите, что не очень. Детям алкоголиков, к сожалению, не приходится много веселиться. Один из них у меня на приеме описал свое детство двумя словами: «хроническая травма». Вам нечасто удавалось слышать и видеть, как родители смеются, шутят или дурачатся. Жизнь была очень серьезной: на войне как на войне. Вы, по сути, даже не научились играть с другими детьми. Вы, конечно, присоединялись к играм, но у вас не получалось до конца расслабиться и просто веселиться. И даже если получалось, то не так органично, как у других детей. Атмосфера, царившая в вашем доме, наложила серьезный отпечаток на ваше поведение. В играх вы всего лишь присоединялись ко всеобщему веселью, но вам не было по-настоящему весело. В вашем доме не было места для веселья. И вы бросили это дело как неперспективное. Непосредственный, спонтанный ребенок внутри вас был вытеснен.

Прошлым летом в лагере для детей алкоголиков сотрудники, большинство из которых сами являются ВДА, первый раз в жизни играли в игры. Один из консультантов сказал: «Единственный лагерь, который я посетил, был во Вьетнаме». Другие делились впечатлениями о том, как впервые в жизни поиграли во фрисби. Играя, они вели себя как дети, и веселились весьма непосредственно. Для них это был новый опыт.

Так что вовсе не удивительно, что вам не удастся веселиться. Вы, возможно, даже осуждаете тех, кто ведет себя несерьезно: «Смотрите, да он же ведет себя, как дурак». Но где-то в глубине души вам очень хочется быть на месте этого человека.

В летней школе по изучению вопросов алкоголизма, организованной Рутгерским университетом, мы играли в мяч, перекидывая его по кругу. При этом часть людей — взрослые дети алкоголиков — сидели в стороне в качестве зрителей. Некоторые из них рассказывали мне потом, как им хотелось присоединиться к игре: «Я думал, вот бы встать и пойти играть, но я просто не мог перебороть себя. Мне не хотелось показаться смешным или глупым».

Спонтанный ребенок, загнанный внутрь много лет назад, пытался освободиться. Необходимость вести себя по-взрослому заставляет подавлять в себе ребенка. В итоге у вас идет война с самим собой, но выигрывает страх неизвестного. В конце концов, что случится, если дать ребенку свободу? «Это может быть небезопасно», — так вы рассуждаете.

Веселиться, быть несерьезным, вести себя по-детски — все это вам кажется глупым. Так что неудивительно, что взрослым детям алкоголиков сложно веселиться: жизнь для них слишком серьезна.

Особая история — ваша работа. Вы воспринимаете все очень серьезно, какие бы задачи ни выполняли. Вы не проводите границ между своей личностью и работой, увеличивая собственные шансы на выгорание.

Одна из моих клиенток, Эбби, как-то сказала мне с большим раздражением: «Ты заставляешь меня смеяться над собой, но я хотела бы, чтобы ты понимала — для меня это не смешно».

#### 7. Взрослые дети алкоголиков испытывают трудности с построением близких отношений

Взрослые дети алкоголиков очень хотят иметь нормальные близкие отношения. Но это слишком сложно для них по ряду причин.

Первая и наиболее очевидная причина: у них нет системы координат для определения нормальных близких отношений, потому что они никогда их не видели. Модель, которую они наблюдали у родителей, была далека от нормы.

Они также проносят через всю жизнь усвоенные в детстве двойные сообщения: «Подойди поближе. Уйди» — результаты того непоследовательного отношения, которое к ним проявляли родители. В один день их могли любить, а на следующий день отвергали. Страх быть отверженным — один из самых сильных страхов, с которым они выросли. Даже если этот страх не является подавляющим, он все равно очень сильно мешает. Незнание того, что такое на самом деле нормальные близкие отношения с другим человеком, делает попытки построить их очень болезненными.

Стихотворение Джона Гульда прекрасно иллюстрирует ситуацию, когда человек испытывает страх близости в сочетании с сильной потребностью в ней.

*Зачем ты приходишь?*

*Я не хочу тебя,*

*Ты мне не нужна,*

*Я не хочу с тобой встречаться,*

*Но ты все равно не уходишь.*

*Я не могу тебя понять:*

*Такая девушка, как ты,*

*Могла бы найти себе*

*Кого-то попрощее.*

*Я отвергаю тебя,*

*Но ты все равно возвращаешься;*

*Куда бы я ни пришел,*

*Ты уже там.*

*Ты занимаешь слишком много*

*Моего времени.*

*Зачем ты приходишь?*

*Почему ты не уйдешь навсегда?*

*Чего ты хотела*

*От такого человека, как я?*

*Любви.*

*Пожалуйста, вернись.*

*Она ушла.*

\*\*\*

Следующий пример демонстрирует такой же конфликт. Для Сэма это был первый опыт построения отношений.

*На прошлой неделе Синди принесла мне фруктов. Я пью много гавайского пунша; она отрезала этикетки с банок, прикрепляла их к фруктам и принесла мне. Мне захотелось расплакаться. Она решила, что мое питание недостаточно правильное, и принесла мне эти фрукты. Но не просто принесла — она прикрепляла на них эти дурацкие кусочки этикеток!*

Его это так задело, что он чуть не расплакался. Однако он нашел способ подавить это в себе. Тяни — толкай, и так постоянно. Внутренняя борьба никогда не прекращается.

\*\*\*

Рассказ Карэн показывает ситуацию под другим углом: *Я отвергаю тех, кто хочет меня полюбить. Мне иногда кажется, что я смогу влюбиться в мужчину только в том случае, если он будет абсолютно безупречным. Войдет в мою дверь, и у нас мгновенно начнутся идеальные отношения. Иначе мне это не нужно. Когда мне кто-то нравится, я начинаю проявлять к нему интерес, у человека появляется ответный интерес ко мне, и сразу после этого мой интерес угасает. Целиком и полностью. Сценарий всегда одинаковый. Я начала задумываться: зачем тогда вообще пытаться что-то делать? Я не уверена, что это — страх любить или быть любимой. Единственное, что меня беспокоит: я боюсь так никогда и не узнать, существует ли любовь на самом деле, и боюсь потерять ее, если она все же окажется реальной.*

Итак, страх быть отверженным встает на пути развития отношений. Построение здоровых отношений в любом случае требует способности отдавать и принимать, а также умения решать проблемы. В паре всегда будут случаться разногласия или даже конфликты, с которыми нужно будет справляться. Для ВДА самые мелкие разногласия могут очень быстро перерасти в серьезный конфликт, потому что страхи мешают им видеть проблемы объективно.

На Карэн очень сильно влияют предрассудки, связанные со страхом отвержения:

*В отношениях я воспринимаю все слишком серьезно. Если я чувствую, что ко мне относятся неправильно, я начинаю*



*паниковать и могу стать агрессивной. Я напряжена до такой степени, что могу сказать что-то резкое или гневно отреагировать. Я чувствую себя так, как будто мне все время приходится кого-то удерживать. Но при этом я знаю, что меня все равно бросят. Как будто я не заслуживаю хорошего отношения. У меня все не как у людей. Даже если я чувствую, что достойна любви этого человека, он рано или поздно уйдет, и я ничего не смогу сделать. Поэтому легче самой прогнать его.*

\*\*\*

О тех же чувствах рассказывает Нэнси:  
*Я очень пугаюсь, когда сталкиваюсь с чьим-то гневом. У меня бывает настолько сильная паника, что я просто не знаю, как ее побороть. Даже при небольших разногласиях мне очень страшно, и этот страх нарастает. Мне бы очень хотелось узнать, как люди справляются с разногласиями, потому что для меня это превращается в настоящий кошмар.*

\*\*\*

Результатом страха отвержения становится потеря уверенности в себе. Вы чувствуете, что с вами не все в порядке, и не верите, что достойны любви. Вы начинаете искать в других то, чего не можете дать себе сами, чтобы восстановить этот баланс. Вам хорошо только тогда, когда кто-то говорит вам, что с вами все в порядке. Вы как бы отдаете ответственность за себя другому человеку. В отношениях ваше эмоциональное состояние полностью зависит от поведения вашего партнера. Вы чувствуете себя прекрасно, только когда с вами хорошо обращаются и расхваливают вас. Но если это прекращается, вы тут же теряете это ощущение, потому что оно не принадлежит вам.

Подобные показательные примеры были в группах ВДА, которые я вела.

Эд рассказывает:

*Я боюсь, что от меня откажутся. Я очень зависимый. Все время, пока я хожу на группы, я жду похвалы Джен. Я понимаю, что это бессмысленно. Конечно, похвала приятна, но мне не хотелось бы так сильно нуждаться в ней. Мне нужно отучиться от постоянного поиска одобрения своих действий.*

*Это реальная проблема для меня, и она отнимает очень много моего времени и сил. Я все время борюсь за внимание.*

\*\*\*

Рэй соглашается с ним:

*Я тоже думал об этом. Думал о людях, которые собираются вместе, чтобы работать над собой. Принадлежность к группе обеспечивает им постоянный источник одобрения. В какой-то момент я понял, что очень сильно завишу от этого одобрения.*

\*\*\*

Непреодоленный страх быть отвергнутым и брошенным лишает легкости процесс развития отношений. На страхи накладывается ощущение неотложности: «Это мой единственный шанс. Сейчас или никогда». Естественный неспешный ход развития отношений нарушается, и двум людям становится сложнее лучше узнать друг друга, изучить чувства и установки партнера различными способами.

Ощущение неотложности заставляет человека чувствовать себя зажатым, даже когда реальных предпосылок для этого нет. Я знаю пару, имеющую большие проблемы в отношениях из-за того, что каждый раз, когда случается ссора, женщина паникует и считает, что на этот раз муж ее бросит. Ей постоянно требуется подтверждение, даже в середине спора, что он любит ее и не собирается бросать. Мужчина, находясь в конфликте, испытывает свои трудности и начинает отстраняться. Такие позиции партнеров сильно осложняют конфликты и делают практически невозможными попытки разобраться, в чем же причина на самом деле.

Чувство небезопасности, трудности в проявлении доверия и страх получить душевную травму характерны не только для взрослых детей алкоголиков — эти проблемы есть у большинства людей. Очень немногие из нас вступают в отношения, будучи полностью уверенными, что все получится именно так, как нам хочется. Обычно мы полны надежд, но они перемешаны со всевозможными страхами.

Так что проблемы, которые вас беспокоят, не уникальны и возникают не только у вас. Но здесь важен вопрос степени, и то,

что вы были ребенком алкоголика, делает обычные трудности более резкими и ошутимыми.

Что касается сферы сексуальных проблем, здесь у ВДА их не больше и не меньше, чем у среднестатистических людей.

В многочисленных разговорах с ВДА об их сексуальности я обнаружила, что то, как они говорят об этом, их чувства и отношение к этим вопросам не отличаются от того, что принято считать нормой. Большинство этих чувств и установок сложились у них, так же как и у других людей, под влиянием разнообразных факторов, а не событий, происходивших у них дома. Это не значит, что дома не случалось ничего необычного. Скорее то, что происходило дома у ВДА, — не считая, конечно, алкоголизма родителей — не сильно отличалось от того, что происходит в других семьях.

Специалисты в области изучения алкоголизма в настоящее время активно исследуют проблему инцеста. Мы пытаемся понять это явление, чтобы помочь нашим клиентам изменить жизнь к лучшему. Но я сомневаюсь, что алкоголики больше виноваты в инцестах, чем кто-либо другой. Возможно, инцесты чаще случаются тогда, когда взрослый пьян, но при этом он не обязательно является алкоголиком. Употребление спиртного могло быть единичным случаем, а в этой книге мы говорим именно об алкоголизме.

Имея в целом нормальное отношение к сексу, ВДА не могли обсуждать эту тему со своими родителями. Но я, опять же, не думаю, что это их уникальная черта. Сексуальность — сложная тема, и ее нелегко обсуждать независимо от того, с алкоголиком вы живете или нет. В какой-то степени к семье алкоголиков в этом плане даже меньше претензий: если вы вообще мало что обсуждаете, почему с темой секса должно быть как-то иначе?

Мы знаем, что интимные отношения родителей могут разрушаться, как и другие формы их коммуникации. Мы знаем, что предложение секса и отказ от него становятся способами влияния, оружием, — и это нездоровый сценарий. Но ведь то же самое происходит и в других семьях, не затронутых проблемой алкоголизма.

Я не хочу сказать, что ВДА не имеют проблем в сексуальной сфере, но я и не утверждаю обратного. Мой опыт показывает, что ВДА имеют в этой области столько же сложностей, сколько и все остальные люди.

8. ВДА слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать

Это объясняется очень просто: ребенок алкоголиков в детстве был лишен возможности контролировать свою жизнь, алкоголизм родителей и его последствия обрушивались на него как стихийное бедствие.

В процессе взросления, для того чтобы выжить, ему пришлось как-то бороться с таким положением дел. Он должен был брать на себя контроль своего окружения; это было очень важно и остается важным до сих пор. У ребенка алкоголика нет возможности воспользоваться чьей-то поддержкой, и он учится доверять самому себе больше, чем кому-либо другому.

В результате вас часто обвиняют в злоупотреблении контролем, в отсутствии гибкости и недостатке спонтанности. Возможно, так оно и есть, но это происходит не из-за вашего желания делать все по-своему. И вовсе не потому, что вы такой испорченный или не хотите слушать других. Истинная причина — страх. Вы боитесь, что если не будете отслеживать ситуацию, то может произойти неприятность, к которой вы не будете готовы, и в результате вы потеряете контроль над своей жизнью.

Это называется гиперреагированием. Основная его причина — травматичный прошлый опыт. Вы можете начать паниковать, в то время как другие считают ситуацию сущим пустяком. Но для вас это автоматическая реакция: «Ты не можешь так со мной поступить! Нет, я не пойду в кино, ведь мы решили, что будем кататься на роликах». Это можно сравнить с безусловным рефлексом.

Когда впоследствии вы оглядываетесь на свои реакции, на свое поведение, все это кажется глупостью вам самим, но, находясь в эпицентре ситуации, вы просто не способны переключиться.

9. ВДА все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости

*Ищущие глаза,  
Вопрошающие все углы в комнате,  
В долю секунды  
Брови поднимаются ко лбу;  
Быстрые и неуверенные движения холодных пальцев,  
Изучающие воздух вокруг нее,*

*Пытающиеся уверить ее полное сомнений сознание  
В истинности ее существования.  
Она видит себя в зеркалах других сознаний  
И редко верит своему,  
Принимая свое существование как отражение,  
Обычно покрытое туманом.  
Но зеркало — это всего лишь стекло,  
А ее душа пуста.  
Она сама по себе,  
И это реальность.*

*Мария ДеПинто*

\*\*\*

Мы говорим о внешнем и внутреннем локусе контроля. Когда ребенок рождается, то, что его окружает, во многом определяет, как он будет чувствовать себя в дальнейшем. Школа, церковь, люди вокруг — все это имеет значение. Но самое важное влияние оказывают те, кого мы называем «значимые другие». В мире ребенка это отец и мать, поэтому его представления о том, кто он такой, начинают складываться именно из сообщений, которые он получает от родителей. Когда ребенок взрослеет, эти сообщения прочно встраиваются в его представления о самом себе. Локус контроля смещается и становится внутренним.

Сообщения, которые вы получали в детстве, могли быть очень путаными. Это не было безусловной любовью, вам не говорили: «Ты замечательный ребенок, но мне не очень нравится, как ты поступил». Определения были нечеткими, сообщения — неоднозначными: «Да нет, я тебя люблю, но сейчас отстань». Поэтому вы выросли, не имея четкого представления о самом себе. Раз вам не говорили, что вы хороший, вы решили, что просто не заслуживали этого.

Сейчас вам сложно принимать положительную обратную связь, ведь принятие позитивного утверждения будет означать начало изменения ваших представлений о себе.

У Лу была именно такая проблема, но девушка нашла в себе решимость, чтобы начать меняться:

*За последние четыре месяца много людей на работе подошли ко мне и говорили: «Ты прекрасный человек. Я очень рад, что ты здесь». Некоторые повторяли это не по одному разу,*

*и мне пришлось привыкать принимать это на свой счет. Мне было любопытно, что будет дальше. «Лу, ты хорошая девочка, но...» — это я слышала в детстве. «Но» всегда было опустошающим. Сейчас я просто благодарю людей за эти слова. Мне по-прежнему страшно, что рано или поздно кто-то скажет это «но», но я все яснее понимаю, что просто сама себя накручиваю.*

\*\*\*

Другой член группы рассказал о том, как отказался от отношений, потому что в какой-то момент столкнулся с необходимостью меняться.

*Я понял, что на самом деле причина была в том, что Синди очень ценила меня, — именно поэтому я решил от нее отказаться.*

В его случае все, кто мог заботиться о нем, сразу же теряли для него значение. Такой сценарий самосаботажа привел к тому, что он постоянно терял одобрение и поддержку, в которых в действительности очень нуждался.

10. ВДА чувствуют себя не такими, как все

ВДА чувствуют себя отчужденными от других людей, и отчасти они и правда не такие, как все. Однако у них гораздо больше общего с другими, нежели они предполагают.

ВДА также считают, что в любой группе людей все остальные чувствуют себя комфортно и что им одним так неловко. Это характерно не только для них. Но стоит ли говорить о том, что каждый человек находит свои способы не выглядеть нелепым среди других. Это справедливо и для вас, не так ли?

Интересно, что вы чувствуете себя не таким, как все, даже находясь в группе ВДА. Отчуждение хорошо знакомо вам с раннего детства. Даже когда обстоятельства говорят об обратном, такие ощущения все равно преобладают. Другие дети имели возможность быть детьми, а вы нет. Вы были слишком обеспокоены тем, что происходило дома. Вы никогда не могли до конца расслабиться, играя с другими детьми, не могли полностью погрузиться в процесс. Ваши тревоги о домашних проблемах затмевали собой все остальное.

То, что произошло с вами, случилось и с остальными членами вашей семьи: и вы, и они оказались изолированными. В результате процесс социализации, связанный с необходимостью быть членом той или иной группы, стал для вас слишком сложным. У вас просто не выработались нужные навыки для того, чтобы чувствовать себя комфортно среди других людей.

Вы пытались угадать, что может сработать в такой ситуации. Дана использовала взятки:

*У меня была огромная коллекция кукол Барби, и я пыталась завести друзей, раздавая свои игрушки другим детям. Но они забирали подарки и забывали обо мне.*

Дейв признается:

*Я одалживал свои книги — самое ценное, что у меня было.*

Другой ВДА рассказывает:

*Я старался дать людям то, в чем они нуждались в каждой конкретной ситуации. Посадить их на крючок — вот что, наверное, было моей главной целью. В детстве я видел, как мой отец таким способом манипулирует людьми. У него это хорошо получалось. Я думал, что у меня это тоже работает.*

Когда мы начали говорить о ролевых моделях, Дана рассказала: *Меня обычно тянет к людям, которых легко идеализировать, — самым талантливым, умным, храбрым и т. д. Мне важно, чтобы люди были приятными, добрыми, любящими. Я не выбираю обычных людей. Мне нравятся те, кто кажется совершенством.*

Дейв соглашается:

*Когда я был ребенком, я выбирал неподходящие ролевые модели. Но у меня это проявилось в другой крайности: все люди, с которыми я общался, были хуже меня. Я заводил дружбу с подростками, которые выпивали, принимали кокаиновый сироп, а также с девушками легкого поведения. Шли годы, но я не переставал чувствовать себя фрустрированным. Я боялся встречаться с симпатичными девушками и выбирал тех, кто не следил за собой, например очень толстых. У меня до сих пор мало друзей.*

ВДА сложно поверить, что их могут просто принимать такими, какие они есть, и что это не нужно как-то специально заслуживать.

Чувства отчужденности, непохожести на других и изоляции прочно встроились в вашу картину мира.

### 11. ВДА либо гиперответственны, либо наоборот

Вы все берете на себя или все бросаете — у вас не бывает золотой середины. Вы пытались угодить своим родителям, делая максимум возможного, или, наоборот, в какой-то момент поняли, что ваши старания ничего не значат, и вообще перестали что-либо делать. Вы никогда не видели, чтобы вся семья объединялась для какого-то дела. У вас не бывало такого, чтобы в субботу, например, родители решили: «Давайте все поработаем в саду. Я буду работать над этим, а ты над тем, а потом мы соберемся вместе и посмотрим, что получилось».

Не имея понимания того, что значит быть частью проекта, кооперироваться с другими людьми, делить работу на части и соединять ее результаты в целое, вы либо делаете все сами, либо не делаете ничего. У вас также нет четкого ощущения границ собственных возможностей. Вам очень трудно сказать «нет», и в итоге вы делаете все больше и больше. Вы поступаете так не потому, что ощущаете себя всесильным, а скорее потому, что: 1) не можете реалистично оценить свою работоспособность; 2) считаете, что, если вы скажете «нет», все поймут, кто вы на самом деле, узнают, что вы некомпетентны. Качество работы, которую вы выполняете, не особо влияет на вашу самооценку, так что вы берете на себя все больше и больше, пока не перегорите.

Постоянный страх быть разоблаченным отбирает у вас массу энергии. А ведь эту энергию вы могли бы использовать для того, чтобы улучшить свои рабочие результаты, — не делать больше, чем вас просят (вы и так уже наверняка это делаете), а улучшить качество работы.

*Дана рассказывает про свои переживания по поводу работы: Никто не говорит ничего плохого, моя работа не вызывает никаких нареканий — меня, наоборот, хвалят. Коллеги очень добры ко мне. Когда я болела, все отнеслись к этому с пониманием. Но мне все время кажется, будто что-то не так, хотя я знаю, что хорошо выполняю свою работу. Я чувствую*



*себя очень небезопасно, и это ощущение перекрывает все остальные. Я все время жду, что меня уволят.*

*Дане все время кажется, что ей угрожает какая-то опасность: Я довела себя до сумасшествия в вопросе организации, по минутам расписывая свое время и распределяя энергию. Нагрузка, которую я взяла на себя, стала непосильной. Сегодня на работе я была в таком изможденном состоянии, что когда получила очередную просьбу «Сделай это для меня», то начала плакать. Мне кажется, я беру на себя слишком много — даже то, что не входит в мои обязанности. Но бывают моменты, когда мне действительно кажется, что я должна делать все это.*

Пытаясь все контролировать, Дана в итоге полностью потеряла контроль над своей жизнью:

*Завтра я не иду на работу. Ничто не заставит меня пойти туда завтра. Я знаю, что потеряю в зарплате, но я просто не могу больше туда идти. Не на этой неделе. Я не могу прийти и опять смотреть на этих людей, на эту работу. Я не могу работать. Я вообще ничего не могу делать. Меня будто заклинило, и это очень меня расстраивает. Сегодня у меня было много работы и, как назло, разболелся живот. Я приехала домой, и со мной случилась истерика. Я пыталась позвать на помощь, но дома никого не было. Весь мир будто исчез. Мне кажется, я уже не могу управлять ситуацией.*

\*\*\*

В одном из разговоров с ВДА я пошутила: «Вы так тщательно заполняете ваше время разными делами, что у вас, наверное, даже нет времени принять ванну». Один молодой человек ответил мне: «Неправда. Мы включаем в свои планы принятие ванны. Но ежедневник, разумеется, берем с собой».

12. ВДА очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна

Дом алкоголиков — весьма лояльное место. Члены семьи упорно продолжают все отрицать даже тогда, когда объективные причины должны были бы уже заставить их уйти. Их так

называемая лояльность, конечно, в большей степени является результатом страха и нарушенного чувства безопасности, чем чего-либо другого. Тем не менее сценарий предполагает, что никто не выходит из ситуации только потому, что происходящее становится небезопасным. Этот опыт заставляет ВДА впоследствии оставаться в тех ситуациях, из которых безопаснее было бы выйти.

Поскольку заводить близкие отношения весьма сложно и болезненно, то, если близкий человек все же появляется, его очень берегут. Если кто-то достаточно заботится о вас, чтобы быть вашим другом, любовником или тем более супругом, вы чувствуете себя обязанным всегда быть рядом с ним. Если вы открылись человеку, он узнал вашу истинную сущность и не отверг вас, то этого факта вам достаточно, чтобы поддерживать отношения. Если с вами плохо обращаются, это обычно не играет большой роли. Вы убеждаете себя, что так и должно быть. Неважно, что вам говорят и как с вами поступают, вы находите способ оправдать такое поведение и возложить всю вину на себя. Это усиливает ваше негативное восприятие себя и заставляет оставаться в деструктивных отношениях. Ваша лояльность не знает границ.

Устоявшиеся отношения воспринимаются как более безопасные. Вы знаете, чего ждать, и это лучше неизвестности. Вам тяжело что-то поменять, и вы скорее останетесь с тем, что есть, — каким бы оно ни было.

Вы также не сильно осведомлены о том, что такое нормальные отношения, поэтому довольствуетесь тем, что имеете, не зная, что вместо этого могло быть что-то лучшее или просто другое. Вы всегда планомерно доводите начатое до конца.

По этому поводу Дана рассказывает:

*Это было так, как будто я приняла на себя обязательства и стала привязана к нему. Потому что мне было очень страшно быть собой. Я не знала, что семейная жизнь может быть другой — не такой, как это было у моих или его родителей. Я хотела, чтобы у нас все было как у людей: чтобы мы купили дом, завели детей и сделали все то, что позволило бы нам быть счастливыми, довольными и любить друг друга. Получилось не так, но я уже просто не могла остановиться.*

13. ВДА импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения

Это могут быть усвоенные с детства шаблоны поведения, проявляющиеся бессознательно. Например, алкоголику приходит в голову идея: «По дороге домой я зайду немного выпить». Механизм очень прост: все мысли, которые начинают хоть как-то противоречить этой идее, рационализируются в ее пользу. Думая: «Я ведь обещал быть дома вовремя», он тут же убеждает себя: «Немного алкоголя меня не сильно задержит». Вспоминая: «Я ведь обещал, что брошу пить», оправдывается: «Один бокал не считается».

Отчасти это правда, что один бокал не сильно его задержит и что такая доза, по его понятиям, даже не считается выпивкой. Поэтому он делает остановку, чтобы выпить.

С тех пор как алкоголику пришла в голову идея, он уже не может изменить свой план действий. Альтернатив не существует. Но все рационализации действуют лишь до первого бокала.

Дальнейший сценарий хорошо предсказуем. После первого бокала алкоголиком овладевает компульсия, и он теряет контроль над собой. Он пьет дальше, рационализируя и это, а в какой-то момент и вовсе забывает, с чего он начал и куда вообще собирался.

У идеи, которая провоцирует импульсивное поведение, нет временных рамок. Это происходит «здесь и сейчас». Человек даже не пытается вспомнить, как такое поведение закончилось в прошлый раз и к каким последствиям оно снова может привести.

Так как идея непосредственно привязана к текущему моменту: «Я хочу выпить один бокал», то возникающая мысль: «Я напьюсь и опоздаю, это повлечет за собой проблемы» — уже ничего не значит. Факт, что выпивка неминуемо повлечет за собой потерю контроля, попросту игнорируется. «Я могу контролировать, сколько я пью», — так человек успокаивает себя снова и снова и просто не замечает доказательств обратного, в то время как его накрывает компульсивный порыв и возникает неконтролируемое поведение.

Импульсивность — очень детское качество. Обычно дети достаточно импульсивны, но в вашем детстве вы были скорее родителем, чем ребенком, так что ваше нынешнее поведение является попыткой наверстать упущенное. Если на одном жизненном этапе вы что-то упускаете, скорее всего, вы будете пытаться компенсировать это на последующих этапах. Когда поведение родителей соответствует их роли, они объясняют ребенку, проявляющему импульсивность, почему нельзя так себя вести: «Ты не должен так делать. Твой поступок приведет к плохим последствиям».

Будучи ребенком, вы не могли предвидеть результаты поведения людей, которые вас окружали, поэтому, вероятно, вы до сих пор не умеете этого делать. Кроме того, в домашней жизни не было последовательности. В результате получается, что у вас нет надежных рамок, которые ограничивали бы вас: «Когда я в прошлый раз повел себя импульсивно, случилось то-то и то-то и люди отреагировали таким-то образом». Иногда это сходит вам с рук, а иногда и нет, но это не меняет ваших привычек. Вам никто не говорил в детстве: «Твое поведение привело к плохим последствиям. Давай поговорим о том, как бы ты мог поступить иначе».

Ситуация осложняется все тем же ужасным ощущением неотложности: вам кажется, что если вы не сделаете этого немедленно, то не получите второго шанса. Вы привыкли быть на краю обрыва, жить от кризиса до кризиса. Если все идет гладко, для вас это непривычно, вам становится некомфортно. Так что неудивительно, что вы сами создаете себе проблемы.

Такое импульсивное поведение не является продуманным и не просчитывается заранее. Это та часть вас, над которой вы потеряли контроль. Эта ваша черта приносит вам множество неудобств, является источником вашего страха, и вы бы очень хотели ее изменить.

Роуз говорит об этом следующее:

*Это неправда, что я не сопереживаю другим людям. Когда я вижу, какой эффект произвело мое поведение, как сильно оно кого-то расстроило, я не могу поверить, что я была на это способна. Я беспокоюсь за этого человека. Как я могла такое сделать? Мне сложно представить, что я так поступила. Я действительно очень озабочена тем, что обо мне*

*думают другие, но при этом на каком-то из промежуточных этапов у меня включается тоннельное видение.*

Дана:

*У меня никогда не было сознательного намерения огорчить или ранить кого-то. Это случается как-то само собой, и я ничего не могу поделать.*

Майк:

*Это как внезапный провал. Это совсем не похоже на то, что обычно происходит. Срабатывает какой-то механизм, и ты словно мчишься на всех парах.*

Дана:

*Я будто иду вперед по узкому проходу между двумя стенами.*

Синди:

*Моя способность думать, рассуждать пропадает. Я не могу подобрать слов, чтобы выразить свои мысли. Этот порыв становится просто массой энергии, и я растворяюсь в нем.*

Майк:

*Это приводит к неправильным решениям и поэтому беспокоит меня.*

Синди:

*Я вижу только то, что происходит здесь и сейчас.*

Дана:

*Иногда кажется, что это единственный путь, который я могу выбрать. Это даже не путь, а просто действие. Бывает, что еще до того, как сделать что-то, я уже знаю, что так поступать неправильно. Потом мне приходится долго расплачиваться за последствия.*

Синди:

*Когда меня охватывают определенные чувства, я уже не владею собой. Я бессильна против этого импульса. Мне нужна помощь.*

Дана:

*Достаточно сделать всего один шаг. Это как спуск с холма: вы делаете первый шаг, а потом внезапно начинаете катиться и уже не можете остановиться.*

Синди:

*Это как обязательство, которое я должна выполнять, какое бы решение я для себя ни приняла.*

Сэм:

*У меня с этим очень туго. Я никого не хочу ранить, но почему-то никогда не обходится без жертв. Даже когда я понимаю, что происходит, все равно продолжаю поступать неправильно. Это как программа, которую я должен выполнять. За ней стоит большая движущая сила, и вся эта масса энергии заставляет следовать программе до конца, несмотря ни на что. Это похоже на шоры. Я вроде бы понимаю, на какие сигналы нужно обращать внимание, что надо делать, но, как только случается подобная ситуация, я всегда поступаю неправильно.*

Синди:

*Это становится непреодолимым, и я теряю способность оценивать ситуацию с позиции будущих результатов, чтобы понять, то ли это, чего я на самом деле хочу. В ситуации конфликта с другим человеком я полностью перестаю воспринимать то хорошее, что в нем есть, я вижу только плохое, и это усугубляет проблему.*

Дана:

*Эмоции, которые я переживаю в данный момент, — это единственное, на чем я могу сосредоточиться. Мне очень трудно поверить в то, что я могу испытывать и другие эмоции кроме тех, которые испытываю сейчас, или что завтра, подумав о том, что пережила, я почувствую что-то другое.*

\*\*\*

В результате такого поведения свет в конце тоннеля чаще всего становится светом фар надвигающегося на вас поезда. Вы

не способны предвидеть последствия своих действий и в итоге сами усложняете себе жизнь.

Одна моя клиентка решила купить себе лошадь и разместила ее в гараже. Ей было очень сложно понять, почему это так расстроило ее мужа, поскольку ей самой казалось, что это замечательная мысль. Как только ей в голову пришла эта идея, она тут же загорелась и не успокоилась до тех пор, пока не воплотила ее в жизнь. Она просто не могла остановиться.

Иногда случается так, что люди бросают работу, не осознавая, что остаются без средств к существованию. Женятся или выходят замуж, не узнав как следует своего партнера. Покупка лошадей, конечно, довольно экстравагантная и редкая выходка, я сталкивалась с этим всего один раз; но два других типа ситуаций встречаются очень часто. В конечном итоге вы будете очень обеспокоены своим поведением, но до того, как вы сможете проанализировать и изменить его, вам придется потратить массу энергии, чтобы разобраться с беспорядком в ваших мыслях. Таким образом, вы сами становитесь себе врагом сразу на нескольких уровнях.

Сложность заключается еще и в том, что ВДА желают немедленного вознаграждения и не могут ждать.

Слово, которое я чаще всего употребляю в работе с ВДА, — «терпение». Что бы ни происходило, чего бы ни касалась ситуация — эмоций или определенных действий, вы хотите, чтобы все было завершено еще вчера. Вам сложно быть терпеливым по отношению к другим, однако по отношению к самому себе вы еще более нетерпеливы. Вам нужно все и сразу.

Несложно понять, почему вам хочется, чтобы ваши желания исполнялись немедленно. Откладывание на потом очень сильно беспокоит вас, поскольку в детстве вы усвоили, что если не получаете желаемое сразу — это конец. Если вы говорили: «Я хочу эту вещь», а родители отвечали вам: «Ты не можешь получить ее сейчас, но получишь к концу недели» или «Давай поговорим об этом потом», вы понимали, что на этом все и закончится. Вы знали, что обещания, связанные с будущим, не выполняются, — это было единственное, в чем вы могли не сомневаться.

Такова была ваша реальность. Если что-то не случалось сразу, то не случалось уже никогда, поэтому вам было очень тяжело планировать будущее. Вы не можете сказать: «Это то, чем я хочу

заниматься в течение следующих двух лет, и я собираюсь делать это вот так». Какая-то ваша часть осознает, что многое изменилось с тех пор, как вы были ребенком; однако когда у вас появляется какое-нибудь сильное желание, вы думаете, что, если сразу не вцепитесь мертвой хваткой, оно уже никогда не исполнится.

Вас не покидает ощущение, что это ваш последний шанс. Доходит до того, что вы становитесь несдержанным по отношению к самому себе, когда начинаете работать над своим терпением, и вам никак не удается сразу стать терпеливым. Запомните: терпение — это то, над чем вам нужно усиленно работать.





## Разрывая порочный круг

### 1. ВДА пытаются угадать, что такое норма

Таким людям, как вы, важно знать и понимать, что понятия «нормальность» не существует. Непонимание этого является основной тех проблем, которые мы будем обсуждать ниже. И это критично, поскольку, если что-то построено на ложных основаниях, оно может быть логически обоснованно, но не будет работать. Это как с карточным домиком: если основание неустойчиво, малейший ветерок разрушит все сооружение.

Нормальность — это такой же миф, как Санта-Клаус или сказка с гарантированным хеппи-эндом. К тому же говорить в терминах нормальности, когда вы не очень понимаете, что это такое, было бы неэффективно. Более полезными будут определения функционального и дисфункционального. Что для вас функционально? Что для вас работает хорошо? Что для вас действительно важно? Что важно для вашей семьи? Такой подход более реалистичен, но и он может изменяться для разных людей и ситуаций.

Таким образом, наша задача состоит не в том, чтобы угадать, что для вас нормально, а в том, чтобы понять, что наиболее функционально для вас и тех, кто вас окружает. Вы поверили в мифическую нормальность и, исходя из этого, создали для себя фантазии о вашем идеальном «я», об идеальных других и об идеальной семье. Это серьезно осложнило вашу жизнь. Идеальное «я», о котором вы думаете, предполагает, что вы должны быть совершенным ребенком, супругом, другом, родителем. Но поскольку идеала не существует, вы тратите много времени и энергии на самоосуждение, ведь все идет совсем не так, как вы задумали.

Определяя, что для вас функционально, а что нет и почему, вы также должны взглянуть на это с позиции того, как устроены

процессы в вашей семье. Наверняка у вас, как и в других семьях, есть проблемы. Пришло время учиться их решать. Для этого существует много способов.

Если у вас есть дети, скорее всего, большая часть проблем связана именно с ними. Возьмите книгу о развитии ребенка и ознакомьтесь с тем, через какие стадии он проходит, когда взрослеет; вы развивались не так, как другие дети, поэтому вы можете быть излишне обеспокоены тем, что наблюдаете у собственных отпрысков. Подобная книга расскажет вам, чего ожидать от ребенка в том или ином возрасте. Не пытайтесь формировать ваших детей в соответствии с какими-либо стадиями — просто поймите, что на самом деле их поведение достаточно предсказуемо. Это знание придаст вам некоторую уверенность.

Вы также можете пройти курсы для родителей, чтобы научиться эффективным навыкам и техникам, которые позволят вам сделать общение с детьми более комфортным. Помните, что вы не обязаны знать ответы на все вопросы. Вы приходите туда вместе с другими родителями, которые тоже беспокоятся о своих детях и хотят научиться эффективно коммуницировать с ними.

Барри и Авива Маскари, специалисты по работе с химически зависимыми семьями, используют адаптированный формат адлеровских семейных встреч. Каждую неделю члены семьи собираются вместе и обсуждают важные для них вопросы — такие, например, как карманные деньги для детей, выбор места отпуска, ответственность за стирку и вынос мусора. Это не означает, что вы перекладываете на детей обязанности по управлению семейными делами, — просто все члены семьи участвуют в принятии решений, и между ними нет никаких секретов. Мнение каждого учитывается, никто не игнорируется.

Большая часть вашего опыта взросления была связана как раз с игнорированием вашего мнения. У вас было ощущение, что жизнь была бы лучше, не будь в ней вас. Вы считали, что ваши чувства и мысли никого не интересуют. Для того чтобы у ваших детей не возникало подобных идей, вам нужно делать то, чего не делали ваши родители. Семейные обсуждения помогут вашим детям осознать ценность их вклада в дела семьи; в результате у них не будет того ощущения собственной ненужности, которое было у вас.

Вы можете сделать и кое-что еще, чтобы понять, что работает именно для вас: найдите того, с кем вы сможете говорить обо

всем. В вашей жизни должен быть хотя бы один человек, перед которым вы не будете бояться выглядеть глупо, признать свое незнание чего-либо — в общем, будете чувствовать себя свободно. Такой человек — это настоящее богатство. Желательно, чтобы он не был ВДА, иначе велика вероятность того, что он борется с теми же проблемами, что и вы.

Важно уметь брать на себя риск признавать, что вы чего-то не знаете. Когда в группе вы откровенно говорите, что не знаете ответа на вопрос, это обычно вызывает такую реакцию: «Я очень рад, что ты сказал это. Я тоже этого не знал». Но при этом в каждой группе, как правило, бывает хотя бы один человек, который скажет: «Как? Ты этого не знаешь?!» Вам нужно научиться с юмором относиться к таким замечаниям или не принимать их на свой счет. Лучше используйте поддержку тех, кто хочет учиться и открывать новое. Заранее знать ответы на все вопросы просто невозможно.

Я хочу призвать вас к тому, чтобы вы доверяли своей интуиции, которая в большинстве случаев подсказывает вам правильные варианты поведения. Вы склонны очень быстро отступать от своих желаний и не прислушиваться к внутренним ощущениям. Научившись верить себе, вы скоро поймете, что ваша интуиция — это очень ценный инструмент развития здоровых отношений, которые вам так нужны.

Одна моя клиентка рассказала мне о том, как дочь испортила ей день рождения: на вечеринке она вела себя грубо и бесцеремонно. Клиентка сказала мне: «Ты знаешь, я хотела пристыдить ее перед другими людьми, но сдержалась». Я удивилась: «Зачем ты сдержалась? Я думаю, она этого заслуживала», на что женщина ответила: «Хорошо, в следующий раз я так и сделаю. Я хотела для начала посоветоваться с тобой».

Этот случай показывает, как следует вести себя в сложных ситуациях. Когда что-то создает вам дискомфорт, попытайтесь это идентифицировать. Поговорите об этом, а потом решайте, что делать. Ситуационные сложности, как правило, разрешаются легко и просто. А вот с теми, которые связаны с прошлым, справиться гораздо труднее.

Сандра отчаянно пытается избавиться от своей одержимости: она считает, что должна быть идеальной матерью, и дети постоянно испытывают ее на прочность. Ее младший сын начал подрабатывать разносчиком газет. Однажды, когда он разносил прес-

су, одна женщина, которая оказалась замечательным итальянским поваром, поинтересовалась, может ли она заплатить ему. Тогда он спросил у нее: «Как насчет горячего обеда?»

Когда Сандра узнала об этом, она очень расстроилась. «Теперь соседи будут думать, что я плохая мать и не кормлю своих детей», — подумала она. Сандра не смогла отнестись к ситуации с юмором и не знала, как ей реагировать. Ее сын поел блинов в гостях уже после того, как съел завтрак у себя дома. Сандре стоило бы разобраться, что вызвало у нее такой серьезный дискомфорт, — а это был ее перфекционизм. Она хотела для всех выглядеть идеальной.

Кроме того, Сандра чувствовала, что ее сын воспользовался гостеприимством соседей. Это она могла обсудить, и тогда она позвонила соседке, которая сказала, что находит произошедшее забавным: «Ваш сын такой очаровательный ребенок. Я люблю угощать других, это одна из самых больших радостей для меня. Я знала, что он пришел ко мне не голодный, но мне было приятно угостить его, если вы не имеете ничего против».

Сандра почувствовала облегчение, и они продолжили разговор. Она призналась соседке в своих переживаниях, и та начала смеяться, потому что в этот самый момент она лежала в постели с высокой температурой и чувствовала себя очень виноватой из-за того, что пропустила занятия в аспирантуре. Она не была идеальной аспиранткой, а Сандра не была идеальной матерью, и обе они испытывали по этому поводу чувство вины. Обсуждение своих проблем заставило их почувствовать себя лучше, так как они стали более реалистично смотреть на происходящее. Это было очень важно, ведь быть совершенным невозможно, и попытки это сделать приносят массу тревог.

Человек со зрелой и здоровой психикой знает, как вести себя в конфликтной ситуации, он умеет вступать в конфронтацию и разрешать конфликт. Когда вы росли, вас не учили решать проблемы. Вместо этого вы научились их избегать. Став взрослым, вы продолжаете использовать привычные способы, но они не работают.

Проведите небольшой тест. Представьте, что вы идете по коридору, в конце которого есть дверь. Вы на полпути от двери, и тут из нее выходит некто, на кого вы очень злы или кто зол на вас.

Что вы сделаете? Останетесь на своем месте и вступите в конфронтацию со словами: «Рад тебя видеть. Нам есть что об-

судить»? Или развернетесь и поспешите удалиться? Или, может быть, бросите какую-то дежурную фразу, не имеющую ничего общего с тем, что вам нужно выяснить между собой? Или продолжите идти, притворяясь, что не замечаете этого человека?

Что вы обычно делаете, когда понимаете, что надвигается конфликт? Как вы себя ведете? Какова ваша первая реакция? Для того чтобы разрешить конфликт, вам нужно понимать, что вы делаете и что происходит у вас внутри, — это основа. Как только вы с этим определились, вы можете думать о том, как решать проблему. Так вы научитесь противостоять обстоятельствам. Нежелание сталкиваться с реальностью — большая проблема для семей алкоголиков. Сейчас настало время взяться за это всерьез и осознать, что нет абсолютного понятия нормы. Есть только та реальность, которую вы сами выбираете для себя, и она включает помощь и поддержку тех людей, для которых вы важны и которые готовы участвовать в вашем развитии, поскольку такое участие позволяет развиваться и им самим.

## 2. Взрослым детям алкоголиков сложно начинать новые дела и доводить их до конца

Настало время узнать, являетесь ли вы на самом деле прокрастинатором, как вы привыкли о себе думать, или вам просто не хватает информации для того, чтобы завершить задачу.

Как человек выполняет дело от начала до конца? Что при этом происходит? Нет почти ничего невозможного или неосуществимого. Однако решение задач требует упорства и системного подхода. Люди, которые доводят дела до конца, не делают это случайным образом: у них есть то, что называется «планом игры». Иногда он развит у них на таком высоком уровне, что кажется, будто все происходит само собой. Но это не так — на самом деле все серьезно продумано.

Для того чтобы следовать плану, нужно сначала его создать. Нельзя начинать осуждать себя — так вы только застрянете в середине пути. Первое, что вам стоит сделать, обдумывая проект, — внимательно посмотреть на его идею. Насколько она выполнима? Возможно ли завершить то, что вы собираетесь сделать?

Затем вам нужно разработать пошаговый план достижения цели. Необходимо обозначить сроки для каждого шага. Как много времени займет у вас осуществление каждой части проекта? Вам

необязательно знать это с точностью до дня, но у вас должно быть общее ощущение, что из себя представляют все части и как много времени понадобится на каждую из них.

Как только вы прошли данный этап, следующий шаг — спланировать, как вы собираетесь уложиться в эти сроки. Реально ли завершить проект в указанный срок? Действительно ли все его части займут именно столько времени?

Чтобы спланировать, как сделать все в срок, вам нужно оценить свой стиль работы. Лучший способ здесь — проанализировать, как вы привыкли учиться. Какой способ обучения помогал вам достигать наилучших результатов, когда вы учились в школе? Были ли вы таким студентом, который разбивает работу на части и делает понемногу каждый день, или зубрили все в последнюю ночь перед экзаменом? Если вы выбирали второй способ, то это потому, что у вас так лучше получалось усвоить знания, или потому, что у вас не было альтернатив? Какие способы давались вам легче всего? Словом, проанализируйте свой стиль обучения.

Если эти шаги не помогают создать логичную картину, а цель кажется невыполнимой, пересмотрите изначальную идею — возможно, она сама по себе была нереалистичной. Если это так, переработайте ее. Вероятно, вы взяли на себя больше, чем можете выполнить в данный момент. Или вам нужно подойти к этой идее с какой-то другой стороны. Будьте готовы пересмотреть свою цель или срок ее достижения. Может быть, сама идея очень хороша, но вы не выделили достаточно времени на ее реализацию. На каждом этапе будьте готовы пересмотреть и переоценить свой план. Проанализируйте, какие трудности могут возникнуть в ходе выполнения задачи и что может сбить вас с пути. Если вы не хотите застрять в середине процесса, нужно заранее определить, как вы подойдете к выполнению работы.

Рассмотрим такой пример. Полу 48 лет, и он очень успешный бизнесмен. Его бизнес предполагает довольно частые ситуации сильного стресса, например подготовку крупных отчетов за сутки. Он живет от одной критической ситуации до другой и делает это очень хорошо. Пол, будучи ВДА, прекрасно понимает, что такое кризисы. Он использует эту часть своего опыта как преимущество.

Однажды он решил, что хочет получить ученую степень. После того как процесс формально был начат, он пришел ко мне

в состоянии паники. Пол сказал: «Я не смогу сделать это. У меня не получится написать диссертацию». Я улыбнулась. Он был подавлен, так как узнал, что должен завершить этот проект за один год. Пол был очень напуган, поскольку у него не было ориентиров для выполнения такого масштабного дела. При этом он понимал, что сам не сможет справиться с этой проблемой и нуждается в помощи.

Первое, что мы решили сделать, — это ограничить круг людей, с которыми он обсуждал свою проблему, потому что в итоге он получал очень много разных мнений и подходов к ее решению. При этом он не мог выработать собственного подхода, и все это в совокупности усиливало его тревогу. Я просто сказала ему: «Если я собираюсь тебе помочь, я должна быть единственным человеком, который усиливает твое беспокойство в данный момент».

У Пола также была идея, что его диссертация должна быть самой гениальной из всех существующих. Ему пришлось оставить этот грандиозный замысел и выбрать такой предмет, который он мог охватить. Ему также необходимо было определить группу людей, чье мнение имело бы для него значение и которые радели бы за его успех.

Как только Пол сделал все это, его паника начала отступать.

Далее нужно было понять, сколько времени займет написание диссертации. Пол испытывал такое беспокойство, как будто все сроки уже прошли, хотя на выполнение работы был отведен целый год. За это время нужно было собрать, оценить и проанализировать материал, провести исследование и сформулировать его результаты, оформить работу в соответствии с требованиями комиссии. Это не могло быть сделано за один день — ни вчера, ни завтра. Год был вполне реалистичным сроком для выполнения такой работы.

Как только мы разобрались со всеми этими вещами, мы стали исследовать стиль обучения Пола. Каким образом у него лучше всего получалось учиться? Мог ли он применить этот способ к другим жизненным ситуациям? Пол часто откладывал дела на самый последний момент, но мы пришли к выводу, что в случае с диссертацией это будет не лучшим решением. Мы выяснили, как много у Пола свободного времени, и определили, что он должен будет посвящать научной работе по два часа в день.

Нам надо было решить, как именно это будет происходить. Будет ли он все это время что-то писать? Или просто сидеть за

столом? О чем он будет размышлять в это время? В итоге мы остановились на том, что эти два часа Пол будет посвящать любым занятиям, связанным с диссертацией: сначала он будет что-то обдумывать, а затем — писать. При этом ему не следует быть слишком строгим к себе. Мы также определились, что он будет работать дома за маленьким удобным рабочим столом в своем кабинете, где можно спокойно уединиться. В качестве наиболее продуктивного периода в течение дня были выбраны утренние часы. Он мог использовать это время до того, как просыпалась его семья и начинал звонить телефон.

Это были самые простые, базовые решения, но они помогли продвинуться от задачи, казавшейся невыполнимой, ко вполне осуществимому плану. Все они были приняты после тщательного обдумывания.

До этого у Пола не было подобного опыта планирования. Это был первый раз, когда кто-то сел с ним и сказал: «Как ты собираешься с этим справиться? Как ты планируешь это сделать? Какова твоя стратегия? Как много времени это займет? Насколько это выполнимо?»

После того как Пол проработал над диссертацией две недели, он понял, что может тратить на эту работу не два часа в день, а всего один. Это решение помогло ему освободить время для других дел и при этом завершить диссертацию за меньший срок. У него была стратегия, и он в любой момент мог пересмотреть ее. Когда есть алгоритм действий, выполнять задачу гораздо проще. Пол больше не пребывал в состоянии паники, которая отнимала всю его энергию и мешала идти вперед. Теперь ему было легче начинать новые дела и доводить их до конца.

Шаги, обозначенные в этом примере, подходят для любого подобного случая. Идеи, которые приходят вам в голову, вполне могут быть осуществлены. Но это не вопрос удачи — это результат четкого планирования. Чем больше у вас опыта в планировании, тем скорее вы начнете делать это автоматически. Так что те трудности, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, необязательно являются следствием прокрастинации; возможно, вы просто не знаете, что конкретно делать и с чего начать.

Если подобная проблема есть у ваших детей, не нужно дожидаться, пока они вырастут, чтобы решить ее. Если учителя говорят вам, что ваши дети не используют полностью свой потенциал,



не доводят до конца начатое, вы можете ответить им: «Моего ребенка надо научить, как это делать. Да, возможно, он не доводит что-то до конца, но так происходит не потому, что он не заинтересован в этом. Мы должны помочь ему и научить его добиваться своих целей». Если вы чувствуете, что учитель понимает вас и готов помочь, поговорите с ним о том, как развить у ребенка навыки обучения, которые позволят ему успешно завершать начатое. Возможно, ваши дети не делают таких успехов, каких вы от них ждете, просто потому, что у них перед глазами нет примера, как, начиная что-то, доводить дело до конца. Но это не значит, что вам нужно осуждать себя и считать плохим родителем. Лучше сконцентрируйтесь на том, как помочь ребенку развить необходимые навыки, — вы можете делать это с помощью учителей или самостоятельно.

Правила нужно устанавливать, но при этом нельзя превращаться в диктатора. Вы можете выработать правила совместно с вашими детьми, чтобы они приняли участие в планировании собственной жизни. Они совсем необязательно должны быть от этого в восторге, просто для них пришло время начать делать что-то систематически. Например, домашнее задание должно выполняться каждый день в определенные часы и занимать определенное время — это то, с чего стоит начать.

Трудности являются следствием недостаточного опыта, но это можно исправить. Семья для детей должна быть тем коллективом, который дает им возможность научиться доводить дела до конца. В решение семейных вопросов должны быть вовлечены все члены семьи, чтобы каждый мог чувствовать, что имеет контроль над своей жизнью. Кроме того, это улучшит ваши отношения с детьми, и они перестанут страдать от последствий вашего собственного травматического опыта.

### 3. Взрослые дети алкоголиков врут даже тогда, когда сказать правду совсем несложно

От привычки врать очень трудно избавиться, потому что, когда вы были ребенком, вы привыкли получать определенные преимущества за счет того, что не говорили правду. Повзрослев, вы поняли, что такой подход имеет массу недостатков, но привычка обманывать у вас осталась. По моим наблюдениям, ВДА избавляются от нее только тогда, когда сталкиваются с действи-

тельно серьезными последствиями своего вранья. Но не стоит доводить до таких ситуаций. В первую очередь необходимо отличать продуманную, сознательную ложь от неосознанной, автоматической. Продуманная ложь может приносить вам определенную выгоду. Я не берусь судить вас, я предлагаю вам выбор: врать или не врать. Наша задача — разорвать порочный круг, в котором ложь стала автоматической, так что вы уже не можете ее контролировать.

Первый шаг в преодолении любой вредной привычки — это ее осознание. Если вы все время врали на автомате, вполне возможно, что вы даже сами не замечали за собой этого. Пообещайте себе не врать целый день и посмотрите, что из этого получится. Возможно, вам будет несложно это сделать, но не исключен и противоположный вариант.

Если получилось — замечательно. Сложно ли это было для вас? Если не получилось — запишите, что именно произошло, о чем вы соврали и что приходило вам на ум, прежде чем вы это сделали.

Вечером проанализируйте, что произошло за день. Только не осуждайте себя: вы сделали то, что сделали, выполнили то, что смогли выполнить. Возможно, это было легко, возможно — трудно. У вас получилось придерживаться плана в течение какой-то части дня, но не весь день. В некоторых ситуациях вам было проще, в некоторых — сложнее. Возможно, влияло также и то, были ли вы расслаблены или на вас что-то давило.

Просто сядьте и наблюдайте за собой. Вместо того чтобы заниматься самоосуждением, постарайтесь узнать себя получше через осознание того, как вы себя ведете.

Начните следующий день с тем же самым намерением. Повторите процесс. Проведите так три-четыре дня. После этого оцените, каких успехов вы добились. Если вы все еще врете автоматически, пообещайте себе, что в следующий раз, когда поймаете себя на лжи, вы откровенно признаетесь в этом и скажете правду.

Давая такое обещание, вы как бы говорите себе: «Несмотря на то что это сильная привычка, для меня важно изменить ее». Если же вы не готовы это сделать, то хотя бы осознайте и примите тот факт, что у вас сейчас нет возможности начать меняться и на то есть причины.

Если вы начали лучше понимать себя и пытались давать себе установки, но это не помогло вам избавиться от автоматического

вранья, тогда, возможно, ложь для вас — больше чем дурная привычка. Скорее всего, вам нужно проработать проблему на более глубоком уровне. Вероятно, ложь — ваша защитная реакция, которая раньше была очень актуальной. Причина может быть в вашем опыте и детских страхах, которые все еще беспокоят вас, — в этом случае вам нужна помощь, чтобы изменить свое поведение.

Некоторые проблемы решаются легко и просто. Другие требуют серьезной работы и посторонней помощи в их разрешении. Это не значит, что с вами что-то не так. Просто, возможно, для вас это труднее, чем вы ожидали.

Когда я работаю с клиентами, которые страдают от привычки врать, я говорю им: «Я верю, что вы верите в то, о чем говорите». Затем мы вместе анализируем ситуацию и пытаемся найти истину.

Многие ВДА впадают в другую крайность. Из-за того, что они очень часто сталкивались с враньем, эти люди решают, что сами никогда не будут обманывать. Такое отрицание семейного шаблона все равно оказывает на них сильное деструктивное влияние, потому что они постоянно думают об этом.

Если вы посещали группы АА, Ал-Анон или Алатин<sup>1</sup>, вы можете использовать техники, которые применяются там для избавления от привычки врать. Это как с зависимостью от алкоголя: вы принимаете решение перестать пить и однажды действительно перестаете это делать. Вы начинаете верить в себя — в этот момент для вас становится возможным изменить любую свою вредную привычку.

#### 4. Взрослые дети алкоголиков безжалостно осуждают себя

Тим, чьи оба родителя были алкоголиками, написал о себе и о своих чувствах. Свое самое большое открытие он сформулировал следующим образом: «Да, я могу ошибаться, но я и мои ошибки — это не одно и то же». Эти слова показывают, что ему удалось в некоторой степени стать свободным. Он стал смотреть на себя честно, без осуждения. Когда человек может отделять себя от своего поведения, он способен изменяться, развиваться и расти.

---

<sup>1</sup> Алатин — часть содружества Ал-Анон, которая объединяет молодых людей, в прошлом или в настоящем столкнувшихся с проблемами, связанными с алкоголизмом родителей, родственников или друзей. — Прим. пер.

Несмотря на то что в детстве вам часто разными способами давали понять, что вы не соответствуете чьим-то ожиданиям, вы должны помнить, что любое утверждение имеет позитивную и негативную стороны. Например, если у вас высшее образование — это чудесно, потому что вы понимаете больше, чем люди, чей уровень образования ниже. Но те вещи, которые доступны вашему пониманию, могут нарушать ваше спокойствие. Если вы способны испытывать сильные чувства, то вас ждут как большие радости, так и сильная боль. Но кто может сказать, хорошо это или плохо? Смысл в том, чтобы изучить эти свои черты и понять, что они значат.

Вы можете прийти к выводу, что ваша жизнь подобна греческой трагедии. У меня есть клиентка, которая так и сделала, хотя именно это ее отношение и является причиной всех проблем. Нельзя воспринимать жизнь в черных тонах. Если вы так относитесь к жизни, то нужно разобраться, что вы получаете взамен. Что вам дает осуждение себя? Почему вы не замечаете в себе хорошее, не думаете о тех вещах, которые делают вас особенным и прекрасным? Для чего вам необходимо постоянно упрекать себя? Страдания — это нормальное для вас состояние, и вы привыкли в нем находиться. Вам незнакома ситуация, когда дела идут действительно хорошо. Вы не знаете, как с этим справляться. Так что нет ничего необычного в том, что некоторым людям комфортно воспринимать себя негативно.

Когда обстоятельства меняются, дела налаживаются и вы начинаете чувствовать себя лучше, жизнь становится неуправляемой, так что иногда прогресс саботируется. Даже если вы осознаете этот механизм, потребность в том, что для вас привычно, часто одерживает верх. Кроме того, факторы, которые повлияли на вас раньше всего, оказываются самыми сильными.

Есть хорошее групповое упражнение, которое показывает, что критика — позитивная или негативная — всегда очень субъективна. Участники садятся в круг; задача группы — создать «монстра» в центре круга. Это возможность освободить себя, полностью или частично, от тех качеств, которыми вы больше не хотите обладать. Если отвергнутые качества кому-то понравятся, этот человек может присвоить их. Обычно мы движемся вперед-назад в этой увлекательной игре: например, один человек говорит, что он хочет избавиться от 90% своей прокрастинации, и это качество

не успевает дойти до центра круга, как кто-то другой уже говорит, что хотел бы взять оттуда 75%, потому что он, наоборот, гиперактивный и страдает от этого.

Еще кто-то говорит: «Я хочу избавиться от своего чувства вины» — и тут же получает ответ: «Мне нужно немного твоей вины. Я чувствую себя слишком эгоистичным». Чем дольше продолжается игра, тем больше удивляются ее участники. Когда один человек говорит: «Я устал быть таким чувствительным. Я хочу избавиться от 60% своей чувствительности», другой отвечает: «Я очень долго был нечувствительным. Мне нужно это твое качество».

Это упражнение демонстрирует, что наши индивидуальные черты нужно изучать. В какой степени они полезны нам? Насколько сильно они нам мешают? Очевидно, что осуждение себя и своих недостатков не приносит пользы. Кто может сказать, что такое хорошо, а что такое плохо? Когда вы принимаете решение быть собой и признаете, что это нормально, вы получаете гораздо больше возможностей для выбора.

В нашей игре так и не удалось создать настоящего «монстра» из качеств. Единственные два обстоятельства, от которых все действительно хотят отказаться, — это лишний вес и назойливые родственники.

Другой аспект вашей самокритики — это то, как вы умеете принимать комплименты. Насколько легко вам это дается? Может, вы сразу их отвергаете? По моему опыту, когда что-то идет не так, всю ответственность вы часто берете на себя. Но когда дела идут хорошо, вы пропускаете это, обесценивая происходящее: «Просто так вышло» или «Мне было легко». Вы можете называть это скромностью, но на самом деле такое отношение к себе поддерживает ваше негативное самовосприятие. Это не дает вам возможности похвалить себя за то, что у вас хорошо получается, и в итоге вы не можете начать лучше относиться к себе.

Если хотите, оставайтесь скромным для окружающих, но при этом вы не должны обесценивать свои достижения. Если что-то далось вам легко, это не значит, что оно не имеет большой важности; точно так же как если вы совершили ошибку по неосторожности, это не предполагает, что вы несете за нее меньшую ответственность.

Всегда помните о тех вещах, которые вам хорошо удаются. Не игнорируйте их. Используйте их как фундамент для того, что-

бы стать цельной личностью. И прекратите осуждать себя. Все ваши качества — это составляющие вашей личности, каждая из которых по-своему важна.

#### 5. Взрослые дети алкоголиков не умеют веселиться

За нашу способность веселиться отвечает наш внутренний ребенок. Он знает, что такое игра. Вы долго подавляли в себе ребенка, и теперь его необходимо заново открыть и развивать. Вам нужно попытаться быть тем ребенком, которым вы до сих пор не были.

Один мой друг как-то представил мне план «аренды ребенка». Он рассказал, что есть определенные занятия, которые нравятся и взрослым, но которые можно сделать еще веселее, если взять с собой ребенка, — например, рыбалка. Когда он отправляется на рыбалку, то берет с собой маленького рыжего веснушчатого мальчишку — сына своей сестры. Парк развлечений он также посещает в сопровождении племянника, чтобы не выглядеть глупо, катаясь на чертовом колесе.

Еще он любит ходить вместе с племянником на игровую площадку. Взрослый, сидящий на качелях или в песочнице, для окружающих точно будет выглядеть нелепо. Но если вы с ребенком, вас сразу же воспринимают как хорошего родителя, разделяющего с малышом его занятия. Дети знают, как надо веселиться.

Так что если вы хотите чему-то научиться в этой области, проводите время с ребенком, который лучше вас знает, как делать это весело. Попробуйте какие-то из детских выходов, которые вам никогда не были свойственны. О чем вы мечтали в детстве? В какие игры вам хотелось поиграть? Сейчас пришло время осуществить это.

Чем вы более уверены в себе, тем меньше вас будет беспокоить то, что вы выглядите глупо. Возможно, вам нужно начать с того, чтобы научиться расслабляться и ничего не делать. Просто выделите время для себя. Освободитесь от установки, что каждый час должен быть потрачен продуктивно. Забавно, но, может быть, вам даже придется планировать это. Забронируйте в своем ежедневном расписании время, когда вы не будете думать обо всех тех вещах, которые вы должны были сделать и не успели. Вы можете прекрасно проводить время — просто еще не научились организовывать его для себя. Если вы не знаете, как найти то, что вас развеселит, просто проводите время с людьми, которые умеют веселиться. Скорее всего, это будут не ВДА.

Очень важно помнить, что неотъемлемая часть процесса веселья — это возможность разделить его с другими. Когда вы даете себе шанс расслабиться, вы начинаете испытывать гораздо более яркие и сильные позитивные эмоции и можете заряжать ими окружающих.

6. Взрослые дети алкоголиков воспринимают себя слишком серьезно

Да, у вас нет опыта, как веселиться и расслабляться. Но вам мешает еще и то, что вы воспринимаете себя слишком серьезно. Вы не отделяете себя от своей деятельности, в первую очередь от своих рабочих обязанностей. Смысл в том, чтобы относиться серьезно к своей работе, потому что она действительно важна, но не приравнивать себя к ней. Ваша работа — это не весь вы.

Хороший способ начать отделять себя от своих занятий — составить расписание. Если ваш рабочий день продолжается с 9 утра до 5 вечера, уходите в 5. Если вы останетесь еще на полтора часа, это не добавит вам продуктивности, а в долгосрочной перспективе только ослабит ее. Возможно, посвящая работе дополнительное время, вы таким образом чего-то избегаете.

Одна из моих клиенток работала волонтером в госпитале и была сильно погружена в работу с безнадежно больными пациентами. Помимо основных обязанностей, она также выполняла работу священника, исповедуя людей, прикованных к постели. Она посвящала очень много времени служению другим людям и поддерживала их как могла. Когда женщина попала ко мне на прием, она была близка к выгоранию.

Она не хотела бросать работу, потому что считала ее важной и нужной. Она также чувствовала, что работа — это существенная часть ее самой. Я согласилась с ней, но при этом мы решили вместе начать думать над тем, как она могла бы выделить время для себя.

Ей было чем заняться в свободное время: она свободно владела музыкальным инструментом, любила театр, с удовольствием занималась спортом, у нее было много друзей. Она придумала, как проводить свое свободное время, но это оставалось только словами.

Тогда мы составили очень гибкое расписание, решив, что два дня в неделю она будет посвящать своим личным делам, утром занимаясь работой, а после обеда играя на музыкальном инструменте. Таким образом, она не отказывалась от работы, но умень-

шала ее место в жизни и освободившееся время могла посвятить себе. Она могла делать все, что хотела.

Вам нужно заняться сознательным планированием, для того чтобы отделить себя от своей работы. Само собой это не произойдет. Когда вы просто говорите: «Я собираюсь сократить количество времени, которое посвящаю работе. Я хочу заняться чем-то другим», это не помогает. Вам нужно быть более конкретным и более решительным.

Чтобы жить полной жизнью, вам нужно заниматься разными вещами, иначе вы становитесь ограниченным, а также сами усложняете себе жизнь. Кроме того, это делает вас как человека менее интересным. Что вы делаете для себя? Или более конкретно: что вы сделали для себя за сегодняшний день?

#### 7. Взрослые дети алкоголиков испытывают трудности с построением близких отношений

У этой проблемы несколько аспектов. Первое: ВДА просто не знают, что такое здоровые близкие отношения. Они испытывают страх близости, страх впустить кого-то в свою жизнь. Составляющая этого страха — боязнь неизвестного. Что такое близкие отношения? Из чего они состоят? Близость подразумевает прежде всего тесное общение, а также внимательное отношение к партнеру. Как стать ближе к другому человеку? На чем основываются здоровые взаимоотношения?

Помните, что здоровые отношения не возникают в одночасье. Они состоят из многих аспектов, в большинстве из которых очень важна взаимность. Начиная отношения с другим человеком, вы должны предложить вашему партнеру то, что вы хотели бы, чтобы он предложил вам.

Степень близости определяется тем, какой вклад вносит в отношения каждый из партнеров и как много он готов отдавать другому. Это очень похоже на контракт, который лучше всего работает в том случае, когда он был декларирован и согласован. Контракт может включать в себя множество пунктов, но только опыт показывает, как они выполняются.

Для здоровых отношений необходимы несколько составляющих. Они зависят от того, какую роль играет каждый из партнеров — любовника, супруга, родителя, ребенка, друга, начальника или коллеги.



Форма или степень их проявления может меняться в соответствии с сутью отношений. Мы не пытаемся этим списком определить приоритет или значимость каждого из элементов. Важно, чтобы все они присутствовали и были взаимными. Если что-то из этого списка выпадает, поддерживать здоровые отношения становится практически невозможно.

Важно помнить, что близость определяется тем, насколько партнеры готовы работать над отношениями. В некоторых ситуациях это может быть более важно и актуально, чем в других.

Читая этот список, вы, возможно, захотите спроецировать его на ваши отношения с другими людьми. Сначала оцените, все ли элементы присутствуют в них. Это покажет вам, почему некоторые отношения складываются хорошо, а другие — не очень. Если же какие-то элементы полностью отсутствуют, в таких отношениях, скорее всего, есть серьезные проблемы.

- **Уязвимость.** До какого предела я готов ослабить свои барьеры? В какой степени я готов позволить другому человеку влиять на мои чувства?
- **Понимание.** Понимаю ли я другого человека? Правильно ли я интерпретирую его слова и поступки?
- **Эмпатия.** Насколько я способен позволить себе чувствовать то, что чувствует другой человек?
- **Сочувствие.** Проявляю ли я искреннее участие к тому, что становится причиной волнений другого человека?
- **Уважение.** Обращаюсь ли я с другим человеком так, как он этого заслуживает?
- **Доверие.** В какой степени и на каких уровнях я готов позволить другому человеку получить доступ к тем сведениям обо мне, которыми я не готов делиться со всеми?
- **Принятие.** Устраивает ли меня то, какой я есть? Устраивает ли это моего партнера?
- **Честность.** Построены ли наши отношения на искренности или включают в себя какие-то игры?
- **Коммуникация.** Можем ли мы свободно обсуждать проблемы в наших отношениях? Знаем ли мы, как делать это таким образом, чтобы понимать друг друга и чтобы такой обмен позволил отношениям развиваться дальше?
- **Совместимость.** В какой степени нам нравятся или не нравятся одни и те же вещи? Насколько сильное значе-

ние имеет то, что мы расходимся в определенных условиях и представлениях?

- **Личная целостность.** До какой степени я способен сохранять себя, а до какой — отдавать себя другому человеку?
- **Внимание.** Являюсь ли я столь же внимательным к потребностям другого человека, как к своим собственным?

Этот список составлен из тех характеристик, которые мои клиенты называли неотъемлемыми компонентами здоровых отношений.

Важное условие здоровых отношений, на котором строится все остальное: «Видят ли меня таким, какой я есть, и вижу ли я таким же образом другого человека? Способен ли я видеть его таким, какой он есть? Способен ли он видеть меня таким, какой я есть?»

Если вы нереалистичны, остальные обстоятельства уже мало что значат. Они становятся нерелевантными и недействительными. Возможность быть воспринятым реалистично и видеть так же своего партнера, независимо от сути отношений, очень важна для их здорового развития. Это даже более критично, чем ваш личный опыт, потому что, отрываясь от реальности, вы будете реагировать непоследовательно и вам не удастся построить хорошие отношения.

Если же вы реалистичны, то можете обсуждать с партнером ваши проблемы, учиться на ошибках и таким образом становиться ближе. Если отношения основаны на фантазиях, они не будут устойчивыми.

Например, ВДА боятся быть покинутыми. Когда возникают проблемы, они начинают паниковать — таким образом, проблемы редко обсуждаются. Если вашему партнеру нужно личное пространство, а вы паникуете, это будет очень деструктивно. Постарайтесь сказать партнеру: «У меня есть проблема. Я начинаю паниковать, когда мы ссоримся. Мне сложно даже посмотреть на проблему. Я знаю, что ты реагируешь по-другому, но пообещай мне, что, даже если ты злишься на меня за мое поведение, ты не дашь мне повода сомневаться в твоей любви. Таким образом мы сможем приблизиться к проблеме».

В здоровых отношениях эти реакции обсуждаются. Лучше всего рассматривать возможные проблемы заранее, чтобы, когда они появятся, видеть их такими, какие они есть. Само по себе обсуждение уже уменьшит страх быть брошенным. И потом вы, возможно, скажете: «И что же за проблема была у нас перед тем, как я начал паниковать?»

В любых отношениях большая часть проблем связана с тем, как человек воспринимает сам себя. Вот несколько примеров.

Шерил — ребенок двух алкоголиков. Она недавно развелась после десяти лет неудачного брака, и сейчас у нее любовные отношения с молодым человеком по имени Боб. Это самые здоровые отношения из тех, что у нее когда-либо были. Единственная проблема Шерил — это физический контакт с Бобом. Для него важны физические проявления чувств, он хочет обнимать ее и держать за руку, а она избегает этого. Прикосновение вызывает у нее неприязнь, за исключением редких случаев. Ее реакция явно является слишком острой, так как Боб не злоупотребляет попытками физического контакта. Он предоставляет ей достаточно личного пространства и времени для самой себя.

Боб не чрезмерно настойчив в этой своей потребности, но ему важно прикосновение к любимому человеку. Для него это способ выразить чувства. Он вырос в семье, где было принято такое поведение, поэтому негативная реакция Шерил очень обижала его.

Как только стало понятно, что она реагирует слишком остро, мы попытались понять, какие события в ее жизни стали причиной такого отношения к этому вопросу.

Шерил рассказала, что недавно у нее в гостях была ее мать. Она пришла около полудня, начала пить и пила весь день. Чем сильнее она пьянела, тем больше она хотела от дочери: «Подержи меня за руку. Мне нужно, чтобы ты просто подержала меня за руку». Шерил сказала: «Я делала все, что она просила. Но это стоило мне больших усилий. Она всегда вела себя так, с моего самого раннего детства».

Когда она рассказала об этом случае, стало очевидно, откуда происходит ее неприязнь к физическому контакту. Секретов не осталось, и мы смогли начать работать над проблемой. Мы решили, что она поговорит с Бобом. Она должна была дать ему понять, что причина ее реакции не в нем, а в ее прошлом опыте. Это в какой-то степени облегчило ситуацию, и мы смогли начать ра-

ботать над ее реакцией на прикосновения Боба. Если бы Шерил и Боб не смогли открыто поговорить об этой проблеме, она, скорее всего, разрушила бы их отношения.

Медицинская сестра Келли тоже работает над созданием новых отношений и очень хочет, чтобы они были здоровыми как для нее, так и для ее партнера. Она пришла на терапию именно с этим запросом. Будучи ВДА, она никогда не видела здоровых отношений и не имела подобного опыта. Она чувствовала, что если не сможет расширить свой кругозор по этой проблеме, то здоровых отношений у нее никогда и не будет. На тот момент у нее был друг – врач, внимательный и чуткий человек, который готов был работать над построением отношений. Он был влюблен в Келли и хотел быть с ней.

Однажды она пришла на прием и сказала: «Все кончено. Мы расстались. Я больше даже видеть его не хочу. Мне казалось, что у нас получится что-то хорошее, но теперь я вижу, что ничего не выйдет».

Я спросила, что случилось. Она ответила: «В среду вечером мы говорили о том, чтобы сходить поужинать, но я решила, что не смогу никуда пойти, потому что надо было сделать дома уборку. Как только идея об уборке пришла мне в голову, я уже не могла от нее избавиться. Я знала, что если пойду ужинать, то весь вечер буду думать об уборке и не смогу приятно провести время. Так что я сказала: “Увидимся завтра, а сегодня мне надо заняться домашними делами”. Он ушел и через час вернулся с банкой чистящего средства и набором китайской еды. Он сказал мне: “Тебе все равно нужно поужинать, и еще я подумал, что могу помочь тебе с уборкой”. Можешь себе представить? Я была не готова к такому его поступку. Я была так растеряна, что отреагировала агрессивно».

Я сказала ей: «Мне кажется, что он проявил заботу о тебе. Он хотел провести время с тобой, не хотел упускать этого шанса».

Она ответила: «Да, так он это и объяснил. Он сказал: “Я знаю, что тебе надо поесть, и я хотел бы помочь тебе с уборкой, раз уж тебе нужно этим заняться. Мне не важно, чем заниматься, лишь бы проводить время с тобой”».

Я объяснила ей, что, на мой взгляд, его поступок был замечательным. После этого мы начали пытаться понять, почему ей так сложно принимать его заботу о ней. Раньше никто не говорил ей: «Позволь мне помочь тебе. Позволь мне сделать это за тебя, по-

тому что я хочу позаботиться о тебе». Такой опыт был ей незнаком. В детстве ей приходилось попрошайничать на улице, потому что родители никак не заботились ни о ней, ни о ее младшем брате. Доброта ее нового друга не соотносилась с ее жизненным опытом, поэтому она боялась принять ее, и агрессия была обыкновенной защитной реакцией.

После того как мы поговорили об этом, она стала понимать себя немного лучше. Ей до сих пор трудно принимать его доброту, но теперь она может объяснить такую свою реакцию. Однако ее другу это не сильно облегчает жизнь, потому что тем людям, которые росли в нормальных семьях, сложно понять такие проблемы.

Однажды ко мне пришла милая молодая пара. У них была проблема, которую они не могли решить. Жена в этой паре была ребенком алкоголиков. У мужчины были проблемы с высоким давлением; это стало результатом стресса на работе, и он планировал поменять ее. Лекарство, которое прописал ему врач, давало много побочных эффектов, и он перестал принимать его. Для того чтобы «слезть» с таблеток, ему было важно не подавлять свои чувства, в частности гнев. Он начал выражать их безопасными способами: например, закрывал окна в машине и кричал на своего шофера и других водителей на дороге. Такие крики не причиняли вреда окружающим и позволяли поддерживать давление на нормальном уровне.

Однако его жена реагировала на это негативно. Она говорила: «Мне хотелось бы, чтобы муж перестал делать это. Он все время кричит в машине. И возле дома тоже кричит. Я знаю, что он не хочет никого обидеть, но я просто не могу выносить это. Я не могу так жить».

Он решил прекратить такое выражение своих чувств, чтобы не расстраивать жену. Ему не хотелось объяснять ей, что для него крик был своего рода лекарством. Она продолжала говорить: «Не бойся сказать мне, что ты чувствуешь». Но это было предложение с двойным дном, потому что оно означало: «Не бойся говорить мне, что ты чувствуешь, только если ты чувствуешь то, о чем я хочу услышать».

Мы попытались вместе разобраться, что это значило. Она сказала: «Я не боюсь его. Я знаю, что он не причинит мне вреда. Вопрос об этом вообще не стоит. Я не понимаю, в чем дело». И тут она вспомнила, что, когда была маленькой, ее мать-алкоголичка ве-

ла себя точно так же, как ее муж. Она теряла контроль над собой и начинала кричать и хлопать дверьми без какой-либо очевидной причины. Маленькую девочку это очень пугало, ведь для нее мать, наоборот, должна была быть источником безопасности.

Таким образом, эта женщина столь остро реагировала на поведение своего мужа потому, что оно напоминало ей о негативном детском опыте. Теперь, когда они знали, в чем причина проблемы, они могли бороться с ней. Они могли поговорить об этом и обсудить способы решения.

Когда пара заботится о том, чтобы развивать здоровые и действительно близкие отношения, большинство возникающих проблем можно использовать как стимул для этого развития. Ведь это еще один способ открыть себя через отношения с другим человеком и сделать эти отношения особенными. Пары, которые начинают работать над этим, способны построить действительно прочные отношения. Им приносит удовольствие общение друг с другом и осознание того, что раньше они просто не знали, как делать это полноценно. Это знание дает им ресурсы для того, чтобы вместе расти, больше предлагать друг другу и максимально полно развиваться в личностном плане.

Если у вас есть комплексы в области сексуальности, скорее всего, они происходят от дефицита информации. От этого есть простое средство — хорошие книги по этому вопросу. Они предлагают массу полезных сведений в предельно ясном и четком изложении. Особенно много сейчас литературы, касающейся технических аспектов близости. Если вы испытываете недостаток знаний в этой области, книги помогут вам повысить свою осведомленность о различных техниках занятий любовью.

Проблемы, характерные для ВДА, могут оказывать отрицательное влияние на сексуальную сферу. При этом от того, насколько хорошо у пары обстоят дела с сексом, зависят и все остальные области отношений. Однако нужно помнить, что физические отношения с другим человеком не ограничиваются только техническими знаниями, которые сейчас легко получить. Физическая сторона — это только один из нескольких аспектов отношений. Когда вы растете как личность и учитесь быть эффективнее на разных уровнях, вам становится проще выражать себя и в сфере интимных отношений наиболее приемлемым для вас способом. Сексуальные отношения — это только одна из частей целого.

Также не стоит забывать, что ваши переживания по поводу половых ролей, мужественности и женственности, допустимости определенного поведения по отношению к противоположному полу беспокоят и других людей. Они не эксклюзивны для ВДА.

Мы живем в такое время, когда понятие нормы вообще весьма относительно. Традиционное и нетрадиционное перемешивается, меняются взгляды на привычные вещи. Одновременно могут существовать даже противоречащие друг другу нормы. Так что, если вы испытываете какие-то сомнения, вы не одиноки в этом.

Раньше роли мужчин и женщин были очень хорошо определены. Это касалось и работы, и семейной жизни. Однако с тех пор очень многое изменилось, и старые понятия уже неактуальны.

Единственный способ осознать, кто вы, — найти то, что подходит именно вам. В этом заключается главный посыл данной книги. Определитесь, кто вы, будьте в гармонии со своей сущностью и действуйте в соответствии с ней, и вы будете цельной личностью. Вы будете здоровым во всех сферах своей жизни. И еще вы будете свободным.

В. ВДА слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать

Внешне ВДА выглядят очень негибкими людьми. Кажется, что они хотят, чтобы все соответствовало их желаниям, и при этом они не готовы идти на компромиссы. Отчасти это действительно так, но есть и другие существенные детали, неочевидные на первый взгляд. Проблемы, которые другим людям кажутся достаточно легко разрешимыми, могут превратиться в настоящую катастрофу для ВДА.

Я вспоминаю Марту, которая была в отчаянии из-за того, что ее планы погулять по городу отменились в последнюю минуту, потому что ее друзья предпочли как-то по-другому провести свой досуг. Для нее это стало большой проблемой. Джоан начинала плакать, если кто-то опаздывал. Даже если опоздание было небольшим, она начинала паниковать из-за самой ситуации. У Мэри однажды оборвалась связь во время разговора по телефону — она решила, что ее таким образом наказали, и пришла в отчаяние.

Со стороны все это кажется пустяками. Однако если вы ВДА, вам понятно, насколько сильно могут задевать подобные ситуации.

Здесь мы возвращаемся к вопросу гиперреагирования, которое обычно связано с прошлым опытом человека. Что-то похожее уже случалось раньше — однажды или много раз, обычно в детстве. Незначительный, на первый взгляд, случай становится той соломинкой, которая ломает хребет верблюду: он оживает в воспоминаниях все планы, которые никогда не были осуществлены, обещания, которые не были выполнены, и незаслуженные наказания.

Вот что происходит с ВДА, когда планы погулять по городу отменяются, когда кто-то опаздывает, когда неожиданно пропадает связь. Вы снова испытываете боль. Ту боль, которую вы чувствовали, будучи ребенком. Но помните, что больше никто и никогда не повторит по отношению к вам тех несправедливых поступков.

Для того чтобы проработать эту проблему, вам нужно иметь высокий уровень самосознания. Первое, что вы должны сделать, — четко определить, в каких случаях вы начинаете остро реагировать. Это вполне в наших силах. Насколько ваша реакция соответствует обстоятельствам? Спросите кого-нибудь, чье мнение вы уважаете, что он об этом думает. Ведете ли вы себя иррационально? Стоит ли ситуация того, чтобы реагировать так остро? Как вы отвечаете, если кого-то удивляет ваша реакция?

Если эти вопросы вызывают у вас желание защищаться, значит, вы и в самом деле слишком остро реагируете на данную ситуацию. Если вы реагируете неадекватно, вам нужно спросить себя: «Какие обстоятельства сами по себе сделали это настолько серьезным для меня?» Почему для вас так важно то, что вы не можете влиять на произошедшие события? Что это значит для вас? Когда это случалось раньше?

Недостаточная осведомленность о механизмах функционирования психики заставляет вас думать, что по отношению к вам совершается какая-то сознательная несправедливость. Такой тип отношения к жизни является параноидальным. «Они хотят обидеть меня, иначе они не отменили бы прогулку (не опоздали бы, не выключили бы телефон). Они сделали это специально». Такие крайности в отношении к происходящему могут возникнуть, если вы не понимаете, что столь острая реакция является результатом вашего негативного опыта.

Первый и наиболее важный шаг на пути преодоления таких реакций — осознать их суть и понять, что именно в вашем про-



плом явилось их причиной. Другой способ — сознательно изменить ваши привычки. Проанализируйте, из чего состоит ваш день. Насколько вы привязаны к своим обычным планам? Можете ли вы пойти домой другой дорогой? Или поехать в магазин в среду, а не в четверг, как обычно? Можете ли вы менять планы, при этом не дезориентируя себя?

Вероятно, такая перемена привычек окажется для вас сложнее, чем вы думали. Но это ваш шанс стать более гибким. Гибкость в одной области дает возможность развить гибкость и в других областях. Вы, возможно, удивитесь, насколько глубоко вы погрузились в рутину и как тщательно структурировано ваше время. При этом иногда вы бросаете все дела и меняете направление движения, как будто восстаете против самого себя. Но в общем и целом вы скорее очень структурированный человек. Смягчение такой дисциплины поможет вам расслабиться и получить возможность влиять на те обстоятельства, которые находятся в вашей власти, а также принимать как данность то, что от вас не зависит. Это не значит, что вам должно нравиться все, что происходит. Не только ВДА приходят в расстройство, когда случаются непредвиденные или нежелательные события. Но это не должно оказывать на вас такого разрушительного влияния — вот в чем различие. Это не должно влиять на всю вашу жизнь.

#### 9. ВДА все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости

Здесь главная проблема состоит в недостатке уверенности в себе. Есть много разных способов стать более уверенным в себе и своих силах.

Один из них связан с получением поддержки и поощрения от других людей. ВДА постоянно ищут одобрения, но они не могут использовать его должным образом. Очень трудно верить другим людям, когда вы привыкли, что доверие приносит вам только боль. Непросто научиться доверять, если сообщения, которые вы получали в детстве, были непоследовательными. Вы были запрограммированы на недоверие, на то, что слова почти всегда не соответствуют истинным намерениям. Взрослые не говорили того, о чем на самом деле думали, и не делали того, о чем говорили. Поэтому доверие становится для вас практически невозможным. Таким образом, когда кто-то оказывает вам поддержку и выража-

ет одобрение, вам очень сложно признать это своей заслугой, принять как должное и использовать в своих целях.

Но вы продолжаете искать поддержку, поскольку потребность в ней у вас все равно остается. Вы начинаете верить только тогда, когда поддержка уже буквально зашкаливает — до такой степени, что вы уже просто не можете ее отрицать.

Таким образом, первый шаг — решить, что вы готовы пойти на этот риск, и позволить себе чувствовать поддержку и одобрение. Выберите нескольких людей, которым вы можете доверять. Для этого вы можете использовать определенные критерии. Насколько хорошо этот человек знает вас? Часто ли вы с ним общаетесь? В какой степени он принимает вас таким, какой вы есть? В какой степени вы принимаете его? (Это поможет вам доверять его суждениям.) Является ли этот человек сведущим в той области, в которой он предлагает вам поддержку и одобрение? Именно такие вопросы задают себе люди, когда пытаются решить, стоит ли доверять мнению конкретного человека и принимать от него поддержку.

Одна девушка, которая не была ВДА, как-то рассказала мне: «Для меня поддержка и одобрение — это позитивная энергия. Я беру эту энергию и использую ее, чтобы достичь высоких результатов». Ей не нужно осуждать себя. В большинстве ситуаций, когда ей говорят: «Попробуй, это хорошая идея», она решает: «А почему бы и нет».

Кроме работы над тем, чтобы стать более восприимчивым к поддержке и одобрению других людей, вам также нужно заниматься повышением уверенности в себе. Ниже приводится несколько способов улучшить самооценку.

Спросите себя, что вы сделали сегодня такого, что заставляет вас гордиться собой. Не всегда ответ на этот вопрос приходит быстро и легко. Потом вспомните обо всем, что сегодня случилось. Было ли что-то такое, что вы можете считать своим успехом — большим или не очень? Мысленно пройдите по всему дню. Вы проснулись в хорошем настроении — это может быть определенным достижением для вас. Вы приехали на работу вовремя — возможно, вы делаете это не так уж часто. Даже если какое-то обстоятельство кажется вам незначительным, не спешите сбрасывать его со счетов. Не обесценивайте собственные успехи только потому, что другие тоже это делают. Это сделали именно вы — а значит, это ваш успех.

Продолжайте стараться и вознаграждать себя за выполненные дела. Вы приобретете уверенность в себе, если сможете решить задачи, которые сами себе поставили. Задачи могут быть простыми или сложными, но вам необходимо быть уверенным в том, что они выполнимы.

Если перед вами стоит сложная задача, попрактикуйтесь, вместо того чтобы представлять себе свой крах. Если вы идете на собеседование, не тратьте время на панику — порепетируйте. Представьте вашу речь другу, чтобы она не была абсолютно новой для вас, когда вы придете на встречу. Не тратьте время, представляя себе крах или успех. Живите здесь и сейчас.

Не всегда все получается. Если что-то получилось — это здорово. Но это произошло не случайно, вы были ответственны за свой успех. Если же у вас не получилось, нужно выйти из этой ситуации и попробовать что-то новое. Это не должно вас опустошать. Вы не можете быть полностью ответственны за все, что идет не так, как надо.

Снова и снова люди приходят ко мне на прием со словами: «Жизнь налаживается». Они обычно очень удивлены этим фактом. Я смотрю на них и говорю: «Это не удивительно. Ведь вы работали над этим в течение нескольких недель. То, что все наладилось, — это результат большой работы, которую вы проделали. Шаг за шагом. По чуть-чуть. Это не случайность, что все стало складываться хорошо».

В этом состоит еще один способ повысить уверенность в себе — признавать свои небольшие достижения и, главное, свою роль в этом. Маленькие успехи, которые вам легко даются, тоже имеют свою ценность для вас. Стройте на их основе нечто большее, раз за разом. Начните верить себе и другим. Вы никогда больше не попадете в то положение, когда вам приходилось верить людям, которые сами не могли себе доверять. Сейчас у вас есть выбор. Вы можете выбрать людей, заслуживающих вашего доверия. Кроме того, вы лучше понимаете самого себя. Вы знаете, где найти помощь. Все, что вам надо делать, — использовать эти знания.

#### 10. ВДА чувствуют себя не такими, как все

Чувство изоляции, которое было привычным для вас в детстве, сильно осложнило выстраивание связей с другими людьми. Вам очень хотелось общения с окружающими, но вы не могли по-

влиять на это. Став взрослым, вы понимаете, что эти чувства продолжают в вас жить.

Полностью преодолеть чувство изоляции очень сложно или даже почти невозможно, но есть способы уменьшить и ослабить его. Эти способы могут потребовать от вас определенной смелости и тяжелых усилий, которые тем не менее будут оправданы. В первую очередь вам нужно взять на себя риск открываться окружающим. Это поможет вам осознать один простой факт: несмотря на то что вы уникальны как личность, вы не настолько сильно отличаетесь от других людей, как вам казалось.

Узнайте как можно больше о том, как чувствуют себя ВДА. Это поможет вам понять, что вы — такой же. Теоретическое понимание не сильно повлияет на ваши чувства, но поможет вам начать меняться.

Вам стоит походить на группы — это может быть группа ВДА или любая другая группа, в которой люди делятся своими мыслями и чувствами. Так как не все ваши чувства связаны с вашим прошлым опытом, для вас полезно разделять их и знать, какие из них берут начало оттуда, а какие являются результатом совсем других событий. Вы не найдете ни одной группы, в которой не было бы ВДА. Вы никогда не будете одиноки в этом, хотя о таких вещах обычно не рассказывают.

Когда я говорю о риске, я имею в виду риск самораскрытия, который подразумевает, что вы позволяете людям лучше узнать вас и таким образом сами лучше узнаете себя. Это окупается тем, что вы, в свою очередь, больше узнаете о других людях и чувствуете себя в большей степени связанным с ними. Чувство одиночества в толпе начинает ослабевать.

Лучший способ получить то, что вам действительно нужно, — начать делать это самому. Если вы хотите быть любимым, сначала сами предложите любовь другим людям. Я знаю, что, если мне нужно, чтобы меня поняли, я должна сама проявить понимание по отношению к окружающим. То же самое справедливо и для чувства близости. Единственный способ стать ближе к другому человеку — позволить ему стать ближе ко мне. Я могу сказать (причем не обязательно словами): «Ты можешь подойти ближе. Я не боюсь стать ближе к тебе. Я предлагаю тебе свою дружбу, свою заботу. Я предложу тебе то, в чем нуждаюсь сама, и это поможет нам обоим чувствовать себя менее изолированными».

Я не уверена, что человек может навсегда избавиться от чувства одиночества. Я также не уверена, что люди с опытом ВДА могут ощущать себя полностью включенными в жизнь окружающих. Но эта проблема не уникальна для ВДА, люди по разным причинам могут чувствовать свою отчужденность от других.

Например, если вы руководите рабочим коллективом, вы будете чувствовать себя изолированным от своих подчиненных. Они будут с вами дружелюбны, но вы не станете частью их группы. Ваше положение отделяет вас от группы. Если вы представитель помогающей профессии, ваши клиенты не воспринимают вас как личность: они видят в вас средство достижения собственного благополучия.

Если вы занимаетесь самопознанием, открываете себя таким, какой вы есть, и учитесь жить по своим правилам, вы тоже будете чувствовать себя отчужденным. Единственный способ избежать этого чувства — время от времени принимать нормы группы и делать что-то в принятой для нее манере. Если вы, например, решили принять правила АА, то на встречах вы будете чувствовать себя более включенным в жизнь группы. То же самое происходит в церкви. Вы сможете чувствовать такую связанность не все время; сильнее всего она будет ощущаться в те моменты, когда вы будете принимать решения, соответствующие мнению группы.

В идеале вам необходимо иметь нескольких близких людей, которым вы можете предлагать то, что хотели бы получить для себя, а они, в свою очередь, будут делать то же самое по отношению к вам. Это риск — риск быть непонятым, брошенным. Но избегание такого риска делает вас изолированным. Если вы решаетесь пойти на риск, вы получаете возможность измениться. Для этого недостаточно попытаться один раз. Пообещайте себе, что каждый день вы будете понемногу вступать в коммуникацию с другими людьми, лучше узнавая их и давая им возможность узнать вас. Вы будете пытаться инициировать взаимодействие и принимать то, что будут предлагать вам другие.

#### 11. ВДА либо гиперответственны, либо наоборот

Проблема здесь — в потребности быть совершенным. «Я либо лучший, либо никто. Если я не буду лучшим, от меня откажутся. Я буду отвергнут. Меня бросят. Я знаю, что я несовершенен, но, если я буду стараться, никто об этом не узнает. Мне нужно быть отличным работником, прекрасным супругом, образцовым родите-

лем, замечательным другом, примерным ребенком. Я всегда буду выглядеть совершенным. Всегда буду говорить правильные вещи. Если я безупречен, мой босс будет хорошо относиться ко мне, родители и друзья будут любить меня. Мне просто нужно делать то, о чем меня просят, и еще немного больше. Я должен делать все возможное. Лишь бы только они не заглянули под мою маску».

Возможно, вы испытываете напряжение лишь оттого, что читаете это? Это напряжение очень велико. Задача измениться тоже глобальная. Если вы не суперуспешны, а, наоборот, супербезответственны, измениться для вас также очень сложно, но эта задача имеет более простое выражение. Этот вариант сценария выглядит так: «Если я правда так ужасен, зачем напрягаться?»

Окружающие могут любить или не любить вас. Некоторых раздражают успешные люди, потому что с ними сложно конкурировать. Другим это, наоборот, импонирует, потому что им нравится образ, который вы воплощаете. Но много ли стоит такая любовь? Вам приходится пребывать в постоянном напряжении, чтобы поддерживать ее. Если вас любят таким, какой вы есть, то от вас не откажутся, обнаружив ваши несовершенства.

Здесь также кроется риск. Многих гиперответственных людей останавливает только болезнь: это единственный способ выхода, и он вполне предсказуем. Они все отдают и отдают, все больше берут на себя, пока у них совсем не остается ресурсов, — и тогда они заболевают. На самом деле они просто перегорают. Они не могут найти приемлемого способа быстро остановиться.

Прекрасный пример — Эрик. Он до сих пор находится в процессе восстановления после ужасной автомобильной аварии, в которую попал два года назад. Сейчас у него новый брак, дети и новый набор проблем. Он меняет профессию и ищет работу.

Он перевез в дом, где живет с семьей, свою мать. Она недавно стала вдовой и находится в тяжелой депрессии. Он также решил взять на себя ответственность за эмоциональное благополучие брата, который недавно расстался со своей девушкой, и другого брата, который пытается избавиться от химической зависимости. Я попыталась убедить его в том, что ему надо снять с себя часть нагрузки, на что он ответил мне: «Кто, если не я?»

Эрик достиг той черты, когда он просто перегорел. Ему стало тяжело даже подниматься с постели. Все вокруг замечают, что он выглядит нездоровым. Однако болезнь Эрика заставила окру-

жающих пересмотреть свое поведение: они стали сами отвечать за себя, а у Эрика исчезла необходимость быть сверхчеловеком. Но для этого ему пришлось заболеть.

То же самое верно и для Паулы. Она разведена и живет с матерью-алкоголичкой. У нее есть ребенок, и, кроме того, она находится в отношениях с мужчиной, который является отцом пятерых детей. Паула работает пять дней в неделю; при этом она взяла на себя ответственность за домашнее хозяйство и детей своего бойфренда. С утра перед работой и до того, как отвести в школу собственного сына, она едет в другой дом, готовит там еду, стирает и отводит в школу пятерых чужих детей.

Примерно через две недели после того, как Паула начала ходить ко мне, она сломала ногу. Я сказала ей, что это не случайность. Это был для нее единственный способ остановиться, единственный способ перестать испытывать себя. Должно было произойти что-то такое, что лишило бы ее способности делать все то, что она всегда делала. Неудивительно, что ее любовник очень разозлился, когда она повредила себе ногу, и сейчас она лучше видит и понимает суть этих отношений. Ее мать получила стимул какое-то время не пить и возможность побыть в роли матери. А Паула может начать искать способы избавления от гиперответственности.

Для того чтобы эти люди начали жить в настоящем, что-то должно было вывести их из замкнутого круга гиперответственности. У сына Паулы началась сильная сыпь. Она пообещала мне, что не вернется в отношения с бойфрендом, пока ее сын не поправится. Эта установка позволила ей начать меняться.

Что касается Эрика, члены его семьи были очень обеспокоены его здоровьем. Они пообещали, что будут помогать ему и попытаются сами решать свои проблемы. Он был слишком удобным для всех, и только после его болезни все изменилось.

В обоих этих случаях кто-то принимал на себя ответственность и оказывал поддержку. Так случается не всегда, но, если вы не дадите окружающим такой шанс, это может не произойти никогда.

Не дожидайтесь экстремальной ситуации, чтобы начать работать над проблемой. Частично ваши трудности могут происходить оттого, что вы нереалистично оцениваете собственные возможности. Скорее всего, вы неправильно понимаете, насколько справедливо то, чего от вас требуют окружающие. Или вы просто пока не научились делегировать ответственность.

Для начала обратитесь к своей работе и установите для себя определенные правила. До которого часа я собираюсь работать? Когда пора идти домой? Посмотрите на других: как поступают они? Каковы ваши должностные обязанности? Чего от вас ждут на этой позиции? Что с вас могут спросить? Насколько это обоснованно и справедливо? Насколько велика ваша доля ответственности? С чем справляться легко, а что вызывает сложности? Эти обстоятельства нужно очень внимательно оценить и, возможно, обсудить с кем-то.

Вот один из самых вопиющих случаев, с которыми я сталкивалась. Одна моя клиентка ушла с работы раньше, потому что ее родственник находился в реанимации. Когда она уже почти подъехала к больнице, ей позвонил босс и приказал вернуться, потому что нужно было срочно сдать проект. Будучи ВДА, она не знала, как правильно поступить, и вернулась. Я была поражена. Она просто не знала ответа на вопрос: «Действительно ли я должна выполнить требование босса?»

Когда кто-то просит вас об услуге, спросите себя: «Действительно ли я обязан это сделать? Хочу ли я сам этого?» Это не значит, что вы должны постоянно отказывать людям, но у вас всегда должна быть возможность выбирать и говорить «нет», если это необходимо.

Однажды летом мы с группой путешествовали по Израилю. Было очень жарко. Наша группа начала взбираться на холм, чтобы увидеть Иерихон, который был всего лишь кучей руин. Сначала я тоже взбиралась вместе со всеми, но потом остановилась и сказала: «Эй! Я не обязана это делать!» Участники группы посмотрели на меня с большим удивлением, а одна из женщин сказала: «А ведь она права! Я тоже не должна делать это». Они не забыли об этом. Позже на одной из экскурсий, когда мы поднимались на фуникулере к Масаде, та же женщина повернулась ко мне и спросила: «Я боюсь высоты — может, мне вернуться?» Но так как мы были уже на полпути к горе, выбора не было.

«Должен ли я это делать?» — тот вопрос, который стоит задать себе. Если вы не уверены, обсудите это с кем-то, кому доверяете, но только не с тем, кто имеет личную заинтересованность в выполнении этого дела.

Следующий шаг — научиться говорить «нет», если вы не хотите что-то делать. Сначала это может показаться сложным. Здесь



нужна определенная практика, к тому же от вас потребуется готовность рисковать. Людям может не понравиться, что вы стали им отказывать, и они начнут хуже относиться к вам. Оцените возможные последствия и будьте готовы справиться с ними. Стоит ли оно того и каков мотив вашего отказа?

Возможно, вы не захотите сразу резко отказывать. У вас есть негативный опыт импульсивных поступков, и вы не хотите его повторять. Вы можете выиграть время, сказав: «Я не могу принять решение прямо сейчас. Я вернусь к вам с ответом». Если они хотят услышать ответ немедленно, вы можете сказать: «Мне нужно время, чтобы подумать об этом».

Если вы берете время на размышление, впоследствии вам становится легче ответить отказом. Это также хорошая возможность рассмотреть альтернативы. Взяв тайм-аут, вы помогаете себе принять ответственное решение, что в конечном итоге лучше для всех.

Когда вы обдумываете предложение, у вас в голове могут родиться очень разные мысли, но лучше проверить себя вопросом: «Хочу ли я этого сам?» Именно здесь может быть разгадка. Действительно ли вы хотите этого или есть что-то другое, на что вы могли бы потратить свое время? Возможно, вы предпочтете вообще ничего не делать. Это должно быть так же важно, как и все остальное, если вы действительно этого хотите или если у вас просто нет сил.

Если вы, наоборот, не способны нести ответственность, это может происходить по двум причинам. Первая — вам сложно начинать новые дела, вторая — вы перегорели. Несмотря на то что следствия этих двух причин выглядят похожими, они на самом деле очень сильно различаются, и их нужно рассматривать по отдельности. Если вы перегорели, вам нужно время, чтобы отдохнуть и восстановиться, освободить себя от привычных дел. В этом нет ничего предосудительного. Вам необходимо встряхнуться и прийти в себя, прежде чем вы снова двинетесь вперед. Однако когда вы наберетесь сил, вам нужно будет начать более размеренную жизнь, чтобы снова не перегореть.

В процессе восстановления вам нужно начать заботиться о самом себе. Возможно, вам придется учиться делать это. Подумайте, что может помочь вам почувствовать себя лучше. Возможно, вам стоит поехать в санаторий или спросить других людей,

что они делают в таких ситуациях. Вам нужно учиться запасаться энергией — не только отдавать, но и получать.

Проанализируйте, какие люди присутствуют в вашей жизни и какова суть ваших отношений с ними. Получаете ли вы от окружающих столько же, сколько отдаете им? Насколько эти люди сильнее или слабее вас? Возможно, если вы объективно оцените свое окружение, то увидите, что даете людям больше, чем получаете от них. Тогда вам придется изменить свой круг общения и поддерживать отношения только с теми людьми, которые способны на симметричные отношения. Возможно, так происходит оттого, что вы сами не позволяете окружающим делать что-то для вас. Вы считаете себя достаточно сильным, чтобы заботиться о себе самостоятельно, но вам следует дать возможность и другим людям участвовать в вашей жизни.

Очень важно быть реалистичным и не пытаться стать незаменимым в любой ситуации. Теперь вы видите, что такая игра не стоит свеч. Мучеников редко ценят при жизни.

Гиперответственных людей часто эксплуатируют, ведь они будто сами требуют этого. Поэтому, начиная работу над собой, убедитесь, что вас никто не эксплуатирует. Подумайте, хорошо ли оплачивается ваша работа. Оцените все, что вы делаете.

Джен сделала это упражнение и, когда поняла, что больше не хочет работать на прежних условиях, вступила в конфронтацию со своим начальником. Женщина решила, что готова потерять работу, лишь бы больше не терпеть эксплуатацию. Ее действия принесли хорошие результаты. Босс дал ей то, чего она заслуживала. Возможно, не каждый такой случай мог бы закончиться позитивно, но это не избавляет вас от необходимости отстаивать свои интересы.

Если вы патологически безответственны и это не результат перегорания, а следствие того, что вам сложно начинать новые дела, то сложность заключается в другом. Ваше желание прочитать эту книгу уже говорит о том, что вы готовы меняться. Но это непростая проблема. Возможно, вам следует разобраться, чем вы хотите заниматься. Вам нужно выбрать какое-то направление и начать с небольших достижений. Например, можно пройти тестирование, чтобы определить, какие профессиональные области вам интересны. Вы можете пойти учиться. В любом случае к этому вопросу необходимо подойти основательно — выработать план и обсудить его с кем-то, кто понимает вас, знает ваши психологи-

ческие особенности и учитывает, насколько сложно для вас стать ответственным и не бояться успеха, а также всего, что он за собой влечет. Какие-то дела вы не сможете сделать в одиночку, но вы можете начать. В какой-то момент вы, возможно, обнаружите, что у вас нет сил двигаться дальше. Один мой клиент столкнулся с такой проблемой. Он мог сходить в колледж на день открытых дверей, но не мог подать документы на поступление. Он мог выслать резюме в компанию, где хотел работать, но впоследствии отказывался от собеседования.

Проверьте, как далеко вы готовы идти в одиночку, — не исключено, что вам потребуется помощь. Но это не значит, что с вами что-то не так. Просто у вас есть определенные барьеры, которые можно преодолеть с помощью профессионалов. Решение взяться за проблему — пожалуй, самая сложная часть этого процесса.

12. ВДА очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна

Лояльность — это замечательное качество. Тем не менее никакое качество не может быть полезным, когда оно гипертрофировано. Вы без разбора лояльны ко всем, кто входит в ваш круг общения и соприкасается с вашей жизнью. Ваша лояльность распространяется на ваших любимых, друзей, членов семьи и начальников. Для людей очень ценно иметь с вами любой из этих типов отношений: вы отзывчивы, честны и всегда стараетесь сделать максимум возможного. К тому же ваш страх быть отверженным минимизирует риск того, что вы сами кого-то отвергнете.

Если вы состоите в отношениях с людьми, которые ведут себя с вами не так, как вы того заслуживаете, вам необходимо переосмыслить свою лояльность к ним. Она может быть несоразмерной. Вы не должны автоматически становиться лояльным. Я имею в виду такие отношения, когда вы день за днем говорите себе: «Почему я беспокоюсь? Почему я остаюсь с этим человеком? Стоит ли оно того? Почему я не могу все это бросить?»

Чтобы преодолеть привязанность такого рода, вы можете предпринять несколько шагов. Первый шаг состоит в том, чтобы выяснить истинную суть этих отношений. Спросите себя, что является основой отношений, что происходит в них сейчас. Потом вы услышите свои собственные оправдания: «Но, но...» Когда начинаются «но», вы перестаете пребывать в текущем моменте. Вы находитесь не в реальности, а в своих фантазиях о прошлом или

будущем: «Ведь раньше все было хорошо. Почему все не может быть так, как было?»

Все не может быть так, как было, потому что со временем все меняется. Необходимо понимать, что на первых этапах отношений люди часто ведут себя иначе, нежели впоследствии, когда это становится частью повседневности. Может быть, вы так не поступаете, но так могут поступать другие. Вполне возможно, вы обвиняете себя в том, что партнер больше не относится к вам так, как было в самом начале. Вам кажется, что, если бы вы могли сделать или сказать что-то «правильное», жизнь вернулась бы в прежнюю колею. Но, поверьте, это нереально.

По мере того как отношения развиваются и люди все лучше узнают друг друга, характер отношений меняется. Они могут стать более значимыми или менее значимыми. Люди могут стать более внимательными или менее внимательными друг к другу. Может произойти все что угодно, ничто не остается неизменным. Того, что было в начале, больше нет.

Ваше представление о том, что нужно просто пережить тяжелые времена и все наладится, нереалистично.

Жить будущим — это не лучшая идея, так как будущее невозможно предсказать. Когда пары, имеющие здоровые отношения, испытывают трудности, партнеры делятся друг с другом своими переживаниями. Если один из них начинает вести себя агрессивно, они говорят об этом и обсуждают, как не допустить повторения таких ситуаций.

Важно понять, насколько велик ваш вклад в отношения. Если он несоразмерно большой и вы решаете уменьшить его, пытаясь сделать отношения более симметричными, то начинают происходить интересные вещи. Попробуйте вспомнить, что было на начальном этапе отношений, — скорее всего, вы вкладывали в них много энергии. Это было привычно для вас, и вам нравилось это делать.

Ваш партнер принимал это как должное. Затем, со временем, вы почувствовали, что тоже в чем-то нуждаетесь. Вы стали меньше вкладываться в отношения, и вашему партнеру это не понравилось. В этот самый момент он и перестал относиться к вам так, как вам этого хотелось. Так вы перестали быть счастливой парой: вы всего лишь немного отстранились, и отношения уже не могли продолжаться по-прежнему, ведь они держались на вашей энергии.

Я знаю человека, который находится в подобной ситуации. Его жена ВДА, и, когда она стала увеличивать дистанцию в их отношениях, окружающим даже начало казаться, что он стал ниже ростом. Она давала ему так много, что, когда она перестала это делать, он буквально стал сохнуть на глазах.

Первый шаг в понимании того, является ли ваша лояльность уместной, — это реалистичная оценка всех аспектов, из которых состоят отношения. Не позволяйте себе жить в проекциях, связанных с прошлым или будущим. Настоящее — вот что реально. Спросите себя: «Что для меня сейчас лучше всего? Соизмерима ли моя лояльность к этому человеку с тем, что он делает для меня?»

Самопожертвование уместно, например, в случае с ребенком, который проходит сложный этап жизни, или со взрослым, который болен и не может в данный момент предложить того, что делал для вас раньше. Если вы действительно захотите остаться лояльным, это должно быть ваше сознательное и взвешенное решение. Вы можете сказать себе: «Я волнуюсь за Джанин. Я собираюсь остаться с ней. Я буду лоялен к ней, несмотря на то что сейчас это не идет мне на пользу. Я буду осторожным. Я смогу защитить себя, если понадобится, и надеюсь, что ситуация разрешится».

Следующее, что вам нужно сделать, если вы не хотите автоматически становиться лояльным, — это спросить себя: «Что я получаю в этой ситуации? Каково мое вознаграждение? Почему я поддерживаю эти отношения? Кто для меня этот человек?» Ответы на эти вопросы часто бывают неожиданными. Вы можете обнаружить, что этот человек замещает собой кого-то другого в вашей жизни. Ваш партнер может быть очень похож на вашего родителя-алкоголика, каким вы видели его, когда росли.

Вы следуете шаблону, потому что он привычен для вас. Возможно, вы не проработали свои ранние привязанности и теперь воспроизводите их.

Насколько тот, к кому вы привязались, похож на вас? Кто этот человек? Что он олицетворяет для вас?

После того как вы определились с ответами на эти вопросы, вам нужно начать отделять себя от другого человека: начать осознавать, где кончается он и начинаетесь вы, различать, что следует делать по отношению к нему и что — по отношению к себе. Когда вы сделаете это, влияние другого человека на ваши чувства уменьшится.

Люди, которые не заслуживают нашей лояльности, часто очень критичны по отношению к нам. Они часто рассказывают о том, что с нами не так. Будьте осторожны, когда слышите это. Если вы решили выслушать такую критику, внимательно анализируйте, о ком на самом деле говорит человек. Действительно ли эти заявления относятся к вам или этот человек проецирует на вас собственные недостатки? Не переходите ту границу, где кончается другой человек и начинаетесь вы. Боль, печаль или гнев могут принадлежать только тому, кто их испытывает. Эти чувства не должны становиться вашими, вы лишь можете проявить сострадание и эмпатию. Такая лояльность, когда вы теряете себя и буквально погружаетесь в другого человека, совсем не в ваших интересах.

Возможно, вас втянули в нездоровые отношения, сыграв на чувстве вины. Если вами легко манипулировать на основе этого чувства, вы начинаете думать, будто что-то должны другому человеку. Когда я спрашиваю своих клиентов, чем они были обязаны своим партнерам, то обычно слышу: «Он был добр ко мне. Он заботился обо мне».

Чувствовать себя виноватым или обязанным по этим причинам — неправильно. Если кто-то заботится о вас, то это потому, что вы этого заслуживаете. Ваша дружба — это дар. Вы ничего не должны людям за то, что они поддержали вас. Вы самоценны. Если вы чувствуете себя обязанным за то, что вас поддержали, вы тем самым говорите: «Я ничего не стою». Когда вы начинаете увеличивать дистанцию в отношениях, партнер пытается заставить вас чувствовать себя виноватым. Он говорит о том, как сильно нуждается в вас, чтобы вам было сложнее выйти из этих отношений.

Это может быть подходящим моментом для того, чтобы изменить отношения. Вы можете сказать: «Я не хочу прекращать эти отношения, но я не могу продолжать делать то, что приносит мне вред. Если мы можем поговорить об этом и изменить ситуацию таким образом, чтобы нам обоим стало лучше, возможно, я подумаю об этом снова».

Вы должны внимательно следить, не провоцирует ли ваш партнер чувство вины в отношениях. Повторюсь, ваша дружба — это дар, и он должен цениться. Вы не должны что-то другому только потому, что он отнесся к вам благожелательно. Хорошенько оцените, как много вы предлагаете людям и сколько получаете

взамен. Вы все еще чувствуете, что находитесь в долгу перед кем-то? Насколько справедливо и реалистично вы это оценили? Отбросьте все эти многочисленные «но».

Возможно также, что вы сохраняете отношения, которые не приносят вам удовлетворения, потому что боитесь остаться в одиночестве. У вас есть страх одиночества и изоляции. Но помните, что этот человек не является единственно возможным для вас другом или любовником, и не думайте, что никто другой не сможет позаботиться о вас. Скорее всего, вы сильно преувеличиваете значение этого человека в вашей жизни. Помните, что у вас есть вы. Разве это не великолепно? Вам будет комфортно с самим собой, если вы будете знать и понимать себя. Быть наедине с собой совсем не страшно, и это может стать для вас весьма приятным опытом.

Часто люди остаются в тех отношениях, которые позволяют им чувствовать себя на высоте. Если партнер не предлагает вам всего того, что даете ему вы, то вы начинаете чувствовать себя более значимым и считать, что он должен быть у вас в долгу и проявлять лояльность. В сущности, тем самым вы как бы говорите: «Единственный способ для меня чувствовать себя хорошо — это находиться в отношениях с кем-то, кто менее значим, чем я. Таким образом я могу строить собственное “я”. Если кто-то ниже меня, я могу возвыситься за счет этого».

Несмотря на то что партнер не относится к вам так, как вам нужно, вы чувствуете себя превосходно, потому что на этом контрасте ошибочно выстраиваете свою самооценку. Вам нужно очень внимательно разобраться с этим. Если вы жалуетесь, но не выходите из некомфортной ситуации, значит, есть что-то, что доставляет вам удовольствие?

Обычно наибольшую лояльность проявляют к тому, кого любят. Задумайтесь: что для вас означает любовь? Любовь подразумевает развитие двух людей в паре. Если люди любят друг друга, они помогают друг другу становиться лучше. Если в ваших отношениях этого не происходит, возможно, это и не любовь. В таком случае ваша лояльность неуместна.

Но в общем даже не столь важно, как вы называете те или иные отношения. Главный вопрос: «Хорошо ли это для меня?» Похожие вопросы задают в группах анонимных алкоголиков. Я не утверждаю, что вы алкоголик, но почему вы не можете пе-

рестать пить? Я не знаю, любите ли вы этого человека, но почему вы не можете решить для себя, что никто не имеет права относиться к вам плохо, — просто потому, что вы любите себя и важны самому себе?

Итак, допустим, вы захотели что-то изменить в отношениях или вообще решили, что ваша лояльность будет более уместна в другой ситуации. Но у вас есть масса страхов, которые будут тормозить принятие решений. Зачем ограничивать себя? Почему бы не развивать другие близкие отношения? Почему бы не направить туда свою энергию и не попытаться на этот раз быть более реалистичным? Развивая отношения с другими людьми, вы можете сделать менее важными те старые отношения, которые не удовлетворяли вас. Не рубите с плеча. Необязательно резко прекращать отношения — можно просто уменьшить свою вовлеченность в них. Есть много вариантов выбора и множество направлений. Но начинать нужно с реалистичной оценки того, кто вы и чего вы хотите.

13. ВДА импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения.

Импульсивное поведение, которое мы обсуждаем, мало чем отличается от поведения двухлетних детей, которые впадают в истерику, потому что хотят что-то здесь и сейчас. Ребенок смотрит на игрушку, и для него в этот момент нет ничего важнее. Или, например, он вдруг решает перебежать дорогу на красный свет.

Такие дети могут иногда задерживать дыхание до тех пор, пока не начнут синеть. Таким образом они пытаются привлечь внимание и наказывают себя тем, что причиняют себе вред. Ваше поведение не сильно отличается от этого. Главное отличие в том, что вы — единственный, кто несет за вас ответственность. Вполне возможно, что в другой обстановке вы развивались бы иначе и ваши желания влияли бы на вас по-иному.

Однако сейчас мы рассматриваем другой вопрос. Для нас важно, что вы можете сделать, чтобы не вести себя, как маленький ре-



бенок. Ведь вы осознаете, что это не принесет вам пользы, и это пока единственное, что отличает вас от двухлетнего малыша.

Основная задача на данном этапе — остановиться и воздержаться от привычного импульсивного поведения до тех пор, пока вы не обдумаете все альтернативы и возможные последствия. Нужно немного притормозить, чтобы не принять безрассудных решений, находясь под влиянием привычного шаблона поведения.

Если вы посещаете психотерапевта или у вас просто есть близкий друг, с которым вы регулярно обсуждаете свои дела, вы можете таким образом выиграть для себя время. Следующие примеры показывают, как подобная проблема была решена моими клиентами.

Одна моя клиентка постоянно попадала в ужасные отношения с мужчинами. Мы начали анализировать, что же, собственно, при этом происходит. Что она вносит в эти отношения? Кого выбирает для них? Мы проговорили проблемы, с которыми она сталкивается, и пришли к выводу, что ее нельзя считать жертвой.

Однажды она позвонила мне перед тем, как я уезжала в командировку, и сказала: «Я нашла ответ. Мы с тобой искали не там, где надо. Дело не в том, что у меня проблемы с отношениями. Мужчины — вот моя настоящая проблема. Мне гораздо лучше удастся общаться с женщинами, и я думаю, что мне надо попробовать сменить ориентацию. Я встретила подходящую женщину, и, похоже, это новый этап в моей жизни».

Я тут же подумала: «Что я могу сделать, чтобы остановить ее?» Пол вашего партнера — не причина проблем. Если вы не умеете строить отношения, это будет мешать вам в любом случае — и с мужчинами, и с женщинами. А выбор гомосексуальных отношений, конечно же, осложнит вашу жизнь еще больше.

Мой ответ был таким: «Можешь ли ты подождать, пока я вернусь из командировки?» Она согласилась, и это было очень разумно с ее стороны. Если она собралась так кардинально поменять свою жизнь, неделя или две уже не делали погоды. Впоследствии оказалось, что ей просто нужно было время, чтобы обо всем подумать. К моменту моего возвращения она даже не хотела обсуждать этот вопрос: ее порыв прошел.

Похожий случай был с Гарольдом. Он позвонил мне и рассказал, что ненавидит своего начальника, свою работу и что он,

видимо, выбрал не ту сферу. Он написал заявление об увольнении, которое утром собирался положить на стол начальнику.

Я предложила ему не спешить и проанализировать ситуацию вместе. Он согласился: это было не так уж срочно для него. Он, конечно, не хотел с этим затягивать, но вполне мог подождать до нашей встречи. Через три дня он пришел ко мне — его позиция к тому времени изменилась. Он больше не был таким раздраженным, и этот вопрос уже не стоял для него так остро, как прежде.

В этих двух случаях люди сомневались, правильно ли они поступают. Они понимали, что действия, которые они считают рациональными и разумными в данный момент, могут в дальнейшем принести им проблемы. Но к сожалению, от своих клиентов я чаще слышу о том, что они сделали прошлой ночью, чем о том, что они собираются сделать грядущим вечером.

Если вы не пользуетесь профессиональной помощью, есть способы самостоятельно преодолевать свою импульсивность. Ее легко распознать, потому что она содержит в себе массу энергии. Если вы чувствуете себя охваченным какой-то идеей настолько, что не можете думать ни о чем другом, — это сигнал к тому, чтобы остановиться и взять тайм-аут.

Когда вы испытываете подобные чувства, спросите себя: «На кого еще повлияют мои действия?» Я не призываю вас рассуждать оценочно: «Это хорошо» или «Это плохо», «Это низко», «Мне не стоит этого делать» или, наоборот, «Мне следует это сделать», потому что в данный момент у вас есть только одно видение ситуации — неважно, нравится вам это или нет. Единственный верный путь здесь — обдумать последствия.

Вам нужно подумать о других людях, вовлеченных в эту ситуацию: «На кого еще повлияют результаты моего поведения? Каким образом?» Когда вас накрывают импульсивные чувства, вы не думаете о том, каковы будут последствия для вас. Вы теряете ощущение себя и не понимаете, что на самом деле происходит.

Задав себе два этих вопроса, вы найдете в себе силы отложить то, что собираетесь сделать. Это позволит вам выиграть время, чтобы оценить последствия и продумать альтернативы.

Импульсивное решение не обязательно должно принести вам вред. Возможно, вам действительно нужно уйти с нелюбимой

работы. Или, может быть, вам на самом деле будет лучше в гомосексуальных отношениях. Но такие решения должны приниматься взвешенно, с холодной головой, после оценки альтернатив и всех возможных последствий, чтобы вы были уверены, что вам будет комфортно от того, что вы делаете. Тогда вы не скажете себе впоследствии: «Я сожалею, что поступил так безрассудно».

Возможно, то, что хорошо для вас, не будет хорошо для окружающих. Это тоже важно учитывать. Уволиться с работы, потому что вы ее ненавидите, — это, конечно же, хорошо для вас. Однако, если вы должны содержать семью, это не вполне разумное решение. Если вы начали задумываться о том, что вы, возможно, гомосексуальны, и вы при этом состоите в браке, то можете сильно ранить своего супруга спонтанными решениями.

Я не говорю вам, какое решение нужно принять, — я советую вам дать себе время и обдумать возможные последствия. Здесь, как и в любой другой сфере вашей жизни, очень важно сделать правильный выбор. Если он будет сознательным и активным и вы не будете избегать ответственности за свое поведение, вы станете чувствовать себя гораздо лучше независимо от того, какое решение приняли.

Ваш опыт научил вас, что если обещания не выполняются сразу, то не выполняются никогда. Вы больше не живете в том же окружении, но до сих пор ориентируетесь на этот опыт. Вспомните поступки, которые вы совершали под влиянием порывов. Что заставляло вас так торопиться? Приносило ли вам это пользу в дальнейшем?

Например, многие из вас бросили школу. Что вы от этого получили? О чем вы больше всего жалеете, вспоминая свой импульсивный поступок? То, о чем вы сейчас жалеете, в тот момент казалось таким желанным. Вам следует шире посмотреть на свою жизнь.

Один из способов сделать это — начать планировать. Где вы хотите быть через пять лет? Хотите ли вы продолжать заниматься тем же, чем занимаетесь сейчас? Может быть, вы хотите выбрать другое направление?

Продумайте шаги, которые помогут вам приблизиться к своей мечте. Когда вы проанализируете их, то поймете, что вознаграждение может ждать вас не только в конце пути. Например, если вы пойдете учиться, чтобы получить степень, то вам не нуж-

но будет дожидаться дня получения диплома, чтобы испытать радость от этого выбора.

Удовольствие по большей части связано с самим процессом. Подумайте об этом. Попробуйте представить себе, какое удовлетворение может ждать вас на каждой ступени. Постройте свою собственную систему вознаграждений.

Когда вы принимаете решения слишком быстро, вы иногда задаете неправильные вопросы и, как следствие, принимаете неправильные решения. «Я хочу развестись» может означать «Я не хочу жить так, как сейчас». Это два очень разных утверждения. Решение «Я не хочу жить так, как сейчас» можно превратить в «Я не собираюсь дальше жить так, как сейчас». Но это не обязательно должно означать развод.

Иногда достаточно изменить образ жизни или сходить к психотерапевту. Может быть, действительно нужно развестись, но это необязательно единственное решение. Если вы отложите принятие решения на некоторое время, вы получите возможность понять, что вам действительно нужно. Да, вы почувствуете какое-то давление и напряжение. Но не спешите идти на крайние меры. Подумайте, какие решения могут быть уместны в данной ситуации и, главное, безопасны для вас и ваших близких.

Я не собираюсь убеждать вас в том, что те результаты, которые вы получите, обдумав свое решение, всегда будут более приятными, чем возможные последствия импульсивного поступка. Это было бы глупо и нереалистично. Иногда отсроченные решения действительно конструктивнее, и благодаря им вы приобретаете большой опыт, но вместе с тем это лишает вас сильных переживаний, которые вы могли бы получить, сделав что-то безотлагательно.

Да, импульсивные решения приносят мимолетное чувство эйфории. Уйти из школы, зная, что вы больше никогда не увидите учителя геометрии, — это очень круто. Тот восхитительный десерт, который вы съели прошлой ночью, был невероятно вкусным. Человек, с которым вы легли в постель после вспышки страсти, действительно заставил вас встряхнуться.

Все это правда. Однако есть и другая сторона медали, которая тоже очень важна. Если вы решили бросить школу и больше никогда не видеть ненавистного учителя, вы не закончите год

вместе со своим классом и, возможно, у вас будут проблемы. Недержанность в еде может привести к тому, что вы испортите фигуру. Случайный секс в порыве страсти может закончиться нежелательной беременностью или еще какой-то неприятностью. Все не так просто, как кажется. Вам следует осознать, что вы обманываете себя. Что бы вы ни решили сделать прямо сейчас, в эту самую минуту, спросите себя, какие последствия это может возыметь. Если вам, например, захотелось купить машину на те деньги, которые ваша семья откладывала на отпуск, это может оказаться не таким уж радостным в долгосрочной перспективе.

Постарайтесь осознать, что, потакая своим сиюминутным желаниям, вы обманываете себя и играете в игры с самим собой. Вы всегда можете оправдать себя, но это не избавит вас от рисков и возможного ущерба.

Когда вы решите полакомиться десертом, спросите себя: «А не приведет ли это к нежелательным последствиям?» Интересный вопрос, не так ли? С того момента, как вы решили это сделать, вы начинаете рационализировать: «На самом деле это маленькая порция. Я съем только корочку. Завтра я сяду на диету. Вчера я вел себя хорошо. У меня был легкий ланч». Мне не нужно повторять вам все эти отговорки: вы и сами их хорошо знаете.

Когда вы спрашиваете себя о последствиях, у вас могут быть разные ответы. Да, это плохо. Вы не похудеете, хотя очень этого хотели. Или как минимум вы не потеряете вес в ближайшее время. Да, вы сами себе вредите.

Вредите ли вы себе, бросая учебу? Вам стоит подумать об этом. Рассмотрите альтернативы, которые более предпочтительны для вас, чем посещение школы. Обдумайте также преимущества продолжения обучения. Если второе перевешивает первое, значит, это не лучшее для вас решение.

Последствия случайных связей очевидны и не требуют детального обдумывания. Скорее всего, ничего хорошего они вам не принесут. То же самое верно и в случае импульсивной траты крупных сумм денег.

Когда вы поняли, что можете навредить себе, следующий вопрос, который вы должны себе задать: «А стоит ли оно того?» Если вы отвечаете «да», что ж, вперед — наслаждайтесь опытом. Если ваш ответ «нет» и вы решите отложить или даже бросить ту

затею, которая возможна только в данный момент, вы тоже будете чувствовать себя хорошо. Вы ощутите удовлетворение от того, что у вас был выбор.

Иметь выбор очень важно. Это дает вам свободу действовать или не действовать, что является самым большим подарком, который вы можете себе преподнести. Это освобождает вас от необходимости совершать поступки под действием импульса и позволяет вам контролировать свою жизнь. Это наиболее выгодная позиция.



ВДА и их собственные дети получают не больше и не меньше вреда в эмоциональном плане, чем дети, живущие в других стрессовых ситуациях. Алкоголизм не дает особых прав пострадавшим от него детям. Вина, которую вы испытываете из-за того, что не можете обеспечить идеальную обстановку в доме, не принесет вам ничего хорошего независимо от обстоятельств. Она также не принесет добра вашим детям. Все, что она может сделать, — это забрать у вас энергию, необходимую для того, чтобы изменить ситуацию.

Большая часть боли, которую испытывают ваши дети, обратима. Кроме этого, с вашей помощью они могут стать сильнее и приобрести более высокую самооценку благодаря полученному опыту. Да, именно так: негатив можно превратить в позитив, главное — знать как. У меня был опыт консультирования таких детей, и мне удавалось получить быстрые и значительные результаты. При этом чаще всего поддержка родителей сильно помогала изменить жизнь ребенка к лучшему. Вы — значимый человек в жизни ваших детей, и ваше правильное поведение важно для их благополучия. Вы можете — и должны — сделать очень многое.

### **Советы для ВДА, которые воспитывают детей**

Ниже вы найдете несколько советов, которые помогут вам разорвать порочный круг проблем, созданных алкоголизмом и переносимых из поколения в поколение. Есть десять очень простых вещей.

Поскольку многие из вас сами не пренебрегают выпивкой или связали свою жизнь с алкоголиком, ваши дети, так же как

и вы, живут в алкогольной семье. Советы, которые здесь приведены, учитывают этот аспект. Если же вам повезло и в вашей семье никто не пьет, эти советы все равно вам пригодятся. Они могут быть адаптированы для любой ситуации.

### 1. Работайте над собой и своим личностным ростом

Дети учатся через подражание. Будьте таким человеком, с которого можно брать пример. Вы все равно будете ролевой моделью для ребенка, нравится вам это или нет. Так что помните: в любой ситуации вы подаете пример. Если вы все время расстроены и подавлены, ваши дети будут такими же. Если вы раздражительны, ваши дети тоже будут раздражительными. Дети переймут ваши страхи и вину и так же привяжутся к алкоголю, как это сделали вы. Но так же как можно создать в доме негативную атмосферу, реально установить и позитивную. Если на вашем лице всегда играет улыбка, ваши дети тоже начнут улыбаться. Люди чувствуют напряжение окружающих. Можно даже ничего не говорить — все и так ясно. Если вы умеете расслабляться, атмосфера в вашем доме будет комфортной. Это то, с чего стоит начать.

### 2. Слушайте своих детей

Сядьте рядом с детьми и послушайте то, о чем они хотят рассказать, — неважно, о чем будет разговор. Дайте им знать, что вы интересуетесь их делами и что часть вашего внимания всегда принадлежит им. Если вы слушаете их, это не значит, что вы должны во всем с ними соглашаться. Это значит лишь то, что вы хотите услышать и понять ребенка. Работайте над тем, чтобы принимать право детей быть такими, как им хочется, и думать так, как они хотят, — так же, как вы желали бы этого для себя. Это легко в теории, но сложно на практике. Возможно, вы услышите что-то возмутительное, но ведь в их возрасте вы тоже так рассуждали. Или даже сейчас все еще рассуждаете так же. Если вы слушаете ребенка без нотаций и нравоучений, это не значит, что вы с ним соглашаетесь. Это просто открытая коммуникация — способ обсуждать, а не осуждать.

### 3. Говорите правду. Будьте честными со своими детьми

Восприятие реальности у ваших детей очень сильно искажено. Они испытывают трудности с определением понятия прав-



ды. Алкоголики обычно обманывают своих близких, раздавая обещания, но не выполняя их. Алкоголик действительно собирается приехать домой вовремя, когда говорит об этом, но в итоге поступает иначе. Дети, становясь свидетелями такого поведения, не понимают происходящего. Алкоголик не врет, но не приезжает домой вовремя. Ребенок видит, как другой родитель прикрывает своего супруга, и следует этому примеру. Ребенок тоже не хочет принимать правду. Никто этого не хочет. Но только противостояние этой реальности может вернуть в семью здоровую атмосферу. Если вашим детям не придется скрывать свои чувства, это облегчит груз, который лежит на них.

Чувства не могут быть правильными или неправильными. Они просто есть. «Ты не должен так чувствовать» — это не лучшее, что вы можете сказать, ведь мы не контролируем возникновение своих чувств. Возможно, есть правильные и неправильные способы поведения, но чувства не могут быть оценены подобным образом. Если мы считаем какое-то свое чувство неправильным, то к нему добавляется чувство вины, и это еще больше ухудшает ситуацию. Ваш ребенок может сказать: «Я ненавижу своего отца!» И если вы ответите ему: «Ты не должен ненавидеть отца, ведь он просто болен», вы заставите ребенка почувствовать себя виноватым. Ведь только ужасный человек может ненавидеть того, кто болен. В такой ситуации лучше вместе с ребенком проанализировать это чувство: «Я понимаю, что ты имеешь в виду. Иногда мне кажется, что я тоже его ненавижу, но на самом деле я ненавижу его болезнь. Я ненавижу то, как эта болезнь влияет на него». Помогите ребенку разобраться в его чувствах. Делая это, вы и себя станете понимать немного лучше.

Гнев, который вы чувствуете, реален. Если вы решите, что испытывать чувство гнева неправильно и что вместо этого вы должны проявлять сострадание, вам это не поможет. Нельзя подменять одно чувство другим. Поговорите об этом. Будьте открыты. Подумайте, что вы можете сделать с этим. Если вы разгневаны, вы можете пройтись, или попинать боксерскую грушу, или найти укромное место, где можно прокричаться. Да, испытывать гнев — это нормально. Но вести себя деструктивно из-за гнева, который вы испытываете, — это уже не норма.

Но меня больше всего беспокоят дети, которые остаются пассивными в неблагоприятных ситуациях. Гнев, который ребе-

нок подавляет, продолжает жить у него внутри и, не находя выхода, может привести к проблемам с желудком, к депрессии и многим другим неприятным симптомам. Если ваши дети ведут себя агрессивно, кричат на вас, то, какие бы это ни вызывало сложности, это более здоровая реакция для них, чем молчание. Как только ребенок выплеснул свои эмоции, сядьте и поговорите с ним. Дети тоже очень много волнуются, потому что чувствуют свое бессилие. Они не могут полностью доверять своим учителям или психотерапевту, они не хотят лишних свидетелей. Им так много приходится держать внутри себя. Вы можете обеспечить им тихую гавань. Когда тревожные чувства обсуждаются, они уже не кажутся такими ужасными и неуправляемыми.

#### 4. Обучайте детей

Расскажите им все, что вы знаете об алкоголизме. Почитайте вместе с ними специальную литературу и ответьте на все их вопросы. Возможно, среди этих вопросов будут такие, на которые вы не найдете ответа, например: «Да, я понимаю, что, когда папа начинает пить, он не может остановиться, но почему он начинает?» Когда вы отвечаете: «Он очень болен. Компульсия — это часть его болезни», ребенок не понимает вас. В этом случае вполне нормально ответить: «Я сама не полностью это понимаю. Единственное, что я точно знаю, — что нам очень тяжело жить с этим. Помни, что я всегда готова тебе помочь».

#### 5. Предложите вашим детям посетить Алатин

Алатин поможет вашим детям лучше понять, что алкоголизм является болезнью и должен рассматриваться именно таким образом. Как только ваши дети примут эту концепцию, они смогут начать строить свою здоровую самооценку. Будучи детьми, мы видим себя глазами других людей. Все те ужасные вещи, которые алкоголики говорят своим детям, влияют в дальнейшем на их представления о себе. Сколько раз дети в слезах говорили мне на консультациях: «Если бы я не был таким отвратительным ребенком, мои родители не пили бы. Всем станет лучше, если я умру».

Никто не может заставить алкоголика пить, кроме него самого. Точно также никто не может его вылечить, пока он сам не захочет стать здоровым. Ребенку необходимо понимать, что последствия чужой болезни не должны определять его значимость. Это, конеч-

но, легко сказать, но гораздо труднее сделать. Однако вы можете добиться желаемого результата, если будете постоянно напоминать ребенку об этом, а также правильно вести себя по отношению к нему.

Программа Алатин очень хороша для укрепления этих здоровых представлений. Дети, которые посещают такие группы, получают то понимание и то чувство принадлежности, в которых они так нуждаются. Здесь ребенок может рассказать о своих проблемах и начать чувствовать себя лучше.

#### 6. Отбросьте отрицание

Отрицание — это верный союзник алкоголизма и самый большой враг тех, кто с ним борется. С реальностью, какой бы она ни была, проще взаимодействовать, чем с неизвестностью, — это справедливо даже для такой коварной болезни, как алкоголизм. Скажите своим детям: «У вашего отца непростые отношения с алкоголем. Это заставляет его делать то, что в трезвом виде он никогда бы не сделал. Но мы не должны забывать, что, когда он ведет себя так, проявляется его болезнь, а не он сам. Об этом трудно все время помнить, потому что он выглядит как обычно. Когда ты забываешь об этом, приходи, и мы поговорим, а когда я забуду, я приду и поговорю с тобой. Это — болезнь семьи, и мы справимся как семья».

#### 7. Не скрывайте от детей разрушительные последствия алкоголизма

Если алкоголик что-то нарушил в домашней обстановке, ему следует видеть последствия своего поведения. К сожалению, дети это тоже увидят. Скажите: «Мне очень жаль, что тебе приходится это наблюдать, но папа должен видеть, что случилось, иначе он этого не запомнит». Если вы будете разыгрывать спектакли и пытаться скрывать что-то от детей, вы только смутите их еще больше. Они прекрасно понимают, что не все в порядке, и не должны домысливать это самостоятельно. Детское воображение усугубит драматизм ситуации независимо от того, насколько все действительно было плохо. Реальность нельзя отрицать. Если вы тратите энергию на отрицание реальности, то ее уже не хватает для того, чтобы заниматься решением проблем.

#### 8. Не бойтесь показывать детям свою привязанность к ним

✓ Когда речь идет о детях, любви не может быть слишком много. Однако следует помнить, что потакание капризам ребенка в по-

пытке компенсировать трудности, с которыми он сталкивается, — это не любовь. Любовь — это сказать ребенку, как вы цените его, обнять, поцеловать, дать ему знать, как вы счастливы, что он у вас есть. Ему нужно слышать это. И недостаточно сказать эти слова один раз. Ребенок должен все время слышать их, чувствовать и видеть их подтверждение в ваших действиях. Это не значит, что вам нравится все, что он говорит или делает. Это просто значит, что он достоин любви, не зависящей ни от каких условий. «Я люблю тебя таким, какой ты есть. При этом я не обязан любить все, что ты делаешь. И если мне не нравится что-то в твоём поведении, это не значит, что я стал меньше любить тебя». Это сообщение должно быть четким и ясным. Вы можете любить алкоголика и ненавидеть его болезнь, эти вещи вполне сочетаемы. Некоторые типы поведения являются приемлемыми, а некоторые — нет.

#### 9. Определите для детей четкие границы

Приучите детей к режиму — к тому, чтобы они обедали, выполняли домашнее задание и ложились спать в одно и то же время. Дайте им ориентиры, которые помогут упорядочить их жизнь. Жизнь дома должна быть последовательной. Непоследовательность сбивает с толку; ребенок не может чувствовать себя хорошо, если изо дня в день он не может понять, что происходит вокруг. Это выводит из равновесия. Упорядочите жизнь детей с помощью справедливых правил и требуйте их соблюдения. Дети будут испытывать эти правила на прочность, чтобы понять их истинное значение. Но если правило разумно и справедливо, то уже не важно, насколько оно нравится ребенку. Дети могут быть непослушными — это нормально. Но только в упорядоченной обстановке ребенок действительно будет чувствовать себя в безопасности. Чувство безопасности исключительно важно для развития здоровой самооценки ребенка, и создание необходимых для этого условий зависит от вас.

#### 10. Позвольте детям нести ответственность за свое поведение

Если ваш ребенок разбил окно, пусть позаботится о том, чтобы заменить стекло. Он должен нести ответственность за свои ошибки, так же как он получает похвалу за свои успехи. Если ребенок опоздал к ужину — это его проблема, а не ваша. Умение решать проблемы очень важно для развития самооценки. Для ребенка это означает, что он может контролировать окружающую

его обстановку. Когда ребенок приходит к вам с проблемой, помогите ему увидеть разные варианты решений, но не спешите давать готовый ответ. Дети алкоголиков чувствуют себя беспомощными: жизнь постоянно наносит им удары. Поэтому нужно помочь им научиться брать на себя ответственность. Поддержите их в том, чтобы попробовать что-то новое. Успех не так важен, как сама попытка что-то сделать. Не предпринимая попыток, ребенок, конечно, избежит поражения, но он также не даст себе шанса на успех. Помните, ребенка нужно хвалить даже за небольшие успехи.

Подумайте о том, что помогает вам почувствовать свою значимость, и предложите похожие варианты своим детям. Самооценка не развивается сама собой, над ней нужно работать. Трудитесь над этим всей семьей. Вы пострадали всей семьей: алкоголизм разобщил вас. Теперь вам нужно вместе исцелиться, чтобы снова стать одним целым.

В это сложно поверить, но страшная болезнь, которая поразила вашу семью, может быть использована против нее самой. Борьба с алкоголизмом позволила вам начать лучше понимать себя и вашу потребность в здоровой семье. Используйте это как сильную сторону. Сила личностного роста и самоуважения может противостоять алкоголизму. Ваши дети будут сильнее, потому что им пришлось справляться с реальностью. Они будут менее уязвимы, потому что испытывали боль и боролись с ней. Человек развивается в личностном плане, борясь с трудностями, которые посылает ему жизнь; настоящий духовный рост происходит в результате преодоления серьезных жизненных препятствий. Ваша семья может стать более цельной, чем раньше, до появления трудностей. Помогая своим детям развивать их самооценку, вы тем самым улучшаете собственную. А повышение вашей самооценки, в свою очередь, поможет вашим детям. Это как развитие вверх по спирали. Медленно, но верно шаблоны будут меняться, и вы научитесь жить полноценной и счастливой жизнью — потому что вы этого достойны!

## **Выводы**

В алкогольных семьях наблюдаются три основные закономерности:

1. Последствия алкоголизма затрагивают всю семью. Случай, когда члены семьи остаются в стороне от этой проб-

- лемы, крайне редки: обычно все они в той или иной степени страдают от поведения алкоголика.
2. Дети алкоголиков находятся в группе риска и имеют большую склонность к развитию алкоголизма, чем другие. Здесь, конечно, есть нюансы, касающиеся генетической предрасположенности и влияния окружающей среды, но правдивость этого положения несомненна.
  3. Дети алкоголиков склонны выбирать себе в супруги алкоголиков. Они не осознают этого, выбирая спутника жизни, а мы наблюдаем этот феномен снова и снова.

Эти положения демонстрируют наличие неоспоримых связей между всеми аспектами семейного заболевания, которое мы называем алкоголизмом. Характеристики алкоголика и особенности реакций семьи, которые я рассмотрела в своей книге «Брак на скалах», очевидно, влияют на характеристики ВДА, описанные в этой книге.

В книге «Брак на скалах» я описала следующие качества, присущие алкоголикам: а) чрезмерная зависимость; б) неспособность выражать эмоции; в) низкая толерантность к фрустрации; г) эмоциональная незрелость; д) высокий уровень тревожности в межличностных отношениях; е) низкая самооценка; ж) склонность к преувеличению; з) чувство изоляции; и) перфекционизм; л) противоречивое отношение к авторитетным лицам; м) чувство вины.

Семья алкоголика обычно отзывается следующими реакциями: аа) отрицание; бб) укрывательство, жалость; сс) избегание ситуаций, провоцирующих выпивку; дд) сдвиг в отношениях — доминирование, подавление, эгоцентризм; ее) чувство вины; фф) одержимость, постоянная тревога; гг) страх; hh) лживость; ii) ложные надежды, разочарование, эйфория; jj) смятение; kk) сексуальные проблемы; ll) гнев; mm) апатичность, безнадежность, жалость к себе, угрызения совести, отчаяние.

Теперь, рассмотрев характеристики, превалирующие для ВДА, несложно построить взаимные связи между этими качествами и тем, что эти люди испытывали в детстве в окружении родителей, которые были алкоголиками или созависимыми от алкоголя. Личные качества алкоголика и созависимого вносят свой вклад в каждую из этих характеристик. Возможно, вы захотите дополнить или изменить мой список. Здесь восприятие может различаться, но независимо от этих различий связи остаются очевидными.

## Ключ

### Характеристики ВДА

Алкоголик — А

Созависимый — С

1. ВДА пытаются угадать, что такое норма:  
А — b, g, j; С — aa, dd, hh, ii, jj.
2. ВДА сложно начинать новые дела и доводить их до конца:  
А — c, f, i; С — ff, jj, mm.
3. ВДА врут даже тогда, когда сказать правду совсем не-  
сложно:  
А — g, i, j; С — aa, ee, hh, ii, jj.
4. ВДА безжалостно осуждают себя:  
А — i, j, k; С — ee.
5. ВДА не умеют веселиться:  
А — все; С — все.
6. ВДА воспринимают себя слишком серьезно:  
А — e, f, j, k; С — все.
7. ВДА испытывают трудности с построением близких отношений:  
А — a, b, c, d, e, k; С — aa, dd, jj, kk, ll.
8. ВДА слишком остро реагируют на изменения, которые они  
не могут контролировать:  
А — c, i; С — dd.
9. ВДА все время ищут одобрения и подтверждения собствен-  
ной значимости:  
А — a, d, f, i, j; С — ff, gg.
10. ВДА чувствуют себя не такими, как все:  
А — e, f, h; С — cc, jj.
11. ВДА либо гиперответственны, либо наоборот:  
А — все; С — все.
12. ВДА очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность неза-  
служенна:  
А — a; С — aa, bb, gg, ii.
13. ВДА импульсивны:  
А — c, d, g, j; С — ii, jj, ll.

Все это наглядно демонстрирует, в какой степени ВДА являются продуктами своего окружения. Нам повезло, что мы зна-

ем закономерности функционирования алкогольных семей, иначе многие вопросы так и остались бы нерешенными.

Я искренне верю в то, что знание и осознание делают нас свободнее. Осознание того, что случилось с вами и какие последствия это повлекло за собой, очень важно, поскольку помогает понять, кем вы являетесь и почему. Вы перестаете гадать и обвинять себя. Теперь вы свободны работать над тем, что сами выбираете. Вы больше не жертва. Вы в центре вашей собственной вселенной — это совершенно особое место.

Когда вы начинаете чувствовать себя подавленным или ведомым, изучите эти чувства, не осуждая их, а потом отпустите их и охраняйте свое спокойствие, оставаясь в потоке своей жизни.

Жизненный путь похож на приключение. Поворачивайте, меняйте направление, двигайтесь, куда вам нужно: вы в центре этого процесса, и только вы задаете его курс. Следующие установки, популярные в группах анонимных алкоголиков, могут стать и вашей мантрой: «Тише едешь — дальше будешь», «Решай проблемы по мере их поступления», «Отпусти проблемы и впusti Бога».

Жизнь находится в постоянном движении. Если вы сосредоточены, осознаете и контролируете свои чувства, мысли и желания, то ваше жизненное путешествие проходит по множеству маленьких дорог на всем своем протяжении и вы проживаете каждый из этих этапов полностью. Если вы находитесь в центре своей жизни и не позволяете собственным импульсам и чужим желаниям расшатывать вас, вы будете ощущать спокойствие и настоящий комфорт внутри себя.

Данная книга именно об этом. Она рассказывает о том, где вы были и где находитесь сейчас. Эта информация позволяет вам начать контролировать свое настоящее и будущее. Вы сами делаете выбор, каким бы он ни был. Вы несете ответственность за себя, и это единственное, что действительно важно.





## Советы по исцелению для ВДА

Важно определиться, что является исцелением для ВДА. Алкоголизм — это болезнь, поэтому люди, лечащиеся от алкоголизма, пытаются избавиться от вполне конкретного заболевания.

Однако то, что вы являетесь ребенком алкоголика, нельзя назвать болезнью. Это факт вашей биографии. Вследствие природы этого заболевания и семейной реакции на него возникли определенные ситуации, которые негативно повлияли на ваше самочувствие, ваши отношения и модели поведения, причинив вам боль и создав массу проблем. Суть исцеления ВДА в том, чтобы преодолеть травматичные аспекты вашей биографии, которые сегодня создают вам сложности, и научиться более эффективным моделям поведения.

Поскольку идеального детства, к сожалению, не бывает и даже счастливое детство может быть причиной определенных проблем во взрослой жизни, мы все боремся с этими последствиями в той или иной мере, тем или иным способом. Алкогольных семей очень много, и они уже давно стали предметом изучения, поэтому стало возможным описать в общих чертах, что происходит с детьми, вырастающими в таком окружении.

Так как другие семьи имеют похожую динамику, люди, которые выросли в других дисфункциональных системах, определяют себя схожим образом и излечиваются теми же способами.

Чтение этой книги — первый шаг к выздоровлению. Настоящая часть книги отвечает на вопросы «И что теперь?» и «Как я могу обеспечить высокое качество своего исцеления?».

## **Для тех, кто избавляется от алкогольной или наркотической зависимости**

Если вы восстанавливаетесь уже в течение года или более, вы готовы перейти к следующему шагу. Многие люди, которым удастся начать вести трезвый образ жизни, испытывают ощущение, будто им чего-то не хватает. Анализ того, как ваше прошлое влияет на ваше настоящее, и заполнение пустоты улучшат качество вашей трезвой жизни.

Если вы восстанавливаетесь меньше года, дайте себе время, чтобы сконцентрироваться на воздержании от психоактивных веществ. Это должно быть вашей главной задачей. Потом у вас будет достаточно времени для следующих шагов, но последовательность нарушать нельзя: трезвость — это первоочередная цель.

## **Если у вас случаются рецидивы или вы не можете продержаться больше трех месяцев**

Многие люди оказываются неспособны вести трезвый образ жизни, потому что их боль очень сильна, а психоактивные вещества являются единственным доступным для них средством от этой боли. Травма обычно становится тайной, которой человек почти ни с кем не делится. «Вы больны так же, как ваши секреты» — очень уместное тут выражение. Пока вы храните тайны, вы остаетесь привязанным к ним. Алкогольная семья порождает множество тайн. Если это ваша ситуация, возможно, вам стоит в первую очередь поработать со специалистом по вопросам лечения зависимости, который понимает, что значит быть ВДА. Цель этого шага — избавиться от гнета ваших тайн, пусть даже только вы и ваш терапевт будете знать эти секреты. Образно говоря, на данном этапе нужно вскрыть старую незаживающую рану и очистить ее.

По моему опыту, большинство таких тайн связаны с чувством стыда. Многие мужчины и женщины пережили сексуальное домогательство или же были неспособны отразить агрессию братьев и сестер. Другие выбрали нетрадиционную ориентацию и под влиянием шаблонов, привитых им родителями, церковью или обществом, считают, что с ними не все в порядке. Как толь-

ко тайна,неважно какая, раскрыта и вам больше не нужно прилагать усилия, чтобы хранить ее, ваш следующий шаг — поддерживать трезвость в течение года. Потом можно будет перейти к новой ступени.

Для людей, восстанавливающихся после зависимостей неалкогольного характера, таких как игромания, зависимость от еды или секса, возможно совмещение программы «12 шагов» и программы для ВДА.

Любая программа по восстановлению должна хорошо работать вместе с программой для ВДА. Если этого не происходит, вам нужно попытаться найти причины — прочитайте брошюру «Руководство для групп самопомощи».

### **Для тех, кто не страдает от зависимости**

Сначала сходите в Ал-Анон и изучите принципы программы «12 шагов». Не все группы поддержки ВДА следуют этим шагам, но, так как большинство их участников состояли в других программах двенадцати шагов, используемые принципы и терминология будут похожи.

### **Для всех**

Всем людям, работающим по программе восстановления ВДА, нужно усвоить принцип отделения от объекта зависимости — неважно, являются ли они сами зависимыми от чего-либо или живут с таким человеком. Пока вы не сделаете этого, вы не сможете двигаться дальше. Из-за того что ребенок, живущий в алкогольной семье, непоследовательно получает заботу, испытывая при этом большую потребность в ней, многие из вас до сих пор эмоционально связаны со своими родителями. Если даже вы уже не живете с ними, то все равно продолжаете искать их одобрения и на вас сильно влияет их поведение и отношение к вам. Вам нужно научиться отделять себя от них таким образом, чтобы не усиливать ваш стресс. Это одна из главных целей программы Ал-Анон.

Как только вы научитесь отделяться (это занимает от шести месяцев до года), вы будете готовы присоединиться к группе поддержки ВДА. Помните, что цель группы поддержки — обмен опытом, силами и надеждами. Большинство групп хорошо с этим

справляются. Опираясь на групповую поддержку и используя примеры других, члены группы учатся делать здоровый выбор.

Если группа, которую вы посещаете, занимается именно этим — прекрасно. Но если в группе большая часть времени уходит на рассказывание страшных историй и обвинение родителей, будьте осторожны: возможно, это не самое подходящее для вас место. Жить прошлым и обвинять родителей — это всего лишь способ уходить от настоящего и избегать ответственности за собственное поведение. Это тупиковый путь. Никто не говорит, что ваша жизнь не была кошмаром и ваши родители не делали ужасных вещей. Но сейчас вы уже взрослый — вы сами определяете свою жизнь и должны брать на себя ответственность за свое поведение. Вы — единственный, кто может улучшить ваше состояние.

Разговоры о прошлом могут быть уместны на вводных встречах или на индивидуальных консультациях с терапевтом. Люди, которые расстаются с зависимостью, должны сохранять в своей памяти прошлое, но те, кто желает исцелиться от травм, связанных с поведением других людей, не получают от этого той же пользы. Такие люди должны изменить свою реакцию на это поведение, а это лучше всего получается, если концентрироваться на настоящем.

То, что вы узнали о себе, пока росли, стало частью вас и вашего самоощущения. Никто, кроме вас, не может этого изменить. Ваши родители, даже если они вылечились и теперь относятся к вам иначе, не могут исправить то, что заставляет вас чувствовать себя плохо. Вы можете начать новые здоровые отношения с ними в настоящем, но никакие усилия с их стороны не смогут изменить прошлое. Поэтому, обвиняя их в своей нынешней боли, вы не помогаете себе избавиться от нее или избежать ее. Ваши нынешние трудности — это уже ваша проблема. Не желая брать на себя ответственность за происходящее, вы лишь все дальше отодвигаете свое исцеление.

Эмоции, которые сдерживались долгие годы, рано или поздно выходят на поверхность. Поэтому, если вы избавляетесь от зависимости, рекомендуется фокусироваться на этих эмоциях в первую очередь, чтобы у вас не было соблазна ослабить их деструктивными способами. Вы испытаете ряд очень сильных эмоций в ходе своего выздоровления. Это часть процесса.

Не все проходят последовательно одни и те же стадии, и многие из вас могут блокировать эти чувства. Здесь нет «правильного» способа. Я просто рассказываю вам о процессе, потому что чувства могут возникать без вашего сознательного участия, и это будет пугать вас. Они будут появляться снова и снова с каждым новым открытием. Процесс выздоровления у всех проходит по-разному. Только вы можете определить способ, который подойдет вам лучше всего.

Вашей первой реакцией после прочтения этой книги может быть:

1. **Облегчение.** Осознание того, что вы не одиноки и что вы не «ненормальный», будет освобождающим. Это может стать поворотной точкой для вас.
2. **Боль.** Осознание груза ваших страданий, а также вашей беспомощности может обрушиться на вас с огромной силой. Это будет похоже на ту невыносимую боль, которую вы испытывали в детстве, пока не научились отключать ваши чувства.
3. **Гнев.** Гнев, который вы подавляли в себе все эти годы, начнет выходить на поверхность, и вы можете испугаться силы собственной ярости.
4. **Горе.** Потери, которые вы перенесли, должны быть оплаканы. Вам может казаться, что если вы начнете плакать, то не сможете остановиться.
5. **Радость.** Прохождение через этот процесс в конечном итоге позволит вам почувствовать свободу, которая раньше была вам незнакома. Будучи взрослым, вы сможете стать тем ребенком, которым не могли быть в детстве.

Для некоторых из вас чтения книг и посещения групп может быть достаточно. В конце этой книги будет приведен список рекомендуемой литературы. Другим же понадобятся дополнительные инструменты, чтобы справиться со своими чувствами и начать новую жизнь.

Для кого-то полезной окажется психотерапия. Психотерапевт может стать для вас кем-то вроде инструктора, который помогает найти наилучший способ жить здесь и сейчас. Возможно, вам сейчас нужно принять сложное решение, и вы испытываете затруднения, выбирая из различных вариантов. В этой ситуации

психотерапевт очень полезен, так как у него нет личной заинтересованности в том или ином результате и он является специалистом в том, чтобы помогать людям делать выбор.

Если вы до сих пор страдаете от травмы, полученной в детстве, то с помощью психотерапевта можно поработать и над этим. Он подскажет эффективные способы преодолеть негативный опыт прошлого, используя все преимущества настоящего.

Некоторые из вас, возможно, начнут посещать терапевтические группы. Группы самопомощи помогают индивидуальному росту, но не фокусируются на взаимодействии. Терапевтическая группа поможет вам в режиме живого общения лучше понять и изменить ваше поведение и ваши реакции на окружающих, то есть другие будут реагировать на вас, а вы — на них оптимальными способами. При индивидуальной терапии или консультировании специалист знает только то, что вы ему рассказываете, и видит вас через эту призму. Индивидуальные отношения не могут показать, какой вы для других людей. В отношениях с окружающими вы можете проявлять те чувства, которые не сочетаются с вашими внутренними ощущениями. Изучение этих различий и изменение того, что не является конструктивным, может помочь вашему исцелению.

## **Выбор психотерапевта**

Если вы решили обратиться к специалисту, вам нужно помнить несколько важных правил:

1. Терапевт должен быть квалифицирован в вопросах зависящего поведения.
2. Терапевт должен знать, что такое программы самопомощи.
3. Терапевт должен знать, что значит быть взрослым ребенком алкоголиков или ребенком, выросшим в дисфункциональной семье другого типа, но не должен сам иметь подобный опыт.
4. Терапевт должен иметь диплом, подтверждающий его квалификацию в области консультирования, социальной работы или психологии.
5. Терапевт должен искренне интересоваться вашими проблемами.
6. Терапевт не должен раскрывать перед вами свои проблемы, он должен поддерживать ваше самораскрытие.
7. Терапевт может быть дружелюбным, но не должен становиться другом.

Вы можете интервьюировать терапевтов — вам не обязательно начинать ходить к первому попавшемуся. Вы обязаны платить за время, которое провели у терапевта, но, если он не нравится вам как личность, поищите для следующего раза кого-нибудь другого. Если же вы пообщались с несколькими терапевтами и ни один из них вам не подходит, потому что не соответствует вашим критериям, возможно, вы сами пока не готовы к психотерапии.

На одной из ступеней процесса исцеления вам необходимо будет разобраться, чем для вас является духовность. Во внутреннем мире человека есть пустоты, которые можно заполнить только духовностью. Это очень тонкий и глубокий опыт, который приходит к человеку только тогда, когда он готов к этому.

### **С чем нужно быть осторожным**

1. Процесс выздоровления для ВДА может быть в какой-то мере разрушительным, ведь вам приходится полностью менять восприятие себя и своего мира, которое существовало до настоящего момента. Это трудная задача. Если вулкан однажды начал извергаться, его уже не удастся успокоить — нужно будет что-то с ним делать. Не удивляйтесь, если вы почувствуете, что больше не живете своей жизнью. Это вполне ожидаемый результат.
2. Помните, что если вы хотите спасти другого человека от неведения, то вам придется не только показать ему возможные варианты, но и заставить его перевернуть свою жизнь с ног на голову и вывернуть ее наизнанку. Это достаточно серьезный запрос к другому человеку. Поэтому, если вы решились на это, спросите себя:
  - Готов ли я быть рядом с этим человеком на протяжении всего процесса?
  - Готов ли я принять право этого человека на выбор: меняться ему или нет?Если ваш ответ «нет», вам лучше подождать, пока человек сам обратится к вам за помощью.
3. Если вы не состоите в близких отношениях, постарайтесь не создавать их до тех пор, пока не разберетесь в себе. Вы рискуете повторить старые ошибки и все усложнить. Через год после того, как вы начали проработку своих проблем, вы будете уже другим — и ваш выбор будет другим.

4. Если вы находитесь в близких отношениях, держите партнера в курсе того, что с вами происходит. Дайте ему почитать книгу «Борьба за близкие отношения». Попросите его работать над этим процессом вместе с вами. Если вы запутались и сейчас возвращаетесь к себе, помните, что это изменение будет критичным не только для вас, но и для окружающих. Они могут отреагировать на него по-разному. Помните, что, если вы хотите поменять правила, находясь в отношениях, в это должны быть вовлечены оба партнера, иначе отношения становятся дисфункциональными независимо от того, насколько хорошо вы знаете, что для вас обоих является наилучшим выбором.
5. Если вы были невнимательным родителем и сейчас поняли это, не спешите становиться идеальным. Резкие перемены могут не понравиться членам вашей семьи.
6. Знакомство с различными материалами, в том числе чтение специализированных книг, расширит ваши знания и может принести прозрение. Однако помните, что терапевтическое воздействие книг и иных источников информации — это еще не терапия. Позитивного эффекта от одного лишь осознания, к сожалению, недостаточно для долгосрочных изменений.

ВДА — это люди, для которых характерны крайности: все или ничего, сейчас или никогда. Но помните, исцеление — это медленный процесс. Он и должен быть таким, иначе это не исцеление. Вы можете делать быстрые успехи, но для того, чтобы личностный рост был стабильным, нужно время.

## **Исцеление — это открытие**

Помните, что в процессе исцеления вы не должны сдаваться в том случае, если что-то, с чем вы, казалось бы, давно справились, снова начнет создавать вам проблемы. Одна и та же ситуация может возвращаться на разных уровнях. Вы не должны отступать, проходя через трудности и сталкиваясь со старыми моделями поведения.

*Сегодня я нашла своего внутреннего ребенка,  
Который столько лет был заброшен,  
Он так нуждается в любви и принятии.  
Если бы только я могла раньше дать ему все это!*



*Я не знала этого ребенка —  
Мы не были знакомы с ним ни в три года, ни в девять лет,  
Но сегодня я почувствовала плач внутри себя.  
Я крикнула: «Я здесь, приходи».  
Мы обнялись так крепко,  
Что почувствовали боль и страх друг друга.  
«Все в порядке, — всхлипнула я, — я так тебя люблю!  
Я хочу, чтобы ты знал, как дорог мне.  
Малыш, теперь ты в безопасности.  
Тебя не бросят: я здесь, с тобой».  
Мы плакали и смеялись, это было открытие:  
Этот теплый любящий ребенок — мое исцеление.*

*Кэтлин Алго, 1989*

Как мы уже говорили, исцеление идет день за днем.

# Часть вторая

В любви:  
борьба  
за близкие  
отношения





## Предисловие

Несколько месяцев прошло с тех пор, как я приняла решение написать эту книгу. Мыслей было много, но перенести их на бумагу оказалось непросто. Если бы я считала себя писательницей, я бы назвала это предисловие колонкой автора.

Но я считаю себя в первую очередь клиницистом, так что это не было проблемой вдохновения.

У меня было непреодолимое желание писать, пока в определенный момент я не обнаружила, что слова мне больше не даются. Написание «Брака на скалах» было очень быстрым и легким. Создание этой книги стало очищающим для меня и для других таких же, как я, и служило определенной цели. Работа «Взрослые дети алкоголиков» родилась тоже достаточно легко. Я писала эту книгу для сотен своих «детей», которые были частью моей жизни и моей психотерапевтической практики.

Написав эти две книги, я была уверена, что ответила на некоторые вопросы и дала руководства к действию, которые будут работать.

Писать о борьбе за близкие отношения было совсем другой задачей. Ключ к счастью каждого мужчины и каждой женщины — это гораздо более сложный вопрос. При этом я не так отстранена от описываемого предмета, как при написании других книг. Эта проблема затрагивает мои собственные чувства.

Возможно, мне было так сложно писать о близких отношениях потому, что на этот раз я не была уверена, что смогу чем-то серьезно помочь вам. Я думаю, что эта книга может что-то прояснить, но я не гарантирую, что она способна исцелить вас. Единственное, в чем я уверена, — проблемы, упоминаемые в этой книге, должны рассматриваться именно в таком контексте.

Начиная читать эту книгу, настройтесь на то, что придется обратиться к определенным проблемам, вскрыть и продезинфицировать раны, чтобы дать им возможность зажить. Однако боюсь, что вы будете разочарованы, если собираетесь найти в этой книге некий универсальный ответ.

Борьба за близкие отношения идет у всех нас, пока мы живы. Но она особенно тяжела для тех, кто вырос с проблемой алкоголизма. Быть близким и уязвимым противоречит тем навыкам выживания, которым обучились ВДА с раннего детства. Приобретение навыков близких отношений требует полного переучивания и является как минимум грандиозной задачей. Давайте же начнем.



## Введение

---

Хотя благодаря статистике мы знаем, что не только ВДА страдают от неудач в личных отношениях, те из вас, кто попадает в эту категорию, имеют специфические потребности и определенный круг проблем.

Несмотря на то что борьба за близкие отношения идет не только у вас, способы исправить ситуацию для вас могут быть уникальными.

Прежде всего, та ситуация, в которой вы находитесь сейчас, определяется теми обстоятельствами, в которых вы выросли. У вас никогда не было шанса построить «правильные» отношения, потому что у вас нет опыта, как они должны «правильно» выглядеть и что вы должны при этом чувствовать. Вам все время казалось, что другие люди знают какой-то секрет успешных отношений, который вам неведом. Но в этом нет вашей вины.

Возможно, вас переполняет чувство стыда от осознания того, что вы неспособны построить близкие отношения. Пожалуйста, поверьте и запомните, что вы не виноваты в той боли, которую испытывали сами и причиняли другим до настоящего момента.

У вас не было эффективной ролевой модели любовных отношений. Вам приходилось обо всем догадываться самому. Вы знали точно только одно: что не хотите повторить путь ваших родителей. Однако вы не умели отделять деструктивные действия от конструктивных. В итоге ваша фантазия о том, какими должны быть идеальные отношения, родилась из причудливой смеси того, что вы придумали сами, наблюдали у других людей или видели по телевизору.

Все мы учимся взаимодействовать с окружающими, наблюдая за тем, как наши родители общаются с нами и друг с другом. Отло-

жите на минутку книгу и попытайтесь представить, какие отношения вы наблюдали между вашими родителями. Подумайте, каковы были ваши отношения с отцом и матерью. Не осуждайте. Просто посмотрите объективно на ваш детский опыт, каким вы его помните. Ваше поведение во взрослом возрасте — неважно, насколько сильно оно отличается, — во многом является реакцией на этот опыт.

Из этой книги вы узнаете об оптимальных способах взаимодействия с окружающими. У вас появятся новые варианты выбора, и вы сами будете ответственны за то, чтобы выбирать наилучшие способы.

Я хочу, чтобы вы представили себе модель ваших взрослых отношений, которую вы усвоили, когда росли в алкогольной семье. Текст на следующих страницах, изначально опубликованный в качестве статьи в журнале «Фокус», содержит подробный обзор проблемы. Подумайте о своем детстве и о своей семье, когда будете читать его.

## **Химическая зависимость — коварный захватчик**

Когда начались проблемы? Что случилось? Кто несет за это ответственность? В чем смысл происходящего? Что это значит? Когда все это кончится? Когда все вышло из-под контроля? Возможно ли это понять? Сплошные вопросы — и ни одного ответа.

У каждой пары это начинается по-разному. Однако в химически зависимых брачных отношениях, в сущности, все происходит одинаково. Для начала давайте обсудим свадебные клятвы. Большинство брачных обещаний включают в себя следующие формулировки: «В горе и в радости, в бедности и в богатстве, в болезни и в здравии, пока смерть не разлучит нас». Возможно, с этого и начинаются проблемы. Осознавали ли вы всю глубину этого обещания? Если бы в тот момент вы знали, что вам достанется не лучший, а худший вариант — не здоровье, а болезнь, не богатство, а бедность, а может быть, даже попытки суицида, — хватило бы одной любви, которую вы тогда чувствовали, чтобы связать жизнь с этим человеком? Возможно, вы скажете «да», но я сомневаюсь. Если бы вы были скорее реалистом, чем романтиком, вы могли бы переформулировать эту клятву так: «Через плохое так же, как через хорошее, надеясь, что плохое временно, а хорошее постоянно». Такой договор был бы более реалистичен.



Идеализация не помогает решать проблемы. Это справедливо не только для тех, кто живет с химически зависимыми людьми, но вообще для всех. Разница в том, что в химически зависимых отношениях реальность становится искаженной, и мало-помалу пара теряет представление о том, что такое счастливый брак. Если верить статистике, а она наверняка занижена, многие из вас выросли в химически зависимых семьях. Это важно иметь в виду, потому что такой опыт с высокой вероятностью стал причиной того, что вы не знаете, как построить здоровый брак и с чего нужно начинать. Ваши первые попытки «сделать это правильно» были основаны на моделях, которых вы не видели в реальности, — вы придумали их. Таким образом, причудливые брачные клятвы кажутся вам вполне уместными, если вы живете под девизом: «У нас все будет по-другому».

К тому моменту, когда паре начинает требоваться помощь, взаимные ожидания очень сильно изменяются. Химически свободный партнер теряет чувство собственного «я». Все его мысли только об одном: «Как я могу помочь мужу (жене)?» Представление об отношениях искажается. Это больше не крепость. Это уже не общение лицом к лицу. Все становится с ног на голову. Люди говорят себе: «Я останусь с ним, он ведь не бьет меня», или «Но ведь она не изменяет мне», или «Зато он не потерял работу». Представьте, что ваш партнер получает кредит доверия на те поступки, которые мы, простые смертные, совершаем как нечто само собой разумеющееся. Но даже если случается наихудшее — он вас бьет, она вам изменяет, он потерял работу, — даже в этом случае вы все равно скажете: «Но я люблю его (ее)!» Когда я спрашиваю: «Объясните мне, что вы в нем (в ней) так любите?», ответа на этот вопрос, как правило, нет. Однако эмоциональная зависимость сильнее рассудка. Вы все понимаете, но поступаете себе во вред.

Реальность лежит где-то между клятвами в вечной любви и принятием той жизни, которая стала для вас кошмаром. Но эти перемены произошли не внезапно. Подобные явления похожи на движение маятника или качелей: все происходило настолько постепенно, что никто даже не заметил, когда вы перешли ту границу, после которой уже очень сложно что-то исправить.

Но если я ставлю вопрос по-другому: «Что вы любили в этом человеке, когда решили связать с ним свою жизнь?», ответ приходит быстро. Обычно люди отвечают что-то вроде: «Нас сильно

влекло друг к другу, и мы могли говорить обо всем на свете. Мы были и любовниками, и лучшими друзьями».

Эти чувства искренни и очень важны. Нельзя не признать, что люди, отношения которых начинались со страсти и дружбы, испытывали друг к другу нечто особенное. Но так же важно понимать, что на все это впоследствии повлияла химическая зависимость. Она разрушает и дружбу, и любовь. Близость основывается на определенных условиях: на взаимном доверии и честности, на способности открыто общаться, на чувстве взаимопонимания. Алкоголь уничтожает все это — медленно, но верно.

Разрушение, скорее всего, начинается на стадии отрицания, когда выпивка уже создает проблемы, но никто не хочет это признавать. И здесь же начинается ложь. Сначала люди врут себе, потом друг другу. Ложь зависимого партнера сводится в основном к невыполненным обещаниям. Непьющему партнеру приходится врать, чтобы прикрывать своего супруга. Доверие начинает разрушаться. Истинные чувства подавляются до тех пор, пока не становятся взрывоопасными. Честные отношения постепенно исчезают.

Физическая близость — хороший индикатор того, что происходит в отношениях в целом. На стадии отрицания взаимное влечение все еще может присутствовать. Секс остается способом общения, тогда как говорить становится все труднее. Ведь кажется, что после очередной пьяной выходки легче всего помириться именно таким образом.

Однако интерес к физической близости у партнера, свободного от зависимости, постепенно угасает. Начинает преобладать потребность быть как можно менее уязвимым. На этом этапе сексуальный контакт все еще может быть удовлетворительным в чисто техническом плане, но вы уже не даете волю эмоциям.

Как и во всех других аспектах, здесь продолжается разрушение, и то, что раньше было таким теплым и полным любви, теперь превращается в силовую игру и средство выражения гнева: «Ложись в постель со своей бутылкой, а не со мной!», «От тебя мерзко пахнет!», «Ты должен сделать выбор», «Кому ты нужен? Ты не сможешь найти никого лучше, чем я». Разрыв продолжает увеличиваться, ни одна из сфер отношений не остается незатронутой.

Обстановка становится напряженной, и прежнее открытое общение сменяется подозрениями и гневом. Возникающие проблемы никак не решаются, и пара начинает жить искаженной

жизнью. Алкоголь начинает управлять обоими партнерами, только у одного это происходит напрямую, а у другого — косвенно. Первый зависит от алкоголя, а второй зависит от первого.

Отношения продолжают разрушаться... До этого момента что-то еще можно исправить: партнеры могут поругаться и хотя бы так разрядить атмосферу. Они все еще способны выражать свои чувства, и их общение остается открытым, хоть это и непросто.

Но коварная болезнь на этом не останавливается и разделяет пару все дальше. Химически зависимый партнер прекращает эмоционально развиваться. Он больше не хочет знать о проблемах и решать их. Брачные отношения предполагают совместное принятие решений и работу над общими проблемами: «Куда мы поедем в отпуск?», «Джонни опять не сдал алгебру», «Можем ли мы сделать ремонт в кухне?» И так далее, включая все то, из чего состоит быт. Эти вопросы больше не обсуждаются. Химически свободный партнер берет на себя все больше ответственности, у него нарастает чувство обиды. Разрыв продолжает увеличиваться.

В трудные времена очень помогает поддержка родных и друзей. Она срабатывает по крайней мере на некоторое время; однако если они не соприкасаются с тем же, что и вы, эта поддержка только увеличит боль. «Если бы только они могли понять!» — думаете вы. Изоляция химически зависимой пары усиливается, при этом партнеры продолжают отдаляться друг от друга.

Болезнь развивается. Партнеры испытывают похожие чувства. Оба проходят через боль и отчаяние, но обвиняют в этом друг друга. Оба чувствуют вину, но ответственность за нее распределяется неравномерно. Моменты близости случаются все реже. Большую часть времени вы друг другу будто чужие.

Однажды происходит что-то действительно серьезное, и вы этому даже радуетесь: вы надеетесь, что теперь-то пьянству конец и все будет как раньше. Это убеждение — очень распространенная ошибка. Правда в том, что болезнь будет прогрессировать. Станет только хуже... еще хуже, чем раньше. И то, что осталось от ваших отношений, будет окончательно разрушено.

Общение начинает выражаться в различных формах гнева. Основными чувствами становятся беспокойство, страх и отчаяние. Каждый сам справляется со своими трудностями. Чувства алкоголика притупляются, а созависимый партнер испытывает все больше боли и получает облегчение только с помощью гнева

и редких фантазий. Он мечтает о том, что пьянство прекратится и все будет так, как было в самом начале, алкоголь потеряет свою власть и жизнь снова станет счастливой.

На самом деле это наибольшее из возможных заблуждений, и тем не менее в него больше всего верят. Однако допустим, что человек действительно бросает пить. Что это значит в плане отношений? Алкоголь больше не является центром внимания, вместо него остается огромный вакуум. Ничего не происходит само собой. Доверие, которое было утрачено, не вернется только потому, что ваш партнер перестал пить. Доверие было разрушено чередой невыполненных обещаний, и теперь нужно сильно постараться, чтобы построить его заново. Возможно, ложь прекратилась, но партнер боится открываться, чувствуя свою уязвимость. Гнев также никуда не исчезает. Чувства, которые подавлялись алкоголем, начинают выходить на поверхность. Это очень страшно и опасно. Так тяжело говорить об этих чувствах и ожидать, что тебя поймут. Коммуникация разрушена. Вы — как двое слепых.

Воздержания от алкоголя недостаточно — нужно заново выстраивать отношения. И начинать в этот раз нужно не с фантазий. Лучшей стартовой точкой в этой ситуации будет овладение умением решать общие проблемы. Для начала нужно установить правила, как не осуждать, а обсуждать. Каким образом каждый может быть услышан и понят? Если вы хотите здоровых отношений, вас ждет много тяжелой работы. Закладка нового фундамента отношений будет требовать к себе постоянного внимания. Того влечения, которое сблизило вас в первый раз, больше нет. Теперь основание должно быть как можно более реальным. Если обе стороны готовы работать над этим, ваши отношения могут стать более серьезными и значимыми, чем были до того, как вас коснулась проблема алкоголизма. Если оба человека хотят одного и того же, это может стать отличной возможностью для совместного и индивидуального роста. Если нет — значит, мыльный пузырь лопнул. Отношения закончились. Воздержание от алкоголя — это не панацея.

Химическая зависимость разрушает медленно, но до конца. Выход из зависимости может помочь выстроить здоровые брачные отношения. Это единственный способ что-то изменить к лучшему.



## Кого вы выбираете себе в партнеры?

### **Почему вы выбираете в партнеры определенный тип людей?**

«С нашими отношениями все время что-то не так. Я знаю, что это моя вина. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы исправить это, но у меня ничего не получается. Я даже не уверена, люблю ли этого человека. Наверное, я вообще не знаю, что такое любовь. Я запуталась».

Звучит знакомо? Скорее всего, да. Это то, что я слышу от ВДА, которые приходят на терапию из-за проблем в отношениях. Эта история всегда звучит одинаково — и в 20 лет, когда это первые серьезные отношения, и в 40, когда человек имеет опыт одного или двух развалившихся браков:

«Это все из-за меня. У меня всегда так получается. Я надеялся, что на этот раз все будет иначе, но опять вышло так же. Наверное, мне лучше оставаться одному».

Вы, наверное, ощущали нечто подобное? Все люди периодически испытывают похожие чувства, когда сталкиваются с трудностями и начинают обвинять во всем себя. Является ли это нормой? Это зависит от того, вызваны ваши чувства текущими обстоятельствами или представляют собой результат усвоенных вами сообщений, которые стали неотъемлемой частью вашего самовосприятия, потому что их вновь и вновь вбивали в вашу голову, пока вы росли. В обоих случаях чувства одинаково болезненны, но во втором — бороться с ними сложнее.

Перечитайте это еще раз: «С нашими отношениями все время что-то не так. Я знаю, что это моя вина. Я пытаюсь сделать все возможное, чтобы исправить это, но у меня ничего не получается».

Когда вы говорите так о ваших отношениях, задумайтесь. Ситуация изменилась, но фразы и чувства остались теми же; вы снова испытываете ту беспомощность, которую ощущали в детстве, и реагируете привычным способом. Тем не менее эти чувства реальны и, к сожалению, имеют на вас большое влияние.

Вас преследуют и другие знакомые вам чувства: смущение, безысходность, невозможность изменить свою судьбу.

Все это — неотъемлемая часть опыта близких отношений. Будут случаться ситуации, которые заставят вас столкнуться как с новыми, так и со старыми проблемами. Если вы будете работать над собой, процесс и его результаты будут другими, но вам придется приложить немало усилий. Любой человек независимо от того, в какой семье он вырос, должен постоянно работать над отношениями, чтобы они были здоровыми. Вы не одиноки!

Чтобы глубже исследовать природу вашей личной борьбы, важно вспомнить те непоследовательные сообщения, которые вам транслировали родители. Нравится вам это или нет, хотите вы этого или нет, но эти сообщения до сих пор на бессознательном уровне влияют на все аспекты вашей жизни. Вы должны изменить эти сообщения, чтобы изменить свою жизнь.

Первый шаг к изменению сообщений — это их понимание. Осознание того, каким образом были сформированы ваши нынешние шаблоны, начнет освобождать вас от самокритики и самообвинения, которые являются частью вашего восприятия себя. Давайте рассмотрим эти двойственные сообщения и разберемся, как они влияют на вас сегодня.

### **«Я люблю тебя. Отстань от меня»**

Иногда ваш родитель-алкоголик был теплым и любящим, иногда — отвергающим и жестоким. И хотя второй родитель говорил вам, что любит вас, он был настолько поглощен проблемами и так раздражителен, что вы редко чувствовали себя любимым. Ни в чем не было последовательности и постоянства.

Это то, что вы узнали о любви в детстве, и до сих пор это оказывает на вас огромное влияние. Вы когда-нибудь задумыва-

лись, почему вас так привлекают люди, которые сегодня любят вас, а завтра уже отвергают? Или почему вы не можете избавиться от мыслей о человеке, который обещал позвонить вам и не сделал этого? Люди, которые ведут себя последовательно, гораздо менее интересны для вас.

Если же у вас вдруг появляется такой партнер, который ведет себя последовательно, вы начинаете тревожиться, потому что у вас нет системы координат для подобного поведения. Я говорю о тех людях, чья жизнь упорядоченна, о таких, которые могут с высокой долей вероятности предсказать, что им принесет завтрашний день. Такие люди обычно не меняют внезапно своих чувств или мнений. Пытаясь завоевать любовь беспорядочных и иногда даже отвергающих вас людей, вы повторяете свой детский опыт. Вы радуетесь, когда непостоянный человек делает вам подачку. А с тем, кто доступен для вас постоянно, вам вскоре становится скучно.

Вы все время поступаете так, как вас научил детский опыт, потому что не знаете других способов. Вы привыкли к непредсказуемости. Ваше детство в эмоциональном плане было очень похоже на американские горки, и такая жизнь для вас понятна. Подумайте: как часто вы сами доводили ваши отношения до кризиса, чтобы оживить их и сделать более привычными для себя?

Несмотря на то что вы можете понимать это на интеллектуальном уровне, помните, что вам придется приложить усилия, чтобы изменить свое поведение. Для этого понадобится много времени и ваших стараний.

## **«Ты ничего не можешь сделать правильно.**

### **Ты мне нужен»**

Это еще один набор противоречивых сообщений, которые вы снова и снова прокручиваете в голове. Когда вы были ребенком, у вас не получалось соответствовать идеальным стандартам вашего родителя-алкоголика, как бы вы ни старались. Вы всегда были не таким, как надо. И действительно верили, что являетесь причиной всех бед: если бы вы были достаточно хорошим, в вашей семье все было бы намного лучше.

Тем не менее вы знали, что родители в вас нуждаются и не могут без вас обойтись. Это было очевидно. Поскольку семья не

могла обходиться без вас, даже несмотря на то, что вы чувствовали себя таким никчемным, вы продолжали пытаться что-то исправить.

Сейчас, во взрослой жизни, привязываетесь ли вы к тем людям, которые зависимы и категоричны? К тем, кто все время вас осуждает, хотя вы знаете, что они не могут обойтись без вас? Вы продолжаете пытаться заслужить их одобрение, потому что где-то в глубине души верите, что все проблемы в отношениях решатся, если вы будете достаточно хорошим. К тому же вы знаете, что не можете бросить человека, который так сильно нуждается в вас. Звучит знакомо? Да, это еще одна ваша установка.

**«Да, то, что сделал папа, действительно ужасно.  
Но ты должен понимать, что он был пьян»**

Это двойное сообщение имеет особенно пагубное влияние на ваше поведение в близких отношениях. Ваше бессознательное говорит вам, что если вы можете найти объяснение непростительному поведению, значит, его нужно простить.

В семье, пораженной алкоголизмом, алкоголик редко несет ответственность за свое поведение. Чаще всего ребенок слышит от другого родителя: «Чего можно ожидать от пьяного?» или «Ты должен понять, что твой папа болен». Ребенок воспринимает это сообщение как установку, что родитель может делать все, что угодно, под предлогом пьянства или алкоголизма.

Сейчас, став взрослым, вы часто становитесь в позицию самого понимающего человека в мире, когда речь идет о ваших любовных отношениях. Не так ли? Почти в каждой ситуации вы найдете способ привести все в порядок; и, конечно же, если нужно будет найти виноватого, вы без всякого сомнения осудите себя. Вы научились пониманию, вы научились брать на себя всю ответственность.

Это приводит среди прочего к тому, что, когда с вами плохо обращаются, вы не позволяете себе испытывать чувство гнева. Но помните, что понимать чужое поведение и принимать его — это не одно и то же. Однако вы научились принятию, когда были ребенком и запрещали себе чувствовать боль из-за плохого обращения с вами, потому что вы верили, что «папочка никогда не сделал бы этого, если бы не был пьяным».



Чувство вины непосредственно связано с контролем. Когда ребенок живет в семье алкоголиков, он постепенно приходит к следующей мысли: «Если я чувствую себя виноватым, значит, я несу ответственность за происходящее. Если я несу ответственность, значит, я могу что-то сделать для исправления ситуации». Если вы отбрасываете чувство вины, вы как будто теряете контроль над ситуацией, а потеря контроля для вас — настоящая катастрофа. Из вас вырастили прекрасную обслуживающую единицу. Чаще всего это приводит к тому, что вы попадаете в отношения, в которых вы только даете, а у вас только забирают.

### **«Я сделаю это в следующий раз, обещаю»**

Основное сообщение здесь: «Забудь об этом!» Так вы учитесь отказываться от своих желаний, чтобы лишний раз не расстраиваться.

Часто вы сами невольно становитесь чуть ли не прислугой для партнера, который на самом-то деле не хочет обращаться с вами подобным образом. Вы устаете и обижаетесь. Вы жалуетесь, что в отношениях все лежит на вас, но при этом для вас нелегко что-то попросить для себя. Вы ждете, что партнер прочтает ваши мысли.

Страх попросить что-то и не получить этого тревожит вас не меньше, чем страх попросить и получить. В первом случае подкрепляется ваше убеждение в том, что вы недостойны ничего хорошего, во втором случае вы просто не знаете, как себя вести. Даже небольшой комплимент может поставить вас в неловкое положение.

В этой ситуации вы отказываетесь от ответственности за собственное счастье. Вы считаете, что ваш партнер должен знать все ваши желания и выполнять их без ваших просьб. Например: «Если я должна говорить ему о том, что хочу пойти в театр на свой день рождения, значит, он сам не слишком постарался, чтобы угодить мне». Нельзя судить о том, любит вас человек или нет, на основании того, удалось ли ему расшифровать ваши смутные намеки. Вы будете счастливы только с телепатом, с вымышленным героем, который заранее знает, что вам нужно.

**«Ничего страшного не происходит, не волнуйся.  
Как мне со всем этим справиться?»**

Это еще один набор двойных сообщений. Вы слышите: «Не беспокойся, все будет хорошо». Однако вы понимаете, что ничего хорошего не будет. В результате, вырастая, вы становитесь сверхчеловеком. Вы можете брать на себя любую ответственность — и делаете это. Вы отвечаете за все. Людям рядом с вами не о чем беспокоиться: вы все решите. Очень часто вы говорите: «Не беспокойся, мы возьмем мою машину», «У меня хватит денег», «Я принесу еды», «Я обо всем договорюсь», «Брось, мне это несложно!»



## И все же, что такое здоровые отношения?

Как выглядят здоровые отношения? Что я должен при этом чувствовать? Как мне этого добиться? Как я пойму, что это то, что нужно?

Это очень важные и насущные вопросы, на которые нужно найти ответы. Потребность в здоровых близких отношениях есть у каждого из нас. Определение того, что именно входит в понятие «здоровые», также актуально для каждого.

Будьте уверены, что вы состоите в здоровых близких отношениях, если вы можете подтвердить следующие положения:

1. Я могу быть собой.
2. Ты можешь быть собой.
3. Мы можем быть нами.
4. Я могу развиваться.
5. Ты можешь развиваться.
6. Мы можем развиваться вместе.

В сущности, это и есть самое главное. Это удивительно, что здоровые отношения позволяют мне быть собой — и в то же время я все равно не знаю, кто я, потому что процесс самопознания длится всю жизнь. Несмотря на то что у вас может не быть настоящего осознания собственного «я», вы сразу же ощущаете, когда вам не дают быть собой. Вы чувствуете это, когда вас осуждают. Вы чувствуете это, когда с вами обращаются так, что вы словно ходите по стеклу. Вы чувствуете это, когда боитесь ошибиться.

В действительности свобода быть собой означает, что ваш партнер не будет вмешиваться в вашу жизнь или осуждать вас за то, кто вы есть или кем хотите стать. Вы, в свою очередь, тоже предоставляете партнеру свободу. Вы принимаете его

таким, какой он есть, и не пытаетесь переделать его, манипулируя любовью. Вы не попадаете в ловушку ваших фантазий о том, каким должен быть ваш партнер, чтобы потом начать воплощать это в жизнь. Вы фокусируетесь на реальном человеке.

«Я принимаю тебя безусловно, и ты принимаешь меня безусловно» — это основа, суть. Это не означает, что изменения в характере и поведении нежелательны или невозможны. Это означает лишь то, что вы принимаете человека таким, какой он есть.

«Мы свободны быть собой» — каждая пара определяет для себя, на каких общих ценностях и интересах строить отношения. Для начала люди должны понять, каковы ценности каждого из них, и только потом они смогут построить общее из индивидуального. Некоторые различия неважны, и их можно проигнорировать или постараться проработать. Например, такие проблемы, как «Ты никогда не закрываешь зубную пасту», или даже такие, как разное вероисповедание, могут быть при желании легко решены.

Но есть и очень важные вещи, над которыми нужно работать, чтобы сохранить и развивать отношения. Примеры более серьезных случаев: «Я не хочу детей» или «Я больше не желаю видеть твою мать».

Любой позитивный опыт можно усилить, если разделить его с партнером. Вместе наслаждаться закатом, гулять по пляжу, вкусно ужинать — вот примеры того «мы», которое заставляет нас хотеть близких отношений: «Я становлюсь богаче, когда у меня есть я, у тебя есть ты и у нас есть мы».

Здоровые отношения создают условия для того, чтобы вы могли развиваться. В этой атмосфере поддержки вы помогаете вашему партнеру делать то же самое. Так через ваше собственное развитие вы вместе растете как пара.

Отношения развиваются и через постановку общих целей и их совместное достижение. И здесь важнее даже не цели, а сам процесс, который позволяет отношениям развиваться. Неважно, достигнете вы намеченной цели или нет, — важно, что вы разделили этот опыт.

Интимность означает, что у вас есть любовные отношения с другим человеком, в которых присутствует взаимопонимание,

в которых вы чувствуете, что вас ценят интеллектуально, эмоционально и физически. Чем больше вы разделяете, тем больше ваша близость.

Здоровые отношения ни в коем случае не должны быть борьбой за власть. Вы оба не обязаны думать обо всем одинаково.

Здоровые отношения — это не симбиоз и не растворение в другом человеке. Вы не обязаны иметь одинаковые мысли и чувства.

Здоровые отношения не ограничиваются сексом, они основаны на чувстве радости от того, что вы можете делиться с другим человеком тем, что для вас важно, и вместе открывать для себя новое.



## Проблемы в отношениях, которые испытывают ВДА

Вы живете с мифами, которые создавались и поддерживались в вашей семье. Из-за этого вы оказываетесь под таким серьезным давлением, что начинаете сомневаться, стоит ли вообще вступать в близкие отношения.

Вас часто охватывают сомнения, которые незаметны окружающим, но для вас они могут быть сильно ощутимыми — вплоть до того, что парализуют ваши действия:

«Я хочу включиться в это — Я не хочу в это включаться».

«Я хочу с кем-нибудь встречаться — Я не хочу ни с кем встречаться».

«Я хочу узнать тебя лучше — Я хочу побыть один».

Эти проблемы мешают построить те отношения, которые вам нужны.

Первый шаг здесь — разобраться с мифами, с которыми вы живете. Изучить их и отказаться от них, заменив более реалистичными представлениями. Это, конечно же, сложная задача, потому что вы жили с этими мифами очень долго. Они не испарятся в один миг. Но даже просто понять, что они существуют, — это уже хорошее начало.

### **Миф первый.**

**«Вступив в близкие отношения с тобой, я потеряю себя»**

*Правда:* в действительности здоровые отношения расширяют границы вашего «я», а не поглощают его.

### **Страх потери самого себя**

Этот страх вызван тем, что вам так и не удалось сформировать цельное представление о себе, пока вы выросли. Сооб-

щения, которые вы с раннего детства получали от родителей, были очень неоднозначными. Недостаток четкой информации заставил вас выдумать большую часть ваших убеждений и ценностей, так как у вас не было возможности усвоить их через реальные примеры.

Ваши родители не заботились о вас последовательно во всех тех сферах, где ребенок нуждается в заботе, поэтому вам приходилось быть родителем самому себе. Из-за этого у вас так и не сформировалось ощущение, кто вы на самом деле. Ваша индивидуальность все еще находится в состоянии развития, и на нее легко воздействовать.

В идеале у взрослого человека внутренние установки сильнее влияния внешних факторов; другими словами, решения, которые вы принимаете, зависят от ваших знаний и внутренних ощущений в гораздо большей степени, чем от воздействия обстоятельств.

Для ВДА нелегко достичь уверенности в собственной способности принимать решения и действовать в соответствии с ними. На вас все время влияет чье-то мнение. Поэтому, если вы уже долгое время работаете над тем, чтобы быть собой и уметь самостоятельно принимать решения, вас может пугать идея тесных отношений с другим человеком, чье мнение будет важно для вас и может повлиять на вас нежелательным образом.

Таким образом, вы ощущаете угрозу собственной безопасности; но это еще не означает «потерю себя». Это означает лишь то, что вы будете глубже анализировать свои чувства и мысли, чтобы понять их истинную природу. Это будет для вас полезным опытом.

Не торопитесь отказываться от собственного мнения в пользу новой информации — сначала обдумайте ее. Дайте себе немного времени, чтобы оценить ситуацию и поразмышлять над ней.

В каждом случае у вас есть три варианта выбора: вы можете остаться при своем мнении, изменить его или совместить эти два варианта, комбинируя свое мнение и чужое. Вы будете чувствовать себя более уверенно относительно тех решений, которые принимаете, и мнения других людей будут меньше влиять на вас.

## **Миф второй.**

**«Если ты узнаешь,  
какой я на самом деле,  
ты отвернешься от меня»**

*Правда:* скорее всего, вы не настолько хороший актер или актриса, как думаете о себе, и ваш возлюбленный уже понимает, какой вы на самом деле, — и все равно остается с вами!

### **Страх разоблачения**

Многие ВДА постоянно живут в страхе, что человек, которого они любят, потеряет к ним интерес, если узнает, какие они на самом деле.

И хотя вы не имеете четкого представления о том, что же это за ужасающая «настоящая» личность, которую однажды увидит ваш партнер, сильное чувство тревоги все равно не покидает вас.

Вы стараетесь отсрочить «разоблачение», разыгрывая спектакли, в которых реализуете свои фантазии о том, как должен вести себя совершенный человек.

Вы стараетесь держаться так, будто у вас все в порядке и нет никаких проблем.

Вам кажется, что тот человек, которым вы в действительности являетесь, со всеми вашими обычными людскими недостатками, никогда не будет достаточно хорошим и достойным любви.

Вы не сами это придумали. С самого детства вам явно и неявно напоминали о том, что вы являетесь причиной семейных проблем.

Вы думаете, что если вдруг сблизитесь с кем-то, то ваши «темные» стороны будут раскрыты и человек отвергнет все то хорошее, что в вас есть и что он любил до этого момента.

Для того чтобы изменить это убеждение, вам нужно отключить эмоции и включить логику.

Задумайтесь: разве, будучи ребенком, вы действительно имели столько влияния, что могли быть причиной семейных проблем?

На самом деле вы никогда не сможете ответить на этот вопрос утвердительно.



**Миф третий.**  
**«Если ты поймешь,**  
**насколько я несовершенен,**  
**ты бросишь меня»**

*Правда:* никто не совершенен, идеальных людей не бывает.

**Страх быть брошенным**

Этот страх очень сильно проявляется у ВДА и отличается от страха быть отверженным. ВДА способны справляться с отвержением и приспособляться к нему. Страх же быть брошенным оказывается гораздо сильнее из-за связанного с этим травматичного детского опыта.

Как мы уже не раз говорили, ребенок, живущий в семье алкоголиков, вырастает человеком с заниженной самооценкой. Над ним довлеет сильное критикующее «я», которое сформировалось из-за отсутствия необходимой заботы. Это «я» во многих аспектах на самом деле очень уязвимо.

Так происходит потому, что вы никогда не знали наверняка, в какой момент ваши родители будут эмоционально доступны для вас и случится ли это вообще. Они вели себя непредсказуемо и непоследовательно. Как только они начинали пить, вы переставали существовать для них. Ваши потребности игнорировались до тех пор, пока не заканчивался запой и сопутствующие ему кризисы. Но предсказать, когда это случится, не было никакой возможности. Это было ужасное чувство. И неважно, что вы делали, чтобы предотвратить это, — все повторялось снова и снова.

Некоторые дети, живущие в подобных обстоятельствах, продолжают пытаться получить то, что им нужно, а некоторые полностью прекращают такие попытки. Те дети, которые полностью отказываются от своих потребностей, не так стремятся вступать во взрослые отношения, как те, которые все еще живут в своих фантазиях, надеясь, что им повезет и в этот раз все получится иначе.

Вас не покидает страх, что человек, которого вы любите, завтра уже не будет с вами рядом. Пытаясь защитить себя от потери возлюбленного, вы стремитесь сделать идеальными ваши отношения и свою роль в них. Вы боретесь со страхом быть брошенным, стараясь стать совершенным и удовлетворять все потребности другого человека.

Всякий раз, когда что-то идет не так (а в жизни бывает всякое), когда случается конфликт (это тоже неотъемлемая часть жизни),

страх быть брошенным перекрывает собой те аспекты проблемы, которые действительно нуждаются в решении. Этот страх настолько силен, что часто ВДА полностью упускают из виду основную проблему.

Вот типичный пример такой ситуации. 26-летняя Мэри (одна из шести детей в семье, где до сих пор сильно пьет отец) поругалась со своим бойфрендом. Ссора случилась из-за того, что молодой человек обращал внимание на других женщин, и это очень разозлило Мэри. Мужчина занял оборонительную позицию, заявив, что у Мэри паранойя, чем только усугубил ссору.

Когда он ушел, чувство гнева у Мэри сменилось паникой: «О боже! Я уверена, что ошибалась. Наверное, я слишком драматизировала. Теперь я ему больше не нужна. Он решил бросить меня. И вообще, если бы я не была столь неуверенной в себе, его поведение не задело бы меня так сильно». Это классический пример того, как работает страх быть брошенным.

Через несколько часов Мэри поехала к своему бойфренду, чтобы попросить у него прощения. Он принял ее извинения, и они продолжили встречаться.

Когда она пересказывала мне эту историю, я спросила ее: «Как ты разрешила основную проблему?» Она задумалась и вынуждена была признать, что ответа на этот вопрос у нее нет.

Панический страх быть брошенной стер из ее сознания саму проблему. Как только началась паника, все остальное перестало быть актуальным. Главной целью Мэри стало уменьшение боли от страха быть брошенной.

В таких случаях, как этот, проблема не исчезает сама по себе просто потому, что на нее перестали обращать внимание. Она вернется — в той же или другой форме — и будет возвращаться до тех пор, пока ее не решат или пока она полностью не разрушит отношения. Вытеснение проблемы не является ее решением.

Случай Мэри также является иллюстрацией страха потери себя и страха разоблачения.

Мэри стала обращать слишком много внимания на то, как ведет себя ее бойфренд. Со временем это внимание превратилось в озабоченность, близкую к паранойе. Она постоянно думает о нем, особенно когда его нет рядом. Она фокусируется только на нем, на том, что он думает о ней и как ей не потерять его.

Что же происходит в этот момент с потребностями самой Мэри? Она не хотела, чтобы возлюбленный игнорировал ее и флирто-

вал с другими женщинами. Однако она начала жестоко осуждать себя за реакцию на его поведение. Женщина, испытывая подобные чувства, начинает терять себя и ненавидеть себя за это. В следующий раз, когда мы увиделись с Мэри, она сказала: «Я начинаю терять себя, когда вступаю в отношения. Наверное, мне лучше закончить их сейчас».

Мэри не верит, что заслуживает хорошего отношения, и ей страшно, что ее бойфренд поймет это. Ей кажется, что она сможет обмануть его, если будет вести себя так, как ему нравится. Это создает сильное напряжение в отношениях, но она боится быть открытой и честной. Она начинает сомневаться, правильно ли отреагировала, и рассуждает так: «Это на самом деле моя ошибка. Если бы я была более уверенной в себе, меня бы не задевало так сильно его внимание к другим женщинам. Все дело в моей низкой самооценке. Если он узнает, насколько я не уверена в себе, он не захочет быть со мной. Возможно, именно из-за этого наша ссора закончилась таким образом. Я хочу, чтобы он считал меня сильной женщиной, а не маленькой перепуганной девочкой. Он не захочет иметь дело с таким проблемным человеком».

Как долго Мэри сможет притворяться? Скорее всего, ее бойфренд уже увидел, что Мэри может быть «маленькой перепуганной девочкой», и она все равно привлекает его как личность. Она, вероятно, не так уж хорошо прячет свои страхи, как ей кажется или как бы ей хотелось.

На самом деле даже неважно, почему Мэри так бурно отреагировала на поведение бойфренда, — из-за своей ли низкой самооценки или из-за того, что он действительно вел себя не очень красиво. Скорее всего, свою роль сыграли оба фактора. Действительно важно лишь то, сможет ли пара обсудить эту проблему.

Если Мэри уязвима, она не станет менее уязвимой, просто игнорируя эти чувства. Ей необходимо разобраться, откуда они берутся, и перестроить отношения таким образом, чтобы чувствовать себя в безопасности. Если она так важна для своего бойфренда, как он об этом говорит, он будет помогать ей справиться с ее страхами. Также для нее очень важно разобраться, действительно ли молодого человека волнуют ее чувства и не играет ли он с ней в психологические игры. Если им не удастся договориться по этим вопросам, они не смогут решить более серьезные проблемы, которые непременно возникнут со временем. И отношения с таким человеком не смогут дать Мэри то, что ей нужно.

## **Миф четвертый.** **«Мы одно целое»**

*Правда:* в действительности я — это я, а ты — это ты, и из этого складывается «мы».

### **Привязанность**

Весьма вероятно, что в детстве у вас не было привязанности в том виде, в каком она была у других детей, особенно если пила ваша мать. Вы не могли рассчитывать на участие родителей в ваших делах, потому что они делали это непоследовательно. Вы не могли полагаться на любовь и поддержку родителей, и вам приходилось самостоятельно бороться со своими страхами и страданиями. Вы не могли быть уверены, что о вас позаботятся, когда вам было плохо — неважно, были вы сами в этом виноваты или нет.

Это влияет на то, как вы привязываетесь к людям, в том числе на силу и глубину этой привязанности.

33-летняя Кристина, мать которой была алкоголичкой, проходила курс групповой терапии. Она отметила, что ее ситуация очень сильно отличается от случаев других участников группы: для них основной проблемой была неспособность разорвать слишком тесные связи со своими родителями, в то время как у Кристины была противоположная задача — она пыталась создать эту связь.

Важно понимать, в чем состоит разница и как это проявляется на ранних стадиях отношений. Взрослые, чьи потребности в детстве удовлетворялись в достаточной мере, привязываются к другим людям постепенно. Они вкладываются в отношения поступательно, по мере того как растет их доверие к другому человеку.

Те, у кого в детстве не было шансов создать здоровую привязанность, сразу вкладывают в отношения слишком много, причем на глубоком эмоциональном уровне. Они как будто хватаются за возможность получить близкие отношения и в результате оказываются сильно зависимыми от другого человека, еще не разобравшись в сути происходящего.

На первых стадиях развития отношений чувства обоих партнеров всегда очень интенсивны. Здесь включается биохимия, которая привлекает людей друг к другу, и обе стороны ве-

дут себя очень внимательно, демонстрируя сильную привязанность. Партнеры ощущают такое возбуждение, какое бывает в кризисной ситуации.

В этот момент оба партнера остро нуждаются во взаимном контакте. Вы все время думаете друг о друге, часто звоните друг другу, вам хочется стать одним целым.

На этих ранних стадиях то, что происходит между вами и партнером, можно скорее назвать взаимопогружением, чем собственно отношениями. Здесь разыгрывается ваше воображение. Как бы ни были привлекательны эти сильные эмоции, вы не сможете поддерживать их бесконечно. Это просто бурное начало, а совсем не то, какими должны быть здоровые отношения.

Сначала все бывает рады такому количеству эмоций, и это кажется нормальным. Партнерам доставляет удовольствие заботиться друг о друге и чувствовать свою необходимость. Но через некоторое время все это начинает душить вас, как слишком крепкие объятия. Для здоровых отношений совершенно нормально, что в какой-то момент ваш партнер перестает быть полностью сконцентрированным на отношениях. В жизни всегда есть другие дела, и приоритеты могут меняться. В результате атмосфера идеальной любви улетучивается, и вещи начинают восприниматься более объемно и в перспективе.

Когда жизнь входит в обычную колею, интенсивность переживаний падает. Телефон перестает все время звонить, и вы чувствуете себя разочарованным и отверженным. Вам кажется, что вашему партнеру стало все равно, что с вами происходит, потому что его все чаще нет рядом. С вашей точки зрения, это выглядит как отказ от вас. Здесь повторяется ваш детский сценарий: так изменялось отношение вашего родителя к вам, когда он был трезвым и когда он был пьяным. Вы чувствуете зияющую пустоту внутри себя — еще сильнее, чем прежде.

Ваши попытки хвататься за партнера заставят его вести себя по сценарию «Я люблю тебя, отстань от меня», даже если вы на самом деле небезразличны ему. Если вы будете усердствовать в этом, вы столкнетесь как раз с тем, чего больше всего боитесь: вас отвергнут и покинут. Вы будете в замешательстве, ведь все, что вам было нужно, — просто любить и быть любимым, и в итоге придете к выводу, что опять связались не с тем человеком. Но правда, скорее всего, в том, что вы хотели чего-то нереального от

ваших отношений. Поэтому для вас очень важно четко понимать, чего вы ждете от любви, какую внутреннюю пустоту хотите ею заполнить. Иначе такие ситуации будут неизбежны.

С другой стороны, вы можете сами вдруг решить, что все это вам больше не нужно, и разорвать отношения, из которых вполне могло бы что-то получиться. Это может означать, что вы «подсели» на сильные эмоции и запутали самого себя, приравнивая страсть к отношениям. Или вы испугались, что вас узнают глубже и вам придется точно так же узнавать другого человека. А возможно — сочетание того и другого.

### **Миф пятый.**

**«Если я буду уязвим,  
это рано или поздно приведет  
к плохим последствиям»**

*Правда:* в реальности уязвимость может иметь как плохие, так и хорошие последствия, но быть уязвимым — это обязательное условие построения близких отношений.

### **Уязвимость**

Довольно рано вы усвоили, что вы единственный, кто несет ответственность за ваше счастье, и что другие люди могут вызывать ваш гнев, только если вы сами им это позволите. Вы усвоили, что вы в ответе за свои чувства. Это было крайне необходимо для того, чтобы эмоционально выжить в алкогольной семье. Но сейчас вам нужно научиться открывать свои чувства окружающим, если вы хотите создавать с ними здоровые близкие отношения.

Быть уязвимым не так страшно, как кажется, но ВДА часто считают иначе. Это стало ясно для меня в ходе дискуссии на одной из встреч групп ВДА. В начале встречи один из участников, Джимми, рассказал нам, как сильно на него повлияло то, что в прошлый раз он открыл перед другими участниками свои чувства. «Я покинул встречу, ощущая себя очень уязвимым, — рассказал он. — Это чувство не покидало меня всю неделю. Я старался быть один почти все время, потому что мне было страшно находиться рядом с другими людьми в таком состоянии».

Другие члены группы стали соглашаться с ним.

«Минуточку, пожалуйста — вмешалась я. — Скажите, что это значит для вас — быть уязвимым? Что вы имеете в виду, когда говорите, что боитесь быть уязвимыми?»

Один за другим участники определили уязвимость как потерю контроля над собственной жизнью. Они считали, что уязвимость предполагает, будто кто-то другой начнет контролировать их жизнь и причинит им вред. Они видели ситуацию только в таком ключе. Уязвимость приравнивалась к потере себя, опустошению, беспомощности и невозможности предотвратить негативные последствия.

«Когда я была ребенком, — поделилась с нами Мэлоун, — я боялась быть уничтоженной, если сниму свою внутреннюю защиту хотя бы на минуту». Быть уязвимой означало для нее возможную смерть. И хотя у других это не было вопросом жизни и смерти, уязвимость все равно ассоциировалась у них с чем-то ужасным.

Сама тема уязвимости создала очень напряженную и депрессивную атмосферу в группе.

«Это очень важный вопрос для изучения, — сказала я им. — Если мы хотим создавать здоровые близкие отношения, мы должны открывать партнеру наши чувства. По-другому сделать это никак нельзя. Если вы слишком боитесь стать уязвимым и ощутить на себе последствия такого риска, вы тем самым признаете, что неспособны или не хотите иметь здоровые близкие отношения. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что многие чувства, с которыми вы в себе боретесь, на самом деле могли бы сделать вашу жизнь богаче? Что есть много аспектов любовных чувств, которые вы никогда не испытывали? Приходило ли вам в голову, что существует целый спектр чувств, в которых вы отказывали себе из-за постоянного страха, что уязвимость помешает вам контролировать свою жизнь?»

Лесли рассказала, что она смогла стать эмоционально открытой к мужчине, которого любит, только спустя три года отношений с ним. «У меня больше нет от него секретов — ни эмоциональных, ни каких-либо других, — говорит она. — Я понемногу убирала свои преграды. Иногда я снова отдалялась, потому что была напугана тем, что он реагировал не так, как мне хотелось бы. Но постепенно, вместе с тем как наши отношения развивались

и доверие между нами росло, мне удалось избавиться от этих барьеров. Кроме него, есть немного людей, которым я могу так же доверять, но я уверена, что открываться в этих отношениях для меня безопасно. Это в самом деле сделало меня сильнее. Когда я действительно впустила его в свою жизнь, он смог помочь мне справиться с теми страхами, с которыми раньше я боролась в одиночку. Теперь это помогает мне чувствовать себя более уверенно, быть более цельной личностью. Это было непросто, но оно того стоило!»

Наше обсуждение стало для группы прекрасной иллюстрацией того, что быть уязвимым совсем не так ужасно, как кажется со стороны. На самом деле, вы бы не читали эту книгу, если бы не были заинтересованы в личностном росте. Рост начинается в тот момент, когда мы впускаем в себя новые мысли, чувства, идеи. А для этого нужно быть открытым, позволить себе быть уязвимым.

### **Миф шестой.**

#### **«Мы никогда не будем спорить и осуждать друг друга»**

*Правда:* в действительности все пары время от времени ругаются и партнеры критикуют поведение друг друга.

### **Гнев**

ВДА верят, что в идеальных отношениях не будет конфликтов и проявлений гнева. Хотя умом они понимают, что это невозможно, на эмоциональном уровне они очень хотят этого. Гнев — очень сложное чувство для них, и они не всегда понимают его правильно. Они привыкли к тому, что им нужно подавлять в себе гнев. Дети, растущие в алкогольных семьях, живут в очень беспокойной атмосфере, где напряжение присутствует постоянно и никогда не разряжается. Выражение гнева в этих обстоятельствах не приносит пользы, а делает только хуже. От этого никогда не бывает ничего хорошего.

Таким образом, ВДА учатся не испытывать гнев. Вместо этого они рационализируют, находят объяснения происходящему и в конце концов впадают в депрессию. Слова, которыми они описывают свою депрессию, — это слова гнева. Посколь-



ку гнев постоянно подавляется, единственной возможностью для него вырваться наружу остаются те моменты, когда его уже никак нельзя сдерживать, так как он превращается в ярость. Ярость пугает ВДА, потому что они не знают, что могут сделать под влиянием таких сильных эмоций. Нередко можно услышать от ВДА: «Я боюсь позволять себе проявлять гнев, потому что я теряю над ним контроль, я могу убить кого-нибудь». Многие обращают этот гнев внутрь себя — так они перестают представлять опасность для окружающих, но становятся опасными для самих себя.

ВДА также боятся, когда другой человек рядом с ними выражает свой гнев. Они усвоили, что гнев может спровоцировать физическое насилие, а этого нужно избегать любыми способами. Это еще одна глубинная проблема, которая начинает влиять на отношения. Нельзя иметь здоровых отношений, не умея разрешать конфликтные ситуации. У каждого из нас всегда множество разных мыслей и идей, которые время от времени могут не совпадать с чужим мнением. Также случаются ситуации, когда один человек делает что-то, что раздражает другого, и тем самым злит его. Пока отношения только развиваются, невозможно предсказать, в чем именно это проявится. В идеале нужно обсуждать те ситуации, в которых один из партнеров начинает злиться, изучать причины этого и договариваться о том, как не повторять их.

ВДА часто трансформируют гнев во что-то другое — в то, чем он на самом деле не является. Это выглядит примерно так: «Если я зол на тебя, я не люблю тебя. Если ты зол на меня, ты не любишь меня. Так как я люблю тебя, я не могу себе позволить злиться на тебя. Если ты действительно меня любишь, ты тоже не будешь злиться на меня». Несмотря на то что это ошибочные установки, они всегда проявляются одинаково: «Если я не могу сдерживать свой гнев на тебя, я должен тебя отвергнуть. Если ты не сдерживаешь свой гнев на меня, тогда нам лучше расстаться». Истинная проблема, которая привела к конфликту в паре, снова и снова игнорируется. Зачем беспокоиться о ее решении, если это все равно не спасет отношения?

В дополнение к этому стоит отметить, что, поскольку у ВДА нет опыта совместного решения проблем с другим человеком, они просто не представляют, что делать с чувством гнева. Они

не знают, как работать с гневом, чтобы избавиться от него. Но гнев необходимо выражать. Для того чтобы гнев прошел, его нужно уметь распознать, признать, проговорить и понять. По моим наблюдениям, гнев очень часто присутствует в качестве скрытой проблемы в отношениях ВДА.

На примере Мэри мы видели, как по причине гнева она поверила, что ее бойфренд собирается отвергнуть ее или что она сама должна с ним расстаться. Поскольку она не знала, как решить проблему своего гнева, для нее это были единственно возможные варианты.

ВДА не только пугаются своего гнева — они никогда не уверены, насколько он уместен. Я часто слышу такой вопрос: «Разозлило бы это нормального человека?» ВДА терзают сомнения относительно собственного гнева и гнева тех людей, с которыми они находятся в отношениях. Они хотят знать, «по поводу чего нормально злиться». Недавно на приеме я прочитала небольшую лекцию на тему ВДА для своей клиентки и ее партнера. Он сказал: «Я пришел сюда, так как хочу знать как можно больше о тех вещах, которые повлияли на Кэрол, потому что я люблю ее». Я была очень впечатлена.

Они сидели в правом углу комнаты, а все остальные участники — в левом. Примерно через полчаса после начала лекции в комнату вошел охранник и выключил свет. Я сделала ему замечание, он снова включил свет и вышел из комнаты. Я не придавала особого значения этому эпизоду и продолжила лекцию. В следующий раз, когда я увидела Кэрол, она рассказала мне о том, как это разозлило Билла: «Как он мог зайти в комнату и, видя, что мы здесь, выключить свет? Меня бесит такая невежливость!» Она ответила ему: «Знаешь, а меня это совсем не задело. Наверное, я просто привыкла к тому, что со мной обращаются так, как будто меня нет».

Для них обоих гнев Билла был очень полезным уроком. Кэрол поняла, что ей нужно работать над своей самооценкой. А Билл осознал, насколько глубокий недостаток собственной значимости испытывают ВДА. Вопрос «Нормально ли это?» привел к инсайту. Кто решает, что нормально, а что нет? Вы реагируете в соответствии со своим личным опытом и, когда видите, к чему это в итоге приводит, сами решаете, что для вас нормально, а что нет.

## **Миф седьмой.**

### **«Я виноват во всех бедах. Я ужасный человек»**

*Правда:* в реальности некоторые проблемы действительно являются результатом ваших ошибок, а некоторые — нет; ужасные вещи в самом деле иногда случаются, но это не значит, что вы сами ужасны.

#### **Чувство вины и стыда**

В отношениях с людьми, которые росли в алкогольных семьях, вина и стыд присутствуют почти всегда. Над этими проблемами нужно работать. Эрнн Куртц в своей брошюре «Стыд и вина: Характеристики цикла зависимости» описывает вину как «ощущение того, что я все делаю неправильно, делаю что-то не то, что-то нехорошее, чуть ли не совершаю преступление». Ребенок алкоголика постепенно привыкает к такой мысли: «Если что-то идет не так, это моя вина». Даже если он не был виноват, он слышит: «Если бы ты не был таким ужасным ребенком, мне не пришлось бы напиваться». Вина, которую испытывают многие ВДА, так глубоко укореняется в их сознании, что они начинают верить, будто само их существование — уже причина проблем.

Стыд и вина — очень разные чувства. Но они тесно связаны, и часто одно поддерживает другое. Доктор Куртц описывает стыд как «чувство несоответствия, негодности, ощущение того, что ты недостаточно хорош». Вина связана с поведением, в то время как стыд относится к сущности личности, к ее «Я», что является базовым для человека. Эти чувства очень сложно преодолеть. С ощущением того, что ты недостаточно хорош, можно прожить всю жизнь; на то, чтобы поверить в обратное, порой тоже приходится потратить целую жизнь.

Если что-то идет не так в отношениях, вы начинаете приписывать все ошибки себе. При этом вы отрицательно оцениваете как свои действия, так и себя самого. Вы так легко берете всю вину на себя, потому что, пока вы выросли, это была единственная доступная вам форма контроля над ситуацией. Если вы несли ответственность за происходящее, вы верили, что можете изменить это. Конечно, любые попытки были бесполезны, потому что на самом деле вы не были ни в чем виноваты, но возможность действовать вселяла в вас ощущение того, что вы не совсем уж

бессильны. Когда вы берете на себя ответственность за проблемы в отношениях, вы считаете, что можете что-то изменить своими действиями: «Если я виноват, я могу это исправить». Но если вы не виноваты, то попадаете в ловушку ваших стереотипов и чувствуете себя бессильным.

Вот как можно отреагировать на проблемную ситуацию конструктивно: «Давай посмотрим на это независимо от того, кто виноват. И ты, и я пытались сделать как лучше. Нам просто нужно понять, что пошло не так». Вы довольно редко реагируете таким образом — потому что вы просто не верите, что с вами может быть все в порядке. Даже если на самом деле вы все сделали правильно, вы не можете этого осознать. Таким образом, все ваши взаимодействия с окружающими сильно осложняются; при этом вы пытаетесь скрыть от другого человека свою мнимую никчемность и неправильность. Это, в свою очередь, приводит к тому, что вы становитесь не вполне честным и начинаете бояться «разоблачения».

### **Миф восьмой.**

**«Я должен все время быть счастливым, чтобы заслуживать любви»**

*Правда:* в реальном мире люди иногда счастливы, а иногда нет.

### **Депрессия**

Многие ВДА находятся в состоянии хронической депрессии. На них все время лежит печать печали. Как мы выяснили ранее, частично это является результатом того гнева, который они обратили внутрь себя. Также это имеет отношение к переживанию потери.

ВДА никогда не были обычными детьми. Они просто не знают, каково это — быть непосредственным, безрассудным, вести себя по-детски, делать все те вещи, которые считаются для детей нормальными. У них не было возможности веселиться, и они часто вообще не представляют, что такое веселье. ВДА хорошо знают, как быть никчемным и несчастным, в то время как веселье, если они его вообще испытывали, занимало очень незначительное место в их жизни. Из-за этого они ощущают уныние, которое мешает вести себя свободно и непосредственно в любых отношениях. Постепенно уныние перерастает в депрессию. При этом ВДА

обязательно будут бороться со своей депрессией, потому что они хотят всем угодить, хотят быть «идеальными партнерами». Однако для большинства из них депрессивные ощущения становятся постоянным эмоциональным фоном.

ВДА живут с чувством безвозвратной утраты, и это отнюдь не выдуманная проблема. Они на самом деле потеряли свое детство, а также многие из тех возможностей, которые были у других детей. Для них любая перемена предполагает потерю того, что они имели. Им сложно переносить изменения, потому что для них перемены означают хаос. Вместе со страхом быть брошенным приходит страх потери, который сопровождается постоянным страхом того, что отношения не продлятся долго. Они боятся вновь испытать утрату. Этот страх порождает серьезный конфликт: «Я знаю, что это может скоро закончиться. Мне не пережить такой потери, поэтому я не могу расслабляться и должен удерживать партнера». Такой тип поведения отталкивает других людей, а это, в свою очередь, только усугубляет страхи ВДА. Если в паре не принято обсуждать чувства, остается мало возможностей для того, чтобы решить эти проблемы.

Типичная позиция такова: «Никто не поймет моих проблем и не поможет мне, поэтому лучше я буду изображать, что у меня все в порядке». Это как в фильме «Король и я», где герой насвистывал радостный мотивчик и говорил, что это его стиль жизни.

## **Миф девятый.**

**«Мы с самого начала будем доверять друг другу целиком и полностью»**

*Правда:* в реальности доверие строится постепенно.

## **Доверие**

Для детей естественно доверять другим людям; с младенчества они привыкают верить в то, что их нужды будут удовлетворены. Если ребенок на самых ранних стадиях не получает должного ухода, это может иметь серьезные последствия для его дальнейшей жизни, ведь младенец совсем беспомощен и нуждается в заботе окружающих. Доверие настолько естественно для детей, что даже в обычной семье ребенка в какой-то момент нужно учить, в каких ситуациях доверять опасно: нельзя уходить с незнако-

мыми людьми, нельзя перебежать дорогу, нельзя трогать горячее. Ведь дети настолько наивны, что готовы поверить во что угодно и кому угодно.

В алкогольной семье потребности ребенка тоже удовлетворяются, но это происходит очень непоследовательно. Для ребенка это означает, что верить людям опасно, потому что, поверив, можно испытать разочарование и боль. В итоге ему приходится учиться самому заботиться о себе. Для того чтобы выжить, ребенок учится не доверять. Он учится тому, что может рассчитывать только на самого себя. Если кому-то и можно доверять, то это скорее исключение, чем правило. Ведь когда начинаешь чего-то ждать, это, как правило, заканчивается разочарованием. Таким образом, ребенок очень рано и очень быстро учится недоверию. Несмотря на то что недоверие противоречит детской натуре, оно является адаптивной реакцией на неблагоприятную ситуацию.

Сейчас мы обсуждаем, как строить здоровые отношения. Доверие является одним из главных и неотъемлемых элементов здоровых отношений. Без доверия отношения не будут процветать, они просто не смогут развиваться. Однако доверие дается вам нелегко. Для того чтобы начать доверять, вам нужно отучить себя от многих привычных негативных реакций и чувств. Вам нужно вернуться в свое детство и пережить те проблемы, которые у вас были тогда, чтобы снова начать доверять.

Как-то на встрече ВДА один молодой человек рассказал нам такую историю: «Я недавно перешел на новую работу. Мне нравятся мои новые коллеги, но я не собираюсь всем им сразу доверять. Пусть они сначала заслужат мое доверие». Группа согласилась с его позицией. Я спросила: «А почему бы не поступить наоборот: доверять всем, пока они оправдывают это доверие? Так вы потратите гораздо меньше энергии. Это не обязывает вас вести себя как-то особенно. Если вы доверяете человеку, вы ведете себя так же естественно, как обычно. Такой подход вам же упрощает жизнь».

Группа была очень удивлена и заинтересована. «Это ничего вам не стоит — верить автоматически, — объясняла я им. — Все равно результат будет один и тот же. Если вы не доверяете людям и кто-то вас обманывает, ваше убеждение в том, что никому нельзя верить, только усиливается. Если же вы доверяете человеку и он не оправдывает ваше доверие, то это, конечно, расстроит вас, но не

причинит вам фатального ущерба. Разочарование — это то, с чем вы очень хорошо научились справляться. Если вы решаетесь никому не верить, это вовсе не гарантирует, что вас ничто не разочарует. Такова жизнь». Эта идея показалась членам группы весьма любопытной. Учитывая опыт этих людей, можно с уверенностью сказать, что такая мысль не пришла бы к ним сама по себе.

Что значит доверие в отношениях? Оно включает несколько компонентов. Прежде всего, доверие означает, что партнер не оскорбит ваших чувств и что вы можете свободно их демонстрировать. Уже на этом этапе у вас возникают сложности, так как подобное поведение выходит за пределы вашего опыта. Доверие — это одна из тех вещей, от которых вы отучились с раннего детства. Но сейчас пришло время понять, что это больше не актуально.

Здоровые близкие отношения так сильно пугают вас потому, что вы не привыкли доверять. Вы должны верить, что ваш партнер не причинит вам вреда, и открывать ему себя. Только так можно по-настоящему узнать другого человека. Доверие симметрично — это означает, что и вы не оскорбите чувств вашего партнера и будете вести себя так, чтобы партнер мог открыться вам. Это двусторонний процесс.

Во-вторых, доверие означает честность. Честность подразумевает, что люди говорят то, что думают, и делают то, о чем говорят. Другими словами, партнер не станет сознательно вводить вас в заблуждение. И когда вы отвечаете взаимностью, это добавляет основательности вашим отношениям. Вы знаете, что, если вам понадобится помощь, вы получите ее, потому что на вашего партнера можно положиться. Ваши отношения — не однодневка, и вас не обманут.

В-третьих, доверие означает, что партнер не станет ранить вас умышленно. Если же это вдруг случается, вы должны обсудить ситуацию и приложить все усилия, чтобы не допустить ее повторения. Узнавая другого человека, мы не всегда сразу понимаем, что для него может быть болезненным. Поэтому очень важно давать партнеру понять, что вы чувствуете, — например: «Меня ранит то, что ты говоришь». Когда вы сообщаете о своих чувствах, очень важно, чтобы партнер реагировал на это, задавал вам вопросы: «Расскажи мне об этом подробнее. Мне важно понять тебя. Я не хочу причинить тебе боль. Я постараюсь, чтобы это больше никогда не повторилось».

Для многих ВДА доверие означает отсутствие физического насилия. Мое сердце разрывается каждый раз, когда я слышу, как мои взрослые клиенты рассказывают о том, какие ужасы они пережили в детстве. Но мне сразу становится понятно, почему они так боятся близости. Физическое насилие неприемлемо ни в каких отношениях, и это даже не обсуждается.

В-четвертых, доверие означает свободу быть собой без осуждения. Это значит, что вы не должны все время чувствовать, что партнер вас оценивает. Вы просто можете быть собой, и то же самое касается вашего партнера. Это нормально для вас обоих. Не осуждать себя и не подвергать осуждению других — это совершенно новый опыт, приятный и волнительный. Однако он, как и все новое, может сильно пугать.

В-пятых, доверие означает стабильность, определенность в отношениях с другим человеком, то есть подразумевается, что завтра вы и ваш партнер будете вести себя так же, как вчера. Вы можете положиться на партнера и строить совместные планы. Это значит, что, если вы, например, собрались пойти в субботу на концерт, вы сможете это сделать, когда настанет суббота. Но та непоследовательность, которая всегда окружала вас в детстве, может серьезно помешать вам научиться стабильному поведению и ожидать его от другого человека.

В-шестых, доверие означает приверженность отношениям, обязательства перед ними до той степени, которую партнеры определили для себя. Если ваш партнер говорит вам: «Мне нужна только ты» или «Ты единственный, с кем я хочу иметь близкие отношения», вам нужно быть способным поверить в это. Точно так же, если вы говорите эти слова своему партнеру, вы должны вести себя в соответствии с ними.

И наконец, доверие означает уверенность. Вам не нужно беспокоиться о том, что кто-то чужой узнает ваши секреты. И вы, в свою очередь, тоже не делитесь секретами вашего партнера. Особенно важно, чтобы, даже если вы ссоритесь, ваши секреты не были использованы против вас.

В остальном доверие может по-разному восприниматься разными людьми, и каждая пара должна решить для себя, что оно подразумевает в их конкретном случае — для каждого по отдельности и для обоих вместе.

Те факторы доверия, которые мы здесь обсудили, являются неотъемлемыми компонентами здоровых отношений. Дове-



рие к другому человеку не возникает в одночасье, и вы не должны осуждать себя за то, что начать доверять для вас трудно. Возможно, самый правильный путь к построению доверия в паре — начать обсуждать те трудности, которые мешают доверять друг другу. Партнерам нужно договориться о том, что каждый из них будет шаг за шагом работать над построением доверия по мере развития отношений. Для вас важно понимать, что доверие к другим людям с вашей стороны не должно быть автоматическим. Но при этом вам также следует помнить, что создание доверия — обязательная часть процесса построения здоровых отношений. На данном этапе вы наверняка не очень хорошо понимаете, как применять эти рекомендации на практике. Попробуйте просто следовать приведенным выше советам, и в конечном итоге вы научитесь доверять.

### **Миф десятый.**

**«Мы все будем делать вместе, ведь мы — одно целое»**

*Правда:* в реальной жизни партнеры проводят время вместе, поодиночке и с друзьями.

### **Границы**

ВДА часто испытывают трудности с уважением чужих границ, а также с пониманием того, что такое их собственные границы.

Вы выросли в среде, где не было четких границ. В той обстановке, в которой вы выросли, сложно было определить даже роли отца и матери. И не так-то просто понять, были вы сами ребенком или вам приходилось играть роль родителя.

Эта путаница порождает много вопросов. Чью боль вы чувствовали? Что было вашей болью? Болью вашей матери? Вашего отца? Где заканчиваетесь вы и начинается кто-то другой?

А как насчет личного пространства? Были ли у вас вещи, которые принадлежали только вам так, что к ним никто не мог притронуться? Могли ли вы побыть в уединении, хотя бы в ванной?

Каковы были правила хорошего тона? Какое поведение считалось приемлемым, а какое — нет?

Сейчас, когда вы уже выросли, каким образом вы понимаете, является ли ваше поведение разумным или нарушает чьи-то права?

Когда мы обсуждаем эти вопросы на встречах ВДА, часто возникает много сложных вопросов и проблемных ситуаций:

«Он обнял меня. Я почувствовала себя оскорбленной. Я неправильно отреагировала?»

«Я зашел, потому что дверь была открыта. Почему она так разозлилась?»

«Мы хорошо провели вечер, и я пригласила его на кофе. Какое он имел право набрасываться на меня на первом свидании?»

«Я боюсь обидеть тебя, я все время говорю что-то не то».

«Я чувствую себя неловко каждый раз, когда мне задают неудобные вопросы. Почему люди вмешиваются в мои дела?»

Как видим, ВДА страдают от непонимания того, что такое близость и что такое нарушение границ. Поэтому, прежде чем совершить какое-либо действие, вам следует хорошо подумать. Например, не делайте другому человеку одолжение, если он не воспринимает ваш поступок таким образом. Скажем, если вы уже договорились разделить счет пополам, не настаивайте на том, чтобы оплатить его полностью, особенно если человек показывает вам, что для него это неприемлемо. Очень много серьезных недоразумений возникает из-за того, что люди просто не знают, где проходят границы другого человека. Для всех они разные. ВДА, которые сами не являются гибкими в вопросах границ, не понимают этого.

В здоровых отношениях партнеры стараются дать друг другу понять, где проходят их границы. Они обсуждают это по возможности до возникновения каких-либо сложных ситуаций или, если иного выбора не было, уже постфактум. Например: «Я знаю, что ты хотела сделать как лучше, убравшись в моей комнате, но я действительно был очень раздосадован. Это мое личное пространство, и я сам предпочитаю приводить его в порядок».

То, что для одного человека является самым обычным поступком, для другого может стать большой проблемой. Понимание и уважение чужих границ — важная часть процесса сближения двух людей.

В то же время не следует забывать, что границы и барьеры — это разные понятия. Есть личное пространство, которое принадлежит только мне одному. Это не значит, что я не хочу впускать тебя в него, — просто это пространство нужно уважать, чтобы я мог быть самим собой и чувствовать себя хорошо.

Для многих людей вторжение в их личное пространство является серьезным раздражителем, и это может проявиться-

ся даже в виде физиологических симптомов. Например, если кто-то нарушает мое личное пространство, я начинаю ощущать приступы удушья. У других людей может быть другая реакция. Некоторые испытывают большую потребность в личном пространстве и уединении. Об этом нужно говорить, для того чтобы уважительно относиться к этим вопросам и избегать недопониманий.

### **Миф одиннадцатый.**

#### **«Ты будешь предвидеть все мои потребности и желания»**

*Правда:* в реальной жизни, если не говорить четко о своих потребностях и желаниях, окружающие вряд ли узнают о них.

### **Ожидания**

Воспитываясь в семье алкоголиков, вы усвоили, что иметь много ожиданий — это не в ваших интересах. Если вы начинали чего-то ждать, то в большинстве случаев это заканчивалось разочарованием, а иногда и полным отчаянием. Степень морального ущерба зависела от того, что именно вам пообещали и как много это для вас значило. Невыполненные обещания могут находиться в диапазоне от «Я куплю тебе мороженое» до «Я отправлю тебя учиться в колледж».

Вы усвоили, что единственный способ обезопасить себя — ничего ни от кого не ждать. Это весьма жесткое решение, но оно позволяет чувствовать себя защищенным. Таким образом вы уменьшаете свои возможные потери.

Но — всегда остается это «но» — вы в то же время сокращаете свои шансы на успех.

Здоровые отношения включают в себя ожидания, а также взаимные обязательства по их выполнению. Это очень важно, потому что это означает, что вы с партнером говорите друг другу о своих желаниях и между вами существует договоренность стараться угодить друг другу. При этом с вашей стороны будет несправедливо по отношению к партнеру, желая получить цветы ко дню рождения, не говорить ему об этом, а потом, когда он вам их не подарит, чувствовать себя обиженной. Если же партнер знал про ваши ожидания и не оправдал их, важно поговорить об этом, чтобы фрустрирующая ситуация не повторилась.

Многим людям кажется, что партнер должен читать их мысли. Эта установка происходит от ваших страхов и сомнений в том, что вы заслуживаете хорошего отношения. Если партнер угадывает ваши желания без вашей помощи, вам не приходится страдать по поводу вашей значимости. Если же этого не происходит, вы по привычке погружаетесь в негативные переживания.

Если же вы решаетесь высказать свои желания и партнер их удовлетворяет, это замечательно. Но скорее всего, эта ситуация будет для вас крайне волнительной, потому что она вам незнакома. Ваш мозг одинаково реагирует на все изменения — и позитивные, и негативные, — и вы можете саботировать отношения, которые идут слишком гладко. Эта реакция вашей психики является попыткой уменьшить стресс, но здесь есть риск, что вы опять начнете осуждать себя: «Если бы я был хорошим человеком, то поступил бы иначе». Чтобы привыкнуть к чему-то, нужно время, поэтому дайте себе возможность перестроиться.

Если же вы озвучиваете свои желания, а они игнорируются, вам важно понимать, почему так происходит. Если желание кажется вам разумным, но партнер не выполняет его, нужно понять, почему он так поступает. Возможно, вы нечетко сформулировали свое желание. Может быть, партнер недостаточно хорошо вас слушал. Или он больше заботится о себе, чем о вас. Не исключено также, что вы попросили его о том, чего он просто не может выполнить. Вам следует сказать партнеру: «Если ты заботишься обо мне не теми способами, которые имеют для меня значение, такая забота бесполезна для меня. Она ничего не дает мне, она может быть выгодна только для тебя». Если вы обсудили это, и партнер все равно не пытается изменить свое поведение, то это признак того, что отношения развиваются не по здоровому сценарию. Либо у вас слишком высокие требования, либо ваш партнер слишком эгоистичен, чтобы заботиться о другом человеке. Вы должны это понимать независимо от того, как развиваются отношения. Если вам необходимо много заботы, вы не будете чувствовать удовлетворения от отношений с человеком, который ведет себя холодно. У вас просто ничего не получится.

Взаимное согласование ожиданий — неотъемлемая часть здоровых отношений. Если вы будете постоянно находить оправдания своим разочарованиям, вы никогда не получите того, в чем на самом деле нуждаетесь. Люди иногда огорчают тех, о ком забо-

тятся, даже в здоровых отношениях. Но это все же случается не слишком часто.

Многие ВДА не знают, что такое нормальные ожидания. Они часто задают такие вопросы: «Могу ли я попросить его встретить меня у дверей, а не ждать в машине? Могу ли я попросить его надеть галстук, если мы идем на ужин? Могу ли я попросить ее разделить часть расходов?» Их типичная реакция в этой ситуации: «Поскольку я не знаю, какие ожидания можно считать нормальными, и не хочу выглядеть нелепо, мне легче промолчать и просто посмотреть, как будут развиваться события». Эта реакция неправильна.

В таком отношении к ситуации есть некоторая доля здравого смысла; кроме того, оно позволяет не столкнуться с более серьезным страхом. Научиться говорить о том, что тебе не нравится, — это большой шаг вперед при построении здоровых отношений. Пары создают свои собственные правила, чтобы удовлетворять взаимные ожидания. Но для того чтобы это случилось, ожидания нужно озвучивать и обсуждать.

### **Миф двенадцатый.**

**«Если я не буду постоянно контролировать ситуацию, наступит хаос»**

*Правда:* в реальном мире человек несет ответственность за свою жизнь и контролирует происходящее, когда это необходимо, с помощью сознательных решений и договоренностей; при этом бывают такие ситуации, в которых контроль нужно разделять, и те, в которых нужно полностью перестать контролировать.

### **Контроль**

«Если я перестану контролировать ситуацию, то все развалится» — вы очень рано усвоили этот урок. Вы контролировали свою жизнь так сильно, как только могли, потому что без этого она быстро превращалась в хаос.

Как такой подход к контролю влияет на отношения? Здоровые отношения — это не борьба за власть. Они подразумевают возможность отдавать и брать, а также взаимную ответственность. Здоровые близкие отношения предполагают, что вам не нужно будет делать все самому.

Но для вас это просто слова. Энн говорит с гордостью: «Я переехала сама, без чьей-либо помощи! Друзья предлагали помочь мне, но я решила все сделать самостоятельно. Не хочу быть кому-то должна. Никто не позаботится о моих делах так, как мне нужно».

Она чувствует, что если примет чью-то помощь, то потеряет контроль над своей жизнью. Она думает, что это может нанести ей ущерб, стать для нее долгом, который нужно будет отдавать.

Существует также страх зависимости: «Если я позволю ему помочь мне в этот раз и он не разочарует меня, то, когда мне снова что-то понадобится, я смогу снова обратиться к нему и таким образом очень скоро стану зависеть от его заботы. Это приведет к тому, что я не смогу сам(-а) о себе заботиться и попаду в ловушку». Применяя такой подход, вы считаете, что, когда вы не контролируете ситуацию все время, это может привести к катастрофе, в случае если что-то пойдет не по плану.

Энн не умеет разделять ответственность: «Я знаю, как сделать все самой» или «Я не знаю, как это сделать. Я не сталкивалась с разделением ответственности. Вам может показаться, что я хочу все делать сама или что я избегаю ответственности, но это не так. Дело на самом деле в том, что я просто не знаю, как себя вести».

Это еще один вопрос, который нужно обсуждать особым образом. Например, ваш партнер может сказать: «Меня расстраивает, что, когда я хочу что-то сделать для тебя, всегда оказывается, что у тебя уже есть запасной вариант на случай, если я тебя подведу». На это вы можете ему ответить: «Дело не в тебе. Мне нужно время, чтобы привыкнуть к тому, что я больше не одна и могу не бояться перестать все контролировать».

Для ВДА сложно быть настолько откровенными со своим партнером — в том числе потому, что они очень боятся быть брошенными и остро нуждаются в постоянном одобрении. ВДА борются за контроль над ситуацией и при этом забывают о своих эмоциональных потребностях. Они могут сказать партнеру: «Ты мне не нужен», а потом теряют покой, если человек их покидает.

Такие типы конфликтов в паре требуют серьезных обсуждений. Однако если упорно работать над этим, проблемы вполне можно преодолеть.

## **Миф тринадцатый.**

### **«Если мы действительно любим друг друга, мы всегда будем вместе»**

*Правда:* в реальности люди остаются вместе и расстаются по разным причинам; вы можете любить кого-то, но тем не менее отказаться от отношений с ним.

## **Лояльность**

ВДА — очень лояльные люди, и они проявляют свою лояльность в любых отношениях, в которые вступают. Лояльность является неотъемлемой частью здоровых отношений, но при этом имеет некоторые ограничения. Она должна быть основана на взаимном решении о границах отношений. Стороны решают, например, хотят ли они моногамных отношений. Партнеры обсуждают те области, в которых чувствуют себя неуверенно, чтобы случайно не задеть друг друга за больное.

Например, если вы паникуете, когда кто-то опаздывает даже на пять минут, а у вашего партнера проблемы с чувством времени, вам нужно прийти к какому-то соглашению. Если два человека с уважением относятся к потребностям и желаниям друг друга, решение всегда можно найти: «Я позвоню, если буду задерживаться» или «Позволь мне иметь в запасе 15 минут».

ВДА склонны доводить лояльность до крайности. Они остаются в отношениях, даже когда понимают, что это деструктивно для них. Если проблемы не решаются, то продолжать надеяться, что все наладится само собой, — отнюдь не лучший вариант. Это воспроизводит вашу детскую фантазию о том, что счастье наступит, «если только...». Но такой подход тогда не сработал — не сработает он и сейчас.

Лояльность для ВДА — образец поведения. Семьи, пораженные алкоголизмом, редко распадаются до тех пор, пока пьянство хотя бы иногда перемежается с моментами трезвости. Партнеры остаются вместе, несмотря на то что ситуация становится все хуже. В результате вам легче оставаться с человеком, чем уйти от него, даже если отношения фактически разрушены. «Как я могу бросить его?» — спрашиваете вы себя. Но вы как будто не замечаете, что это приносит вам вред и буквально обезоруживает вас.

Другой аспект этой чрезмерной лояльности — сильное нежелание испытывать боль потери. Часто ВДА понимают, что отно-

шения стали отравлять их жизнь и их нужно заканчивать, у них не остается больше никаких фантазий и надежд ни на эмоциональном, ни на интеллектуальном уровне, но все равно они ничего не делают. «Я не могу уйти, я чувствую себя привязанным. Что со мной не так? Я вроде бы и не боюсь одиночества. Я знаю, что смогу справиться. Почему же я остаюсь в этой ситуации?»

Вам придется пройти через период горевания после разрыва с партнером. Если вы сразу броситесь в другие отношения, это только навредит вам и не даст новым отношениям нормально развиваться. Нет способа уйти от переживания потери. Нельзя избежать боли. Но можно сделать это частью процесса личностного роста.

В отношениях вам необходимо понимать и соблюдать приемлемые границы лояльности. Решите заранее, каковы будут эти границы, и пообещайте себе не забывать о них. Обращайте внимание на те моменты, когда вы переходите их и когда начинают происходить события, которые не в ваших интересах. Если вы заметите, что попытаетесь рационализировать, имейте в виду: скорее всего, это снова начинают действовать ваши старые деструктивные шаблоны. Но если вы будете работать над собой, то сможете измениться.

### **Миф четырнадцатый.**

#### **«Мой партнер всегда будет ценить меня и оказывать мне поддержку»**

*Правда:* в реальном мире не все происходит гладко, но у вас всегда есть право испытывать те или иные чувства.

#### **Подтверждение**

Одна из вещей, в которых ВДА нуждаются больше всего, — это подтверждение и уважение своих чувств. В алкогольной семье чувства детей все время игнорируются и при этом часто обесцениваются разными способами: «Тебе только кажется, что ты это чувствуешь» или «Неправильно испытывать такие чувства». Мало-помалу вы начинаете сомневаться, нормально ли вообще испытывать те или иные чувства. Вы начинаете нуждаться в ком-то, кто сможет подтвердить, что ваши чувства абсолютно нормальны. Сейчас мы говорим не о поведении, а именно о чувствах.



Вам нужен человек, которому вы сможете сказать: «Дорогой, меня это очень разозлило. Мне очень захотелось поступить именно так. Мне нужно было это сделать». При этом вы ждете примерно такого ответа: «Я уважаю твои чувства. Они имеют право на существование». Если человека принимают безусловно, он не станет обращаться за помощью к терапевту. Таким образом, для партнера ВДА становится крайне важно подтверждать чувства другого человека. «Я понимаю, что сейчас ты испытываешь именно такие чувства. Это твой способ восприятия. Но если захочешь, ты можешь посмотреть на ситуацию по-другому. Я вижу ее иначе, поэтому прошу тебя объяснить мне, как видишь ее ты. Такой обмен сблизит нас».

Обмен чувствами действительно делает вас ближе, если между вами существуют теплые отношения, в которых это является нормальной практикой. В некоторых обстоятельствах валидация чувств является критичной для развития здоровых отношений. Таким образом, если человек недостаточно подтверждает чувства своего партнера, это может вызвать сложности.

Недавно у меня был как раз такой случай. Моя клиентка, дочь алкоголички, состоит во втором браке — с женщиной, который завязал с алкоголем восемь месяцев назад. Сама она равнодушна к алкоголю, но очень зависима от сахара. В ее жизни настал очень сложный период: ее мать долго и мучительно умирала от рака; у нее были опухоли мозга и другие раковые проявления, но при этом она продолжала пить. Джоани очень хотела помочь матери.

Несмотря на то что мать никогда не проявляла достаточной заботы о Джоани, девушка решила, что обязательно должна поддерживать ее. Для Джоани было очень важно регулярно навещать мать в госпитале, она ездила туда каждый вечер. Она не могла пренебречь тем, что в тот момент считала своей обязанностью.

Муж Джоани реагировал на эту ситуацию негативно. Прежде чем мать девушки заболела, она все время пыталась помешать отношениям пары. Она делала все возможное, чтобы разрушить их. Теперь же она отнимала то небольшое время, которое супруги раньше проводили вместе. Муж Джоани очень враждебно относился к этому. «Мне не нравится, что ты едешь к ней каждый вечер, — говорил он жене. — Мы вообще перестали видеться. Что у нас за отношения?» Он очень злился и вел себя, как маленький эгоистичный мальчик.

В ответ на его поведение Джоани заняла оборонительную позицию. «Это некрасиво — так относиться к ситуации, — говорила она. — Моей матери недолго осталось, и я должна сделать для нее все, что в моих силах. А у нас с тобой еще вся жизнь впереди. С твоей стороны несправедливо так себя вести. Меня пугает, что ты так плохо меня понимаешь».

Дело дошло до криков и ругани: он отстаивал свою правоту, она — свою. Никто из них даже не думал пойти на уступки.

Однако суть ситуации, которая на самом деле являлась ужасной, была вовсе не в разногласиях пары. Болезнь матери Джоани отняла у супругов то время, которое они раньше проводили вместе, и они оба страдали от этого. Девушка посвящала много времени матери, но не получала от этого никакой пользы. Тот факт, что ее мать умирает, не мог удовлетворить ни одну из потребностей Джоани. Таким образом, она только отдавала и отдавала, ничего не получая взамен.

Все было бы по-другому, если бы муж Джоани был более сознательным и мог поддержать ее, но он, к сожалению, не был таким. Или если бы Джоани была на стадии собственного исцеления и не отдавала все свое время матери; но в тот момент у нее был другой жизненный этап. Если бы партнеры могли принять и понять потребности друг друга, трудности, мешающие им, скорее всего, исчезли бы.

Джоани следовало сказать своему мужу: «Я согласна с тобой. Ты абсолютно прав. Моя мать — постоянный источник проблем. Мы с тобой и так очень мало времени проводили вместе, а теперь из-за нее у нас нет и этого. Мне очень жаль, что мне приходится тратить на нее так много времени, но я пока не знаю, как можно сделать по-другому». Если бы она была способна валидировать его чувства, вместо того чтобы защищать свою мать и необходимость быть с ней, конфликта бы не возникло. Ей бы не пришлось вести себя как-то иначе. Она могла бы сказать: «Мне хотелось бы не быть настолько привязанной к матери и не делить свое время между ее потребностями и нашими. Но пока у меня это не получается».

Как только Джоани признает чувства мужа, у него не останется повода защищать их и нападать на нее. После этого она может попросить его принять и ее чувства тоже. Например, она может сказать: «Я рада, что ты понимаешь, как я себя чувствую».

Меня это тоже очень расстраивает, но я делаю то, что считаю своей обязанностью в данный момент».

Принятие часто становится ключом к преодолению кризиса. Без этого ущерб, нанесенный отношениям, скорее всего, будет непоправимым. Она не сможет простить его за эгоизм, а он не сможет простить ей, что она бросала его тогда, когда он так сильно нуждался в ней.

У этой истории счастливый конец. Супруги обсудили и приняли чувства друг друга, и напряжение между ними исчезло. Однажды, когда Джоани в очередной раз приехала навестить мать, она услышала, как та рассказывала медсестре то, что никогда не говорила дочери. Она говорила, как сильно любит свою дочь, как гордится ею, как ценит ее заботу и внимание.

Когда Джоани рассказала матери, что она подслушала этот разговор, они обе расплакались и смогли наконец прочувствовать всю глубину их взаимной любви. Через какое-то время мать умерла, но она ушла из жизни со спокойным сердцем, потому что наконец достигла взаимопонимания с дочерью.

Принять — не значит согласиться. Принимать — значит уважать сходства и различия. Это краеугольный камень надежных отношений. Общение без принятия — это всего лишь борьба за власть.



### Однополые отношения

Страхи и сомнения ВДА по поводу возможности иметь здоровые близкие отношения никак не зависят от ориентации: у гомосексуалистов они те же самые. Однако эти страхи приумножаются за счет негативного общественного мнения о гомосексуальности в гомофобных культурах. Поэтому хоть проблемы и те же, но решать их сложнее. Опыт взросления в алкогольной семье ослабляет способность человека искренне и открыто делиться своими внутренними переживаниями, не боясь последствий столь рискованного поведения. Чтобы начать строить здоровые близкие отношения, необходимо для начала избавиться от привычных защитных реакций, и это особенно касается гомосексуалистов, которым приходится защищаться от враждебного к ним общества.

Моих клиентов, которые имеют гомосексуальную ориентацию, можно разделить на три категории. Первая группа — это люди, которые довольно рано поняли свои сексуальные предпочтения и имели достаточно времени, чтобы разобраться в этом. Для этой группы ВДА борьба за близкие отношения не сильно отличается от того, что испытывают люди традиционной ориентации. В каких-то аспектах, конечно, есть специфические сложности, но они незначительны.

Вторая группа — те, кто только недавно понял свою истинную ориентацию. Это люди разных возрастов, которые долгое время не решались признать свою гомосексуальность на сознательном уровне. После того как они смогли сделать это, многие симптомы, с которыми они боролись годами, стали исчезать. Один из этих симптомов — депрессия, которая у многих, как только они разобрались в своих сексуальных предпочтениях, прошла сама собой. Представители этой группы похожи на рас-

цветающих юношей и девушек, которые впервые осознают свою принадлежность к определенному полу. Это одновременно волнует и пугает их; им хочется попробовать выразить себя разными способами, чтобы понять, как это работает. Эти люди, как и подростки, испытывают крайние чувства — сильную радость и сильную боль. Это может быть необычно для взрослого человека, но он должен пройти все эти стадии независимо от того, в каком возрасте к нему пришло осознание своей сексуальности. Дополнительные сложности появляются в том случае, если человек состоит в браке и воспитывает детей, — тогда его личные проблемы усугубляются наличием ответственности перед другими людьми. Однако это не избавляет его от необходимости принимать решение о том, как дальше строить свою жизнь.

Третья группа включает тех людей, которые по причине плохих отношений с лицами противоположного пола, в первую очередь с отцом или матерью, не хотят повторять этот опыт. В результате они решают вступать только в однополые отношения. Очевидно, что такая схема работает плохо: тип личности не зависит от половой принадлежности человека, и вы можете столкнуться с теми же проблемами, которые были у вас раньше с людьми другого пола, включая родителей. Мой опыт консультирования показывает, что люди, вступающие в однополые отношения в попытке избежать кошмаров прошлого, имеют крайне высокий риск выбрать человека с таким же типом личности, как у их предыдущих партнеров другого пола.

В итоге они вступают в борьбу с теми глубинными проблемами, от которых пытаются убежать. Важно осознать, что здоровые отношения могут быть с партнером любого пола.

Основные составляющие близости для гомосексуальных ВДА те же, что и для гетеросексуальных. Как было сказано выше, их трудности приумножаются обществом, но в целом им приходится вести ту же самую борьбу.

## **Общие сексуальные проблемы**

То, что происходит в сексуальной жизни пары, важно и для остальных сфер. Проблемы, которые присутствуют здесь, будут проявляться во всех других областях, поскольку сексуальная близость является одним из способов коммуникации между партнерами.

На своих консультациях я слышу бесконечное множество вопросов: «Что нормально, а что нет? Насколько быстро можно добиться гармонии в близости? Правильно ли откровенно рассказывать партнеру о своем опыте и предпочтениях? Достаточно ли я привлекателен? Может ли секс быть веселым? Чему мне нужно научиться? Что мне поможет не сдерживать себя? Если я буду свободно вести себя в постели, буду ли я более уязвим? Не воспринимает ли меня партнер только как сексуальный объект? Нужно ли мне перестать все контролировать?»

Задавайте вопросы. Читайте специальную литературу. Говорите о сексе со своим партнером. Найдите то, что будет подходить именно вам. Люди в паре должны принять совместное решение, что для них является нормальным. Для этого им обоим нужно учиться и обмениваться опытом. Обсуждайте проблемы, с которыми вы сталкиваетесь. С некоторыми из них можно справиться достаточно легко. Разрешение других проблем, особенно давних, может потребовать больше времени и усилий. Отношения между вашими родителями, которые вы наблюдали в детстве, были сильно искажены, в том числе это касалось их сексуальной жизни. Подобный опыт негативно повлиял на вас и породил много вопросов о вашей собственной сексуальности. Возможно, ваша сексуальность беспокоит вас так же, как и другие аспекты вашей жизни.

Принятие себя часто вызывает сложности независимо от того, о каком аспекте жизни идет речь. Поэтому прежде всего вам стоит подумать о том, что для вас вообще значит секс. Один из моих клиентов рассказывал: «Мои родители дрались. Потом они занимались любовью и мирились. Так что я всегда считал, что секс — это такой способ примирения. Но я подозревал, что могу ошибаться». Важно понимать, что секс сам по себе не может разрешить конфликт. В этом случае интимная близость используется как способ избежать решения проблемы, и это никак не улучшает отношения.

Вот другой пример: «Моя мать говорила мне, что хорошая жена должна регулярно выполнять супружеский долг. Близость никогда не приносила мне удовольствия — ни физического, ни морального. Мне не хотелось заниматься сексом, но я чувствовала себя виноватой, если пыталась отказать, когда муж меня об этом просил».

Чтобы избежать таких недопониманий, партнерам следует обсуждать свои сексуальные отношения, в частности взаимные ожидания.

Еще один пример: «Секс всегда был средством контроля и борьбы за власть в нашей семье. Кроме того, он был связан с физическим насилием. Я очень боюсь, что это снова повторится, поэтому лучше вообще буду один».

Можно утверждать, что у этого человека существует глубокая и серьезная проблема, которую необходимо проработать с терапевтом. В такой ситуации может помочь заботливый партнер, но даже и этого, скорее всего, будет недостаточно.

Многие мужчины и женщины жалуются на неспособность испытывать оргазм. Если расспросить их подробнее, становится очевидно, что у них много барьеров и в других сферах отношений. В основе этого обычно лежит страх быть уязвимым, потому что уязвимость означает боль. Таким образом, боясь пойти на риск, люди лишают себя ценного опыта.

Алкоголизм вызывает и более серьезные проблемы. Вот рассказ Марты: «Мой отец обманывал мою мать, а потом два мужа-алкоголика обманывали меня. После всего этого я вообще ни с кем не хочу иметь близких отношений, потому что не хочу больше испытывать страдания. Я думаю, это одна из причин того, что я так растолстела».

Обсуждение алкоголиков и того, что им нужен только повод, не помогло этой женщине. Она решила для себя, что была недостаточно желанна и поэтому ее мужа не сохраняли ей верность. Каким-то образом Марта пришла к мысли, что и в разрыве отца тоже виновата она. Лишний вес стал для нее способом избежать решения этой проблемы: ведь если никто не считает ее сексуально привлекательной, то ей не нужно искать отношений. К счастью, она смогла найти хорошего терапевта, который помог ей раскрыть ее сексуальность и понять, что ее проблемы вызваны не тем, что она недостаточно желанна, а тем, что она выбирает себе партнеров определенного типа. И если она начнет работать над собой, чтобы измениться, то ее выбор будет больше соответствовать тому, что ей действительно нужно.

В психологически здоровых парах решение о моногамии принимается партнерами по мере развития отношений. Когда два человека только познакомились, для них нет ничего необычного

в том, чтобы иметь широкий круг общения. Но когда отношения достигают определенной степени близости, партнеры становятся единственными друг для друга. В отношениях с алкоголиком все эти правила нарушаются. Сначала присутствует моногамия, но, когда болезнь начинает прогрессировать, алкоголик вполне может перестать хранить верность своему партнеру.

Вот еще одна проблема, о которой я часто слышу: «Только в постели я чувствую, что могу что-то контролировать. Мне стало казаться, будто секс — это единственное, что я могу предложить другому человеку. Меня это очень расстраивает». Мужайтесь. Если вы способны быть хорошим партнером в постели, то у вас все получится и в других областях отношений. То, что происходит в спальне, распространяется и на другие сферы жизни.

Нужно помнить, что техническая сторона вопроса — не главное в близких отношениях. Если вы являетесь опытным любовником, это еще не отношения. В отношениях первичны эмоции и забота о партнере. Возможно, обычно вы заставляете себя сдерживать чувства, а в спальне у вас лучше получается их выражать. Однако вы, опять же, используете свою свободу в этой области лишь для того, чтобы осуждать себя, вместо того чтобы наслаждаться ею. Обратное также верно. Вот слова одной моей клиентки: «Я очень люблю своего мужа. Он очень добр ко мне, и мы с ним не только супруги, но и хорошие друзья. Я хочу разделить с ним всю свою жизнь, но я не могу заниматься с ним любовью. В моем родительском доме секс всегда был связан с насилием. Я боюсь, что это может повториться».

Когда я обсуждала с Линн занятия любовью, мне стало ясно, что она говорит именно о половых отношениях, а не о любви. Я спросила, приятно ли ей, когда ее муж говорит ей нежные слова или обнимает ее. Она ответила утвердительно. Потом я поинтересовалась, держатся ли они за руки, когда гуляют вместе. Она тоже ответила «да» и отметила, что ей это очень нравится. Таким образом, на самом деле они выражали свою любовь друг к другу множеством разных способов. Однако из-за травматичного детского опыта Линн ошибочно принимала половые отношения за единственно возможное проявление любви и не могла увидеть полной картины. Когда она стала понимать, что они с мужем используют много способов выражения любви, она освободилась от страха повторить те кошмары, которые происходили с ее родителями.



Вариации на эти темы бесконечны, но в итоге все сводится к одной основной проблеме: «Я боюсь близости». Когда вы проработаете другие аспекты страха близости, проблема вашей сексуальности разрешится сама собой. Если вы видите, что трудности в этой области никуда не исчезают, то, возможно, вам нужна помощь профессионала, чтобы преодолеть их. Секс — это только одна из составляющих отношений. При этом эмоциональная близость, которую получают люди, вступая в сексуальные отношения, тоже имеет очень большое значение. Преодоление искаженных представлений, ставших результатом вашего негативного детского опыта, очень важно для личностного развития. Помните, что здесь у вас также нет достаточного количества информации для ответов на все вопросы. Возможно, это и составляет большую часть ваших трудностей.

Будьте более снисходительны к себе и своему партнеру. И главное, не делайте резких движений. В действительности ни один аспект здоровых отношений не развивается в один момент. Потенциал может быть понятен сразу, но сами отношения — это постоянное развитие день за днем.

## **Инцест**

Хотя инцест не является обязательным для алкогольных семей, он все же случается в них достаточно часто, так что стоит отдельно обсудить эту тему.

Инцест — это гораздо более распространенное проявление семейной дисфункции, чем многие думают. Семейная система, в которой прогрессирует алкоголизм, является благодатной почвой для его возникновения. Несомненно, ВДА, которые перенесли инцест, имеют большие сложности с построением здоровых близких отношений.

Несмотря на то что инцест может происходить между матерью и сыном, отцом и дочерью, братом и сестрой, самой распространенной формой является инцест между отцами и дочерьми. На нем мы и сосредоточим свое внимание в данном обсуждении.

Инцест бывает открытым и скрытым. Открытый инцест определяется как сексуальный контакт между близкими кровными родственниками. Причем он не обязательно предполагает половой акт: это могут быть прикосновения к гениталиям или

использование ребенка для мастурбации и орального секса. Скрытый инцест вызывают те же причины, однако в этом случае отсутствует прямой физический контакт.

Многие из условий, присутствующих в других семьях, где случается инцест, актуальны и для алкогольной семейной системы. В первую очередь существует табу на разговоры о том, что происходит. Кроме того, такая семья является в той или иной степени изолированной. В подобных семьях старшая дочь зачастую берет на себя чрезмерную ответственность за ведение хозяйства и уход за младшими детьми, и сексуальное удовлетворение отца может при этом рассматриваться как еще один аспект исполнения ею роли «маленькой матери». Такое поведение с наибольшей вероятностью возникает тогда, когда происходит перестановка ролей матери и дочери. Эта инверсия может наблюдаться в том случае, если мать постоянно больна или все время находится в запое.

Какое влияние оказывает инцест на дальнейшие интимные отношения? Прежде всего, у жертв инцеста возникают большие проблемы с доверием. Самое ужасное в инцесте то, что у ребенка не остается безопасной гавани: те люди, которые должны защищать его, сами совершают против него преступление. Ребенку не к кому обратиться за помощью.

Я спрашивала своих клиентов, которые стали жертвами инцеста, почему они никому не говорили о случившемся. «Почему вы дожидались, пока вам исполнится 30 лет, чтобы рассказать о том, что произошло с вами в детстве?» Ответ был неизменным: «А что бы мне это дало? Если бы я рассказала матери, ничего бы не изменилось. Она бы просто не поверила мне и не стала бы решать эту проблему. К тому же я не хотела усложнять себе жизнь, поэтому за пределами семьи тоже не могла ни к кому обратиться». Таким детям было некуда бежать, и некому было им помочь.

Таким образом, в самом раннем возрасте вы сделали для себя вывод, что никому нельзя доверять. Естественно, вы не могли верить ни тому родителю, который использовал вас в сексуальных целях, ни тому, который никак этому не мешал. Так вы уяснили, что доверять можно только самому себе. К сожалению, иначе и не могло получиться. Жизнь с алкоголиком научила вас тому, что нельзя доверяться людям, иначе это причинит вам боль. Более того, вы выучили, что верить нельзя абсолютно никому.

Этот ранний опыт очень сильно осложняет вашу жизнь, не позволяя доверять другому человеку в близких отношениях.

Во-вторых, инцест влияет на ваше нынешнее сексуальное поведение. Часто происходит так, что жертвы инцеста в сексуальных отношениях с другим человеком начинают испытывать флешбэки тех ужасов, через которые им пришлось пройти в детстве. Даже с понимающим и любящим партнером это может быть очень болезненным.

В-третьих, некоторые жертвы инцеста начинают полагать, что они могут получать любовь и близость только через секс. Если сексуальный опыт с отцом приносил им удовольствие, они могут думать, что обладают потрясающей сексуальной силой. Эти заблуждения искажают развитие здоровых близких отношений. Кроме того, это приводит к идеализации мужчин.

В-четвертых, многие из тех, кто столкнулся с инцестом, выбирают гомосексуальную ориентацию, потому что они просто не хотят больше видеть рядом с собой партнера другого пола. Однако другие последствия травмы все равно продолжают сказываться. Проблема отсутствия доверия не исчезнет только потому, что вы выбрали партнера своего пола, ведь вы не могли верить ни одному из родителей. Так что это само по себе не является решением проблемы.

Когда инцест в большей степени скрытый, чем открытый, обстановка в семье примерно такая же. Отец обращается с девочкой как со своей женой или возлюбленной: он ревнует ее к ухажерам и делает ей скрытые сексуальные намеки. В итоге дочь берет на себя функции жены. Однако результат здесь не будет таким же, как при открытом инцесте. Ребенка никто не обижает, зато имеет место другая крайность: он чувствует, что его идеализируют. Девочка тоже идеализирует отца, и это сильно осложняет ее отношения с другими мужчинами. Ее отец — само совершенство, и, выбирая себе партнера, она пытается найти достойную альтернативу отцу.

Эту связь очень сложно разорвать. Как можно сознательно отдалиться от того, кто даст тебе возможность чувствовать себя таким особенным? Как можно найти кого-то, кто будет так же безусловно обожать тебя? Попытки избавиться от этой привязанности доставляют мучительную боль. При этом, несмотря на то что ваши сексуальные фантазии не имели воплощения в реаль-

ной жизни, они могут быть достаточно сильны для того, чтобы не дать вам увлечься каким-то другим человеком. Недооценка пагубного влияния скрытых инцестуальных отношений является большой ошибкой.

Ребенок реагирует на инцест на глубинном уровне, и обращаться к этой травме для работы с ней нужно на том же уровне. Жизнь в семье с алкоголиком порождает множество проблем, и если человеку удастся даже просто обсудить их с другими людьми, которые понимают его или же имели подобный опыт, то это уже имеет большое значение для их разрешения.

Однако инцест очень редко с кем-то обсуждают, поэтому проработка этого вопроса становится очень важной задачей для профессионала. Приходится вступать в борьбу с виной и стыдом, которую испытывают жертвы инцеста. Так или иначе, у жертвы всегда остается установка: «Я несу ответственность за то, что случилось». Кроме того, возникает много вопросов: «Почему это случилось со мной, а не с моей сестрой?» или «Если это случилось с нами обеими, почему я не сделала ничего, чтобы предотвратить это?» Поскольку в алкогольной семье детям приходится быть очень покладистыми, то при погружении в воспоминания они видят себя соглашающимися, не борющимися с инцестом, чуть ли не желающими его. В результате они чувствуют свою ответственность за случившееся, которую они на самом деле не несли.

Сегодня вы бы уже не допустили такого отношения к себе. Но того взрослого человека, которым вы являетесь сейчас, не существовало, когда вы были ребенком. Посмотрите на себя как на маленького ребенка и попробуйте сказать ему, что он виноват в случившемся. Вы же сами понимаете, что это невозможно! Однако одного лишь понимания для облегчения чувства вины, увы, недостаточно. Для многих дочерей, которые брали на себя роль жены, это было некой формой защиты матери. Это похоже на то, что ребенок принимает на себя побои вместо других детей или матери, чтобы им не пришлось переносить это. В любом случае вы ни в чем не виноваты. Вина, которую вы чувствуете из-за того, что были не в силах предотвратить инцест, абсолютно неуместна. У вас не было выбора, потому что вы не знали альтернатив.

Стыд, который вы испытываете, также неуместен. Вам кажется, что вы были плохим, испорченным, раз с вами такое случилось; но это не так. Вы не были испорченным — вы были

жертвой, попавшей в ловушку. Вам нужно проработать это чувство стыда, чтобы снова чувствовать себя нормально. В противном случае стыд будет мешать вам строить здоровые близкие отношения, в которых вы могли бы принять как себя, так и другого человека.

Не пытайтесь сделать это в одиночку. Сегодня многие терапевты работают с жертвами incesta. Однако важно выбрать такого специалиста, который не только понимает динамику процессов в алкогольной семье, но и квалифицирован в вопросе эмоциональной травмы, которую получают дети в результате насилия. В своей практике я не могу уделять достаточное внимание этой проблеме, поскольку нарушения, вызванные сексуальным насилием, глубже, чем последствия влияния алкоголизма. Хотя я ни в коем случае не хочу преуменьшить значение той боли и того постоянного напряжения, которые могут всю жизнь сопровождать тех, кто вырос в алкогольной семье.

Вы не одиноки. Когда вы начнете делиться своими переживаниями, то удивитесь, как много людей прошли через это. Когда вы жили с алкоголиком, вам приходилось хранить это в тайне. Но эта секретность действовала против вас. То же самое и с incestом: когда вы поделитесь своим секретом, у вас появится шанс освободиться от этого груза. Вы не виноваты в том, что ваши родители были настолько больны, чтобы использовать вас подобным образом.



## Итак, ваш партнер — ВДА

Меня не удивляет, что вы влюбились в ВДА: это самые преданные и лояльные люди на свете. Они готовы отдавать больше, чем кто-либо. Скорее всего, вас также впечатлило то, что они способны предложить в отношениях. Иначе вы были бы рядом с кем-то другим.

Однако я готова поспорить, что отношения с ВДА вовсе не подарок для вас. Как только вам начинает казаться, что все хорошо, что эти отношения — самый фантастический, прекрасный, глубокий и волнующий опыт в вашей жизни, ваш партнер дает задний ход. Вы никогда не знаете, чего ждать. Когда вы думаете, что у вас с партнером полное взаимопонимание, он вдруг делает что-нибудь такое, что совершенно сбивает вас с толку. Много раз ваш ВДА будет реагировать непонятным для вас образом, совершая абсолютно бессмысленные, на ваш взгляд, поступки. Поэтому очень скоро вы поймете, что запутались. Это глава поможет вам разобраться в том, что происходит в голове у вашего партнера. Чаще всего причины странного поведения ВДА никак не связаны лично с вами, хотя ваше поведение может быть для него неким импульсом.

Я не говорю, что кому-то одному нужно подстраиваться. В данном случае важно, чтобы вы оба меняли свое поведение. Материал этой главы поможет вам лучше понять происходящее и скорректировать свои реакции, сделав их адекватными тому, что на самом деле происходит с вашим ВДА.

Когда вы разберетесь, что выводит вашего партнера из равновесия, вам уже станет легче. Если ВДА неадекватно реагируют на какую-либо ситуацию, чаще всего это происходит потому, что они просто не знают, как реагировать иначе. Они не знают, что

есть другие варианты, и не представляют, что считается правильным. Много раз я слышала: «Как я могу поступить правильно, если не знаю, что считать правильным?» Возможно, на этот вопрос не всегда есть единственно верный ответ, нет какого-то универсального «правильно». Но при этом некоторые реакции, безусловно, являются адекватными, а некоторые — нет.

Например, люди из обычных семей легче разрешают конфликты с окружающими, чем те, кто рос в алкогольных семьях. Скажем, вы пришли в ресторан, а человек за соседним столиком курит. Вам это неприятно, и вы можете попросить его потушить сигарету или выдыхать дым в другую сторону, тогда как ваш ВДА, скорее всего, решит перетерпеть дискомфорт. Он будет мучиться, ерзать на стуле, но не осмелится обратиться к курящему. Ваш ВДА испытывает множество чувств, которые вам незнакомы. Учитывая его личный опыт, он с большой вероятностью будет ощущать довольно сильный страх. При этом ВДА будет вам очень благодарен, если вы позаботитесь о нем в этой ситуации.

Конфликты всегда нелегко даются ВДА, особенно когда они возникают в близких отношениях. Даже если конфликт решаете вы, а ваш партнер выступает лишь в роли свидетеля, это уже может быть некомфортным для него независимо от масштабов ситуации. Я не призываю вас воздерживаться от конфликтов. Просто будьте готовы к тому, что реакция ВДА может быть не такой, как вы ожидаете.

Некоторые глубинные страхи ВДА будут влиять на их реакции по отношению к вам. Помните о том, что ваша чуткость и способность понять партнера могут значительно облегчить ситуацию. Я не утверждаю, что все ВДА имеют эти страхи, но велика вероятность, что несколько из них все же будут присутствовать у вашего партнера.

## **Страх первый.** **«Я боюсь ранить тебя»**

Этот страх происходит из того, что ВДА не учили, как нужно правильно себя вести, что следует говорить. Те шаблоны поведения, которые они усваивают, формируются в результате наблюдения за окружающими. Хотя многие ВДА ведут себя

адекватно, они не верят в то, что на самом деле они умнее, обаятельнее и привлекательнее, чем сами о себе думают. Они боятся нарушить ваши границы. Они опасаются, что невольно скажут что-то обидное для вас или совершат какой-то неуместный поступок. И если они действительно делают что-нибудь подобное, чаще всего это происходит случайно — просто потому, что они не знают возможных альтернатив. В результате ВДА трудно быть спонтанными и непосредственными, и вы часто можете почувствовать, что они сдерживают себя. Над этим стоит попробовать поработать. Вы можете сказать своему ВДА: «Давай рискнем. Если ты скажешь или сделаешь что-то такое, что ранит меня, я сообщу тебе об этом. Того же я жду и от тебя. Это единственный способ узнать друг друга ближе и быть внимательными к чувствам друг друга».

### **Страх второй. «Человека, которого ты видишь, на самом деле не существует»**

ВДА настолько озабочены тем, чтобы выглядеть «нормально» и вести себя «нормально», что в итоге искусственно создают ту личность, которой они хотят быть. Скорее всего, эта маска работает не так хорошо, как они думают: вы наверняка видите, каков человек на самом деле, и вас это привлекает. ВДА сложно в это поверить. Ваш партнер может выглядеть веселым и оживленным, но при этом сдерживать внутри страх и неуверенность. И хотя обе эти части являются настоящими, ВДА кажется, что его внешняя «успешная» часть на самом деле ненастоящая, а настоящая — это то, каким он чувствует себя внутри: запуганным и неуверенным. Следовательно, вас пытаются обмануть, скрывая эту часть. Для ВДА было бы идеально, если бы он мог выражать свои страхи и при этом оставаться уверенным в себе. Несмотря на то что обе эти части имеют право на существование, ВДА не уверен, что вы видите его таким, какой он есть. Хуже того, ваш партнер считает, что, если вы вдруг поймете его истинную сущность, вы перестанете считать его интересным и привлекательным. Тот желанный, интересный, привлекательный, интеллигентный, обаятельный и сексуальный человек, с которым вы находитесь в близких отношениях, на самом деле не существует в сознании ВДА.



### **Страх третий.** **«Я потеряю контроль над своей жизнью»**

«Мои мать и отец не контролировали себя, но зато контролировали меня. Какой это был кошмар! Какое ужасно об этом вспоминать! Это не должно повториться. Я настолько не уверен в себе, что боюсь становиться ближе к тебе. Я начну во всем подчиняться твоему мнению. Я позволю тебе принимать за меня решения, потому что сам боюсь сделать ошибку. Я очень не хочу этого, но я не уверен, что у меня хватит сил не допустить такого развития событий. Поэтому мне придется отстраниться от тебя, иначе я начну предъявлять абсурдные требования, которые ты не сможешь выполнить».

Чтобы разобраться с этой проблемой, вам нужно вместе с партнером поработать над принятием решений. У ВДА нет четкого понимания, какие могут быть альтернативы и последствия. Обсудите возможные варианты и постарайтесь прийти к взаимному согласию. По возможности не упрекайте партнера в его нерешительности. Ему действительно нужно больше времени, и он нуждается в вашей помощи. Не принимайте решений, пока не убедитесь, что у партнера есть вся необходимая информация. Если же ваш партнер продолжает колебаться, а решение нужно принимать быстро, вы можете сказать ему: «Сейчас я беру принятие решения на себя. Но это не значит, что я пытаюсь жестко контролировать наши отношения. Это значит лишь то, что кому-то надо было это сделать». Вопросы, которые обсуждаются открыто, вызывают меньше страхов и воспринимаются более реалистично.

### **Страх четвертый.** **«Это все равно не имеет никакого значения»**

Это защитная реакция. Она произошла из депрессивных установок, сформированных в алкогольной семье, и превратилась в депрессивное отношение к жизни. Когда человек находится в подавленном состоянии, ему кажется, что все вокруг теряет смысл. Так человек пытается защититься от разочарования: «Если я изначально решил, что это не имеет значения, мне не будет слишком больно, если что-то пойдет не так, как я хочу. Если это будет

значимо для меня, я не смогу перенести неудачу». Это к тому же и способ проверки: таким образом ВДА будет постоянно проверять ваши чувства. В этом случае вы можете вступить в противоборство с партнером и сказать ему: «Ты играешь со мной в игры. Ты действительно безразличен мне, не нужно это проверять». Если вы никак этому не противостоите и проверки продолжаются, то в конечном итоге вам придется расстаться с партнером, потому что вы не сможете с этим справиться.

Такой вид проверки — это не эгоизм и не желание подвергнуть вас испытанию. Истинная причина проверок — низкая самооценка и нарушенное чувство безопасности. Это лечится только временем, постепенно защитные реакции ослабляются. Фраза «Это не имеет никакого значения» сродни таким утверждениям, как «Меня не существует» и «Если меня не будет рядом, ты забудешь обо мне». Эта установка заставляет вас постоянно подтверждать, что этот человек вам нужен. Если вы заметили такое поведение, вы можете спросить партнера: «Сколько раз мне еще сказать тебе, что ты мне нужен?», «Как еще я могу тебе это показать?»

## **Страх пятый.**

### **«Этого не может быть»**

Ваш ВДА наверняка часто говорит вам: «Этого не может быть. Это как будто происходит не со мной». Обычно такие разговоры начинаются в тот момент, когда все очень хорошо, когда отношения между вами настолько прекрасны и необыкновенны, что вы сами не можете поверить своему счастью. Однако не верить и не считать происходящее реальным — это не одно и то же. Когда вы не верите в происходящее, вы испытываете сильные эмоции, которые можно выразить следующим образом: «Как же мне повезло, что я нашел человека, с которым могу стольким поделиться и с которым мне так хорошо!» Вот что вы имеете в виду, говоря: «Неужели это происходит со мной?»

Когда ваш ВДА говорит: «Этого не может быть», он имеет в виду нечто другое. Для многих ВДА период взросления был очень травматичным, и их картина мира сформировалась под влиянием той реальности. Когда в жизни все идет хорошо, для них это настолько незнакомо, что начинает вызывать чувство не-

реальности происходящего, которое, в свою очередь, порождает сильную тревогу.

Когда вы летаете в облаках и думаете, что ваш партнер испытывает то же самое, он вдруг начинает саботировать ваши отношения. Например, он может устроить внезапную ссору без всякой причины или перестать отвечать на ваши звонки. Вы не понимаете, что происходит, и вам кажется, что вас отгалкивают. ВДА считает, что, если все так прекрасно, это просто не может быть реальным. Чтобы сделать ситуацию более реальной, он устраивает саботаж.

Зная эти закономерности, вы сможете менее остро реагировать на такое поведение. Вам нужно помнить, что причины подобной реакции вашего партнера отнюдь не в вас, а в условных рефлексках ВДА. Вы можете сказать ему: «Я не сделал ничего плохого. Все в порядке. Попробуй просто расслабиться, и давай разберемся, что тебя беспокоит». Если ВДА отстраняется от вас, вероятнее всего, скоро он снова к вам вернется. Вам нужно сделать что-то, чтобы защитить себя, но помните, что такое отвержение временно. Ваше понимающее отношение поможет не усугубить эту ситуацию.

Когда ВДА понимают, что они сделали, их начинает мучить чувство вины и угрызения совести. Ваш партнер решает, что вы больше не будете любить такого ужасного человека, как он. Если бы он не был так ужасен, он мог бы наслаждаться тем, что все в порядке, и не рушить собственное счастье. Иногда такой период нужно просто переждать.

## **Страх шестой.**

### **«Ты увидишь, каким я могу быть в гневе»**

ВДА учатся подавлять свой гнев. Еще в раннем возрасте они начинают понимать, что если будут выражать гнев так же, как другие дети, то это только усложнит их жизнь. В результате большинство ВДА страдают от последствий невысказанного гнева. Они боятся, что гнев, который на самом деле касается их прошлого, в частности их родителей, повлияет на ваши отношения, поскольку будет направлен на вас неприемлемыми способами. Они также боятся, что вы увидите степень их гнева и это отпугнет вас.

В отношениях может происходить нечто такое, что возрождает ранние детские переживания. Для вас и вашего ВДА важно хорошо знать друг друга. Тогда, если случаются события, ко-

торые вы не можете сразу объяснить, вы будете понимать, что это имеет отношение к детству. Когда ваш ВДА реагирует с неуместным для данной ситуации гневом, скорее всего, эта степень гнева не имеет ничего общего с тем, что происходит в настоящий момент.

Сара попросила Томми убрать ветки, которые нападали с дерева на заднем дворе. Они были слишком тяжелыми, и она не могла убрать их сама, а для Томми это было несложно. Он сказал, что будет очень рад сделать это для нее. Когда Сара вернулась с работы и увидела, что ветки не убраны, ее охватила ярость. Томми был ошарашен ее реакцией, но сказал: «Прости. Я совсем забыл про ветки, я обязательно уберу их». Понятно, что, угрожая разорвать отношения из-за такой незначительной проблемы, Сара реагировала слишком остро. Но если вы посмотрите на ее реакцию в контексте опыта ВДА, этот инцидент приобретет большое значение.

Во-первых, ей было очень сложно обратиться к Томми за помощью. Сара научилась никого не просить об одолжениях, потому что у нее никогда не было гарантий, что ее просьба будет выполнена. Но поскольку отношения с Томми важны для нее и она работает над ними, Сара приняла сознательное решение все же озвучить просьбу.

Ситуацию усугубляет еще и то, что Сару очень волнует мнение соседей об участке рядом с их домом. Такая озабоченность мнением других людей показывает, что она очень не уверена в себе. Когда она узнала, что Томми забыл о ее просьбе, ей показалось, что это сводит на нет все их отношения. Она обосновала это для себя следующим образом: «Если бы он действительно заботился обо мне, он бы понял, что я не стану просить его о чем-то неважном. И он не забыл бы о своем обещании. Если он делает что-то для меня, это значит, что он заботится обо мне. Если он не выполняет то, что обещал, значит, я не так важна для него, как он пытается показать».

Очевидно, что степень ее гнева по отношению к Томми была неадекватной. У Сары была причина для раздражения, но не для ярости, которую она испытала. Своим поведением Томми показал, что невнимателен к ее нуждам. Но он действовал в рамках своих обычных привычек, например характерной для него прокрастинации.

Этой паре нужно подробно обсудить случившееся, чтобы отношения остались здоровыми. Сара должна понять, что не каждая ее просьба будет автоматически выполняться, — независимо от того, как сложно для нее попросить о помощи. Ей также нужно уяснить, что прокрастинация Томми — это не отражение его чувств к ней. Если такое его поведение будет повторяться и для нее это недопустимо, тогда ей, скорее всего, придется пересмотреть эти отношения. Однако на первый взгляд кажется, что она сильно преувеличивает происходящее.

Томми, со своей стороны, следует усвоить, что если он соглашается сделать что-то, то должен выполнить это на тех условиях, на которых давал обещание. Если он говорит Саре: «Да, я сделаю это для тебя» — и понимает срочность вопроса, то не выполнить это обещание просто нечестно с его стороны. Если он не уверен, что может немедленно сделать то, о чем его просят, он должен предупредить: «Я обязательно сделаю это для тебя, но не могу обещать, что прямо сейчас».

Общение и обсуждение чувств очень важно для ВДА и их партнеров. Это единственный способ иметь здоровые отношения.

## **Страх седьмой. «Я стыжусь того, кем я являюсь»**

Когда вы узнаете своего ВДА поближе, вас, возможно, шокирует, насколько низкая у него самооценка. Вам будет сложно понять, как этот яркий, обаятельный, талантливый и привлекательный человек может считать себя таким ничтожеством. Несмотря на то что для вас это нонсенс, для вашего ВДА это реальность, которую он старается тщательно скрывать.

Причина такого отношения к себе кроется в том, что многие ВДА верят, будто они были виноваты в тех проблемах, которые возникали в их семье. Многим из них с самого детства говорили: «Все было хорошо, пока ты не появился», «Если бы ты не был таким плохим ребенком, мне не пришлось бы напиваться». Повзрослев, ВДА начинают понимать, что алкоголизм — это болезнь и они не были в ней виноваты. Но у них все равно остается чувство отвращения к себе из-за той ненависти, которую они испытывают к родителям, и всех тех унижений, которые им пришлось пережить.

Обычно они рассуждают таким образом: «Наверное, я ужасен, если могу так относиться к человеку, который болен».

Если ваш ВДА не спешит знакомить вас со своей семьей, вы можете поинтересоваться, почему это происходит. Одной из причин могут быть как раз такие деструктивные рассуждения. ВДА осуждает себя за подобные чувства; в то же время он очень озабочен тем, что вы подумаете, останетесь ли вы рядом, узнав про такую ситуацию в его семье. Хотя эти чувства — ответственности и стыда — не являются конструктивными, они продолжают существовать. Этот замечательный человек, которого вы знаете и о котором заботитесь, все еще наказывает себя за те события детства, которые он не мог контролировать. Он ужасно боится, что вы узнаете его тайну; но ведь как только секрет раскрывается, он теряет свою силу. Однако эта установка так глубоко укоренилась в его сознании, что воспроизводит сама себя: «Если бы ты знал, какой я на самом деле, ты бы не захотел иметь со мной ничего общего».

### **Страх восьмой.**

#### **«Ты узнаешь меня и поймешь, что меня не за что любить»**

Этот страх сильно связан с чувством стыда. Уверенность в том, что их не за что любить, преследует ВДА с раннего детства.

Ребенок пытался найти способ улучшить ситуацию. Но, что бы он ни делал, это было недостаточно хорошо. Неважно, как сильно он старался, — это не срабатывало. Ребенок, будучи беспомощной жертвой ситуации, начал верить в то, что это с ним что-то не так, раз он не может найти способ уладить проблемы. Если бы он действительно заслуживал любви, то нашел бы способ снова сделать жизнь счастливой. Многие ВДА плакали у меня на приеме: «Я пытался остановить это, я хотел хоть что-то изменить, но просто не мог. Знаете, что самое ужасное? Когда мои родители дрались, я даже не пытался им поменшать, потому что боялся, что стану следующим. Как меня можно любить, если я сначала думал о себе?»

Правда в том, что человек, которого вы любите, действительно заслуживает любви. Но ему самому очень сложно принять это. Вам нужно быть терпеливым: работа над самооценкой требует времени.

## **Страх девятый.** **«Я хочу спокойствия»**

Человек, которого вы любите, может отдаляться от вас, используя единственный аргумент: «Я хочу спокойствия». Возможно, это абсолютно ничего не значит. На самом деле, скорее всего, он имеет в виду следующее: «Вся моя жизнь была сплошной чередой эмоциональных кризисов. Я устал от этого. Я больше не хочу это испытывать. Я вообще не хочу ничего чувствовать. Чувства очень разрушительны для меня. Но когда я с тобой, я просто вынужден чувствовать. Мне приходится проходить через взлеты и падения. Сейчас моя жизнь наконец-то приведена в порядок, и я не хочу снова рисковать. Если я буду с тобой, это помешает мне поддерживать то ровное состояние, в котором я нахожусь. Я начну привязываться к тебе, и это неизбежно приведет к расстройству. Я стану сильно переживать. Я не хочу этого сейчас. Я хочу спокойствия».

Такая позиция недолговечна: это всего лишь иллюзия, которая появляется у ВДА, когда в их жизни все спокойно. Это не может продолжаться долго не только потому, что такие люди активны и энергичны, но и потому, что они просто не привыкли так жить.

Спокойствие скоро станет очень скучным для них, и они захотят чего-то нового. Суть в том, что развитие здоровых отношений позволит им познать новый уровень комфорта. Но это долгий процесс, требующий серьезной работы.

## **Страх десятый.** **«Ты все равно меня бросишь»**

Ваш ВДА может опасаться близких отношений из-за страха быть брошенным. ВДА очень сильно боятся, что человек, которого они любят, оставит их. Этот страх отличается от страха отвержения. Страх быть брошенным гораздо глубже: «Если ты бросишь меня, я останусь один и умру».

Это тоже уходит корнями в детство и фантазии. ВДА так накручивает себя, что начинает бояться любых отношений. Но если уж он решился, то очень скоро вы увидите, что в вопросах отношений с вами ВДА проявляет собственничество, ревность

и неуверенность в себе. Причиной такого неконструктивного поведения является не что иное, как страх быть брошенным. Это серьезная проблема, так как, если эти чувства начинают проявляться слишком сильно, вы можете просто не выдержать и сделать как раз то, чего ваш партнер больше всего боится. Вы должны четко дать понять партнеру, что любите его, не собираетесь уходить от него, но при этом вам важно, чтобы в вашей жизни были и другие люди. Для вашего партнера это тоже важно. Друзья не разрушают отношений, а, наоборот, делают их более полноценными — вам придется напоминать об этом своему ВДА много-много раз. И все же не забывайте, что собственничество вашего партнера происходит из базового страха быть брошенным.

Вам нужно быть очень аккуратным и стараться не расстраивать вашего партнера. Другие люди обычно реагируют более спокойно, если вы забываете позвонить или опаздываете на час. ВДА слишком остро реагируют на такие вещи: они начинают паниковать. Вам нужно понимать это, чтобы ваши отношения могли развиваться, процветать и обеспечивать необходимую безопасность вам обоим.

И здесь вы, возможно, зададитесь вопросом: стоит ли оно того — бороться со всеми страхами, о которых я написала? Но не стоит забывать о нескольких вещах. Во-первых, не каждый ВДА страдает от всех этих страхов. Во-вторых, эти страхи имеют многие люди, даже если они не росли с алкоголиками. В-третьих, самые большие трудности ВДА находятся в сфере их отношений с самими собой. Их самая большая проблема — это отсутствие способности чувствовать себя необходимыми, достойными и любимыми. Их самое ценное качество в том, что они способны подарить вам все эти ощущения. Трудности, с которыми вы сталкиваетесь, вполне можно преодолеть, если вы оба захотите работать над ними. Вместе с осведомленностью и пониманием происходящего вы получаете потенциал для разрешения большинства этих проблем.

Знание характеристик, присущих большинству ВДА, может помочь вам определиться с тем, что и как нужно изменить. Если вы можете обозначить области затруднений, это значительно облегчает ваши усилия по созданию здоровых близких отношений.





1. ВДА пытаются угадать, что такое норма

Вы наверняка решили, что ни за что не хотите повторить тот тип отношений, который был у ваших родителей. Все, что угодно, только не это. Однако, к сожалению, вам не удастся так просто этого избежать.

Итак, вы решили, что никогда не повторите того, что происходило у вас дома. Но что у вас будет вместо этого? Где вы будете брать примеры для подражания? В первую очередь вам придут на ум сериалы про счастливые семьи. Или пример ваших соседей, которые все делают вместе и выглядят вполне счастливой парой. Но все это лишь фантазии. Если вы создали подобные представления об идеальных отношениях, то запрограммировали себя на провал. И как минимум вам придется расстаться с этими иллюзиями.

Ведь понятно, что ни одна женщина не может постоянно и одновременно быть идеальной матерью, вести хозяйство, строить карьеру, быть секс-бомбой и незаменимым помощником в делах, не иметь никаких собственных проблем и всегда оставаться внимательным слушателем. Так же как и мужчина не может быть образцовым отцом, вкалывать на работе по 13–14 часов в сутки, чинить все, что ломается в доме, быть все время внимательным и благодарным и оплачивать все счета без сомнений и жалоб.

Вы решили, что все это — противоположность того, что было у вас дома, и пытаетесь быть безупречным. Но результатом такого поведения становятся не счастье и благодарность, а эмоциональное выгорание и обиды.

Нормальным поведением в отношениях является то, что приемлемо и комфортно для данной пары. Нормальность пред-

полагает, что ситуации, которые вызывают дискомфорт, об-суждаются и прорабатываются. У всех людей есть сильные и слабые стороны, и не может быть единого эталона, которому должен соответствовать каждый. Пара самостоятельно определяет свои нормы в соответствии с тем, что подходит для обо-их партнеров.

Внешние факторы будут неизбежно вмешиваться в вашу жизнь и нарушать этот баланс, но вы как пара будете решать эти проблемы. Если у вас есть знакомые пары, чьими отношениями вы восхищаетесь, поговорите с ними: узнайте, что работает для них, и решите, может ли это быть полезным для вас.

## 2. ВДА сложно начинать новые дела и доводить их до конца

Отношения очень похожи на проект, потому что предполагают длительный процесс. Так что по тем же причинам, по которым у вас появляются сложности при реализации проектов от начала до конца, у вас будут возникать трудности и в построении отношений. Помните, что здоровые отношения строятся шаг за шагом, они не возникают в один момент. Вспомните алкоголизм в вашей семье: он ведь тоже развивался медленно. Так же и все хорошее развивается постепенно.

Важно понимать, что построение отношений похоже на прохождение долгого пути. Девизы анонимных алкоголиков: «Тише едешь — дальше будешь» и «Медленно, но верно» — применяются к отношениям так же, как и ко всему остальному. Быть терпеливым иногда очень сложно, но альтернатив, к сожалению, нет. Вы не можете полностью узнать друг друга за короткий период — неважно, насколько бурным было начало отношений. Не имеет значения и то, что все свое свободное время вы проводите вместе: вы не можете узнать, что такое долгосрочные повседневные отношения, пока не почувствуете это на своем опыте. Для развития здоровых отношений нужно время.

В детстве вы были полностью уязвимы и доверчивы — так ведут себя все дети. Взрослея, вы начали понимать, что иногда нужно в чем-то сдерживать себя. Это было необходимо для вашего выживания. Сейчас вы говорите: «Я больше никогда не буду вкладываться в отношения на 100%. Может быть, на 80 или 75, но никак не на 100». Для вас важно изменить

свой обычный стиль поведения и перестать делать огромные эмоциональные инвестиции в отношения в их начале. Вместо этого заранее обдумайте свои ограничения.

Другим людям не приходится принимать подобные решения. Для них нормально делать такие вещи медленно: на первых этапах отношений они вкладываются на 10 или 15%. С развитием отношений растут и инвестиции, они увеличиваются в соответствии с тем, что оба партнера приносят в отношения.

Не начинайте с конца этой шкалы, где вы отдаете все, что имеете. Пусть ваш вклад в отношения естественно развивается со временем. В ходе этого процесса вы сможете решить, как много стоит отдавать.

### 3. ВДА врут даже тогда, когда сказать правду совсем несложно

Важно понимать, что, скорее всего, вы привыкли врать автоматически. Это может сильно помешать вам, если вы хотите здоровых отношений. Вероятнее всего, вы не говорите правду, чтобы уберечь себя от негативных чувств, и больше ничего. Будьте осторожны, чтобы дело не дошло до того, что ваш партнер будет с подозрением относиться ко всему, что вы говорите. Вы можете просто сказать: «Я не всегда честен, когда говорю о своих чувствах. Когда я понимаю это, я хочу иметь возможность вернуться к этому разговору и объяснить тебе, что я на самом деле чувствовал». Возможно, вам будет полезно записывать то, что вы хотите сказать. Если вы склонны к тому, чтобы защищаться и быть нечестным в тех ситуациях, в которых на самом деле хотели бы быть честным, напишите, что вы собираетесь сказать, и прочитайте это партнеру: «Это то, что я хотел тебе сказать. Позволь мне просто прочесть это». Записанный текст надежнее, чем спонтанные мысли, которые приходят вам на ум. Как только вы почувствуете себя достаточно комфортно и безопасно в отношениях, вам будет легче изменить свою привычку говорить не то, что вы думаете.

### 4. ВДА безжалостно осуждают себя

Помните, что вы склонны автоматически придирайтесь к себе. Вместо того чтобы искать недостатки в себе или в своем

партнере, попробуйте внимательнее анализировать обстоятельства и принимать решения на их основе. Если ваше собственное поведение или поведение вашего партнера огорчило вас, отмотайте назад, проанализируйте его и попробуйте понять причины. Если вы сможете быть объективным, вам удастся посмотреть на ситуацию с другой стороны и с меньшим осуждением. Это будет нелегко, потому что вы склонны к автоматическому осуждению. Задумайтесь над своими реакциями. Вы — очень интересная личность. Чем больше вы анализируете свое поведение, тем опытнее вы становитесь в познании себя. Есть шанс, что, когда вы станете делать это вместо осуждения, вы наконец начнете нравиться себе.

5. ВДА не умеют веселиться

6. ВДА воспринимают себя слишком серьезно

Уметь дурачиться и веселиться — это отличные цели, к которым стоит стремиться. Вам нужно объяснить своему партнеру: «Я пытаюсь научиться иногда бывать несерьезным. К сожалению, в детстве мне это не удалось. Если ты начнешь игру, я продолжу. Я даже не знаю, что придумать, чтобы повеселить себя, но я очень постараюсь воспринять то, что ты предложишь. Возможно, в скором времени я тоже смогу высказывать какие-то идеи». Умение быть несерьезным очень важно для здоровых отношений, и вам стоит над этим работать, несмотря на то что для вас это может стать весьма непростым делом.

Многие люди во «взрослом мире» считают общение одним из лучших способов повеселиться. Возможно, вам придется учиться «выживать» на вечеринке.

Ниже я привожу примеры того, что некоторые мои клиенты думают по вопросу социализации.

«Я недавно переехал в другой город, — рассказывает Джон. — Мне очень хотелось встречаться с новыми людьми и заводить друзей. Несмотря на то что меня всегда больше интересовали девушки, сейчас подошла бы даже пара геев, чтобы можно было просто потусоваться. Я чувствую себя более одиноким и изолированным, чем обычно, и знаю, что я сам должен что-то сделать с этим. В прошлую субботу была вечеринка АА в Бостоне. Это всего в полчаса езды от меня, и я решил туда пойти. Я приехал, припарковал машину и вдруг почувство-

вал себя очень подавленно — тогда я включил зажигание и поехал домой. Когда я нахожусь в депрессии, я бесполезен для себя и окружающих. Я не мог стиснуть зубы и все равно пойти. Я выдохся».

Конни отмечает: «Тревога, которую я испытываю перед тем, как куда-то пойти, настолько сильна, что я постоянно спрашиваю себя, стоит ли так мучиться. Я всегда вожу с собой в машине косметический набор, маникюрные принадлежности и фен — просто на случай, если мне понадобится привести себя в порядок. Если я не буду выглядеть идеально, другим людям это не понравится».

«В прошлую субботу на вечеринке большую часть времени ты находился рядом со мной, — говорит Мэри Джиму. — Ты делал это из жалости?» Далее она продолжает: «Я лучше буду сидеть дома, чем участвовать в вечеринках. Моя тревога усиливается в больших компаниях и уже через час просто переполняет меня. В этот момент я понимаю, что пора уходить».

В действительности это очень типичные для ВДА реакции на социальные ситуации. Предложения устроить вечеринку или пойти на нее они обычно воспринимают с энтузиазмом, но в то же время с определенной степенью страха. Откуда берется этот страх? Что он означает? Можно ли научиться реагировать по-другому?

Во-первых, надо оговориться, что ВДА — не единственные, кто испытывает тревогу в социальных ситуациях, особенно тех, которые связаны с незнакомыми людьми. «Что я скажу?», «Примут ли меня окружающие?», «Как я выгляжу?» — эти сомнения охватывают многих. Я никогда не слышала, чтобы кто-то говорил: «Обожаю разговоры за коктейлем», или «Это круто — ходить на встречи холостяков», или «Нет ничего лучше, чем посидеть в баре». Реальность состоит в том, что социальные взаимодействия для большей части людей — это трудная работа. Некоторые наслаждаются ими, некоторые считают их приемлемыми для себя, но большинству все же приходится испытывать тревогу при общении. Люди, которые «помогают» себе, употребляя какие-либо химические вещества, не всегда способны реалистично оценить ситуацию в таком состоянии. Конечно, это ослабляет тревогу, но искусственная уверенность в себе уже на следующий день воспринимается совсем по-другому.

ВДА склонны к более сильным реакциям, чем другие люди. В чем причина? Здесь мы возвращаемся к ужасам прошлых лет. Различные вечеринки и праздники всегда были вариациями на одну и ту же тему. Походы на многолюдные мероприятия вместе с семьей были для вас постоянным расстройством. Вы молились, чтобы ваш отец не напился. Если это все же случалось, вы старались вести себя так, чтобы окружающие не поняли, что вы пришли с ним. В то же время вы беспокоились, что за пьяным родителем нужно присматривать. Вам хотелось уйти еще до того, как вы пришли. В конечном итоге ваша семья вообще перестала ходить в гости. Вы изолировались.

Праздники всегда были кошмаром. Вы очень ждали Рождества или Нового года, а они заканчивались дракой. Вы были расстроены и разочарованы. Неизбежно происходило что-то плохое. Ваш день рождения могли просто проигнорировать; если же вам разрешали устроить вечеринку, это порождало панику. Вы никогда не были уверены, что все пройдет хорошо. Ведь обычно вы не приглашали друзей к себе домой, так что уже сама эта идея вызывала у вас сильную тревогу.

Из-за вашей усиливающейся изоляции у вас не было достаточного опыта поведения в социальных ситуациях. Ваши родители не научили вас необходимым социальным навыкам: они не рассказывали вам, как одеваться, как разговаривать с незнакомыми людьми. Так что неважно, насколько интересным и обаятельным вы выглядите в глазах окружающих, — внутри вы чувствуете себя так, как будто всех их обманываете.

Вы уверены, что этот привлекательный человек, которого видят в вас другие люди, существует только в их воображении. Подобные мысли вызывают у вас депрессию или сильную тревогу, когда вам нужно пойти на какое-то мероприятие: это сказывается ваш ранний травматичный опыт.

Есть способы облегчить себе жизнь в таких ситуациях:

- Не ходите в одиночку — возьмите с собой друга.
- Приезжайте на своей машине.
- Заранее спланируйте, когда вы собираетесь уйти.
- Прочтите свежий выпуск новостей.
- Узнайте, будет ли на мероприятии алкоголь.
- Позвольте себе испытывать те чувства, которые естественны для вас, в том числе тревогу.

- Пообещайте себе, что пообщаетесь хотя бы с одним незнакомым человеком.
- Будьте полезным для окружающих: передавайте чипсы или помогайте выносить пепельницы.
- ✓ • Неважно, что из этого выйдет, — похвалите себя за то, что вы решились прийти и не сбежали.

В следующий раз будет легче. Все, что вам нужно, — немного практики.

### 7. ВДА испытывают трудности в построении близких отношений

Просто примите это как факт: это верно почти всегда. Вы не единственный, у кого есть такие трудности. Не пугайтесь этого. Близкие отношения сложны для всех, иначе не было бы такого количества разводов.

Определите, в чем именно состоят ваши сложности, и примите решение, что будете работать над этим и сможете все преодолеть. На словах это просто, на деле, конечно, сложнее. Признать наличие проблемы всегда нелегко, но, сделав это, вы получите возможность изменить свою жизнь и сделать ее богаче.

### 8. ВДА слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать

Гарнет несколько дней злилась на Артура и не могла сдерживать свой гнев. Некоторое время назад они ходили на танцевальную вечеринку. Она очень старалась хорошо провести время и веселиться вместе со всеми. Когда диджей объявил белый танец, она сказала себе: «Так и быть, я буду позитивной и приглашу кого-нибудь на танец». Как только она приняла это решение, к ней подошел Артур и пригласил ее танцевать. Однако она грубо отказала ему и ушла. Эта ситуация напомнила ей детство, когда отец лишал ее возможности сделать что-либо самостоятельно, по-своему и поучиться на своих ошибках. Он был очень авторитарным, и она все время чувствовала давление с его стороны. Это чувства вернулись к ней, когда Артур пригласил ее на танец.

Поскольку Гарнет является ВДА, она довольно уступчива и часто делает то, что ей говорят. При этом она думает, что другие люди тоже готовы идти на уступки и будут вести себя аналогичным образом. Когда диджей объявил белый танец, она решила,

что это касается всех присутствующих; а вот Артур понял ситуацию по-другому: он хотел танцевать с ней и не собирался давать диджею право решать за него.

Гарриет слишком бурно отреагировала на это событие, которое не было подвластно ее контролю. Артур взял на себя изменение правил. Она же из-за своей острой реакции просто не могла сказать ему: «Я потанцую с тобой позже. Сейчас я хочу сама кого-нибудь пригласить».

Вам важно понять, что вы делаете с собой, когда столь остро реагируете на перемены. Ситуации, подобные той, которую я описала, вовсе не предполагают, что близкий человек хочет как-то подловить вас. Скорее всего, он, в отличие от вас, просто решил не подчиняться правилам или проявляет больше спонтанности, чем вы. Вы должны объяснить ему, что для вас это не так просто — менять свое поведение. Тогда он будет знать, что его идеи не всегда будут восприняты вами так, как ему хотелось бы.

Возможно, вы захотите поработать над тем, чтобы стать более гибким. Вы должны понимать, что желание контролировать перемены и возможность делать это — две разные вещи. Поймите, что движет вашим партнером, когда он меняет правила игры. То, что вы воспринимаете как личную обиду, может иметь совсем иные мотивы. Когда вы думаете таким образом, вы реагируете не на текущую ситуацию, а на свой прошлый опыт. Когда вы поймете, в чем разница, вы сможете разделять эти вещи.

Даже если вы никогда не будете таким беззаботным и гибким, как вам хотелось бы, все равно результаты работы в этом направлении стоят потраченного времени и усилий.

#### 9. ВДА постоянно ищут одобрения и подтверждения собственной значимости

Важно, чтобы вы понимали, что вы хотите от партнера чрезмерного одобрения. Это может стать для вас настоящей ловушкой в отношениях. Для вас очень важно, чтобы рядом был кто-то, кто постоянно подтверждает вашу значимость и нужность и всячески поддерживает вас. В здоровых отношениях два человека принимают чувства друг друга и ценят это. Если одобрение вашего партнера становится для вас первостепенным, то



в таких отношениях вы начинаете терять себя. Если чужое одобрение — обязательное условие вашего хорошего самочувствия, вами будет очень легко манипулировать каждый раз, когда вы будете лишаться этого одобрения.

Вам следует стремиться к самоодобрению. Это не означает, что вы не будете хотеть угодить своему партнеру или не будете получать удовлетворения от того, что вас хвалят другие. Но если вы перекладываете ответственность за чувство собственной ценности на другого человека, вы больше не состоите во взрослых отношениях. Вы позволяете партнеру стать вашим родителем и говорить вам: «Да, ты хороший» или «Нет, ты плохой». Для взрослых это не подходит.

Если вы осознали, что находитесь именно в таких, детско-родительских отношениях, постарайтесь уяснить, что это не то, что вам на самом деле нужно. Если вам хочется, чтобы партнер хвалил вас и говорил, как вы прекрасны, — это совсем другое, это часть здоровых отношений. Это также помогает вам самому ценить себя еще больше. Но в первую очередь вам нужно запомнить, что вы имеете ценность как личность независимо от того, признают ли это окружающие.

#### 10. ВДА чувствуют себя не такими, как все

Скорее всего, вы всю жизнь чувствовали себя не таким, как другие. Это чувство, усугубленное вашей изолированностью в детстве, очень трудно преодолеть. Но если вы чувствуете себя «другим», это не должно означать: «Я другой, потому что я ничего не стою». Вы действительно другой, но лишь потому, что вы уникальны и неповторимы как личность.

В отношениях вам не нужно притворяться, что вы не «другой», — вам нужно начать осознавать свою индивидуальность и поддерживать вашего партнера в том, чтобы он ценил ее. Это усилит вашу уникальность как пары. И хотя вы, возможно, всегда будете чувствовать себя не таким, как другие люди, вам нужно уяснить, что это делает вас более, а не менее интересным.

Вам также нужно осознать, что отличие от других не означает автоматически никчемность. Мы все разные. Личностный рост усиливает уникальность человека. Помните, что вы имеете свое право на индивидуальность.

## 11. ВДА очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна

Лояльность — одно из самых ценных ваших качеств, одна из самых заметных ваших особенностей. Тем, кто имеет с вами какие-то дела, очень повезло, потому что они могут на вас положиться. Вы можете избегать каких-то определенных вещей, но ваша лояльность по отношению к близким безгранична. Несмотря на то что это действительно замечательное качество, оно должно быть уравновешено здравым смыслом. Но вы, как правило, продолжаете быть лояльным к тому, чье поведение непростительно, вместо того чтобы прекратить отношения, которые не приносят вам пользы. Очень важно чувствовать ту грань, где нужно поставить точку.

Лояльность к другому человеку не должна затмевать все. На первое место необходимо ставить лояльность к самому себе. Задайте себе следующие вопросы: «Что я получаю в этих отношениях? Хорошо ли это для меня? Как много я даю и как много получаю взамен? Не пытаюсь ли я своей лояльностью заслужить идеальные отношения, о которых я мечтаю?» Это очень важные вопросы. Если после реалистичной критической оценки вы понимаете, что это не то, чего вы хотите, и вы с партнером не готовы работать над имеющимися проблемами вместе, тогда вам придется пересмотреть эти отношения. Просто уйти, даже не пытаясь найти возможные решения, — отнюдь не лучшая идея. Но оставаться и ничего не делать — это тоже не выход. Ваша семья была очень лояльной. Однако путь к исцелению открылся тогда, когда эта лояльность была уравновешена здравым смыслом и каждый взял на себя долю ответственности. Ваша лояльность к самому себе всегда должна стоять на первом месте.

## 12. ВДА либо гиперответственны, либо наоборот

Один из больших плюсов здоровых отношений в том, что вам не нужно все делать самому. Вы можете выполнять свою часть, а партнер — свою. Когда возникают проблемы, вы можете вместе найти решение. Для вас важно осознание того, что вы не один. Совместное с другим человеком планирование — это новый опыт для вас, но это значительно вас разгружает. Неважно, что происходит в вашей жизни, у вас есть человек, с которым

вы можете это обсудить, который может помочь вам найти способы завершить то, что вы делаете. Это также справедливо и для вашего партнера, который точно так же может привлекать вас к своим делам.

Вы не одиноки. Например, если вы готовите обед или выполняете какое-то поручение, вы можете попросить о помощи. Если вы поняли, что не справляетесь, не пытайтесь все сделать самостоятельно. Вам не нужно брать на себя всю ответственность, вам нужно учиться уравнивать свою жизнь. Пока вы заботитесь об одних вещах, ваш партнер заботится о других. Вы можете принимать участие в жизни друг друга — это и есть отношения.

Вам непросто поверить, что кто-то готов о вас заботиться, и доверять тому, что вам говорят. Вам сложно поверить даже в то, что проблема не является целиком и полностью вашей. Однако разделение ответственности необходимо для здоровых отношений.

Если вы, наоборот, безответственны и позволяете другим решать за вас все проблемы, то это приведет только к новым трудностям. Вы наверняка можете найти человека, для которого будет удовольствием делать все для вас. Есть люди, которым нравится отдавать и которые при этом не сильно задумываются, что они получают взамен. Многие из них, конечно, являются ВДА. Но в итоге в таких отношениях вы не станете более ответственным, а ваш партнер рано или поздно начнет обижаться. Несмотря ни на что, есть пределы того, как много человек может отдавать, ничего не получая взамен.

Так что вам стоит подумать над тем, как стать более ответственным. Тут тоже есть свои подвохи. Например, если вы состоите в отношениях с человеком, который решил заботиться о вас, вы, по сути, находитесь в детско-родительских отношениях. Когда вы решаетесь стать более ответственным, ваш партнер может ответить на это сопротивлением и обидами.

Однако быть безответственным и иметь здоровые отношения одновременно невозможно. Вам нужно работать над этой проблемой, но вы не должны делать это в одиночку. Если в процессе развития отношений вы решили брать на себя больше ответственности, тогда как раньше это не было вам свойственно, следует проговорить это с партнером. Вы можете

сказать: «Я хочу делать больше, быть активным участником отношений, и мне нужна твоя помощь». Отношения предполагают возможность отдавать и получать. Это ни в коем случае не односторонний процесс.

13. ВДА импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения

Импульсивность — один из главных ваших врагов. Если у вас возникает неудержимое желание сделать важный телефонный звонок, полететь в Европу, вступить в брак, закончить отношения и т. д. — отложите это на время. Позвоните через час, подумайте о поездке завтра, подождите до середины недели, прежде чем принять решение о начале или окончании отношений. Как только вам удалось отыграть дополнительное время, обдумайте все альтернативы, а также возможные последствия. Если вы не можете сделать это самостоятельно, найдите помощника. После того как вы проанализировали все обстоятельства ситуации, вы можете принять разумное решение (к которому вы могли бы прийти, а могли бы и не прийти, действуя импульсивно). Это единственный способ нести полную ответственность за свои действия. Потом, если вдруг что-нибудь пойдет не так, вы уже не сможете сказать: «Если бы только...» Но если все сложится так, как вы хотели, вы будете знать, что это не стечение обстоятельств или внезапная удача, а ваша собственная заслуга.

## **Выводы**

Семейная система, пораженная алкоголизмом, является дисфункциональной. Дисфункциональные семейные системы порождают дисфункциональные отношения. Ваше поведение основывается на том, чему вы научились, будучи ребенком, но вы не хотите этого для себя. Однако если вы знаете, чего вы не хотите, это еще не означает, что вы осознаете свои истинные потребности.

Вам необходимо уяснить для себя, что такое здоровые отношения. Вам нужно понять, как достигать этого. Вам следует изменить привычки, которые не приносят пользы. Борьба неизбежна, так же как неизбежны ошибки и разочарования. Но вместе с тем вас ждут принятие, любовь, совершенствование, радость, товарищество, понимание, сотрудничество, доверие, рост, безопасность и спокойствие. Принимать этот вызов или нет — выбор за вами.

Часть  
третья

На работе:  
синдром  
самосаботаж







---

## Предисловие

Когда я писала книгу «Взрослые дети алкоголиков», я держала в уме только самих ВДА. Однако с момента первой публикации в 1983 году стало понятно: то, что справедливо для ВДА, так же справедливо для детей, растущих в других типах дисфункциональных семей. Если в вашей семье не было алкоголиков, но ваши родственники страдали другими типами компульсивного поведения, такими как игромания, наркомания или переедание, имели хронические заболевания, радикальные религиозные взгляды, если вы были приемным ребенком, жили в приюте или в других потенциально дисфункциональных системах, велика вероятность того, что вам присущи черты, характерные для ВДА.

Вот почему я использовала термин «ВДА» в заголовке этой книги без конкретизации. Этот термин был придуман для обозначения тех взрослых, которые выросли в разных видах дисфункциональных семей и нуждаются в том, чтобы улучшить отношения с детской частью своей личности. Эти проблемные отношения создают трудности во всех сферах их жизни. Рабочая среда — не исключение. В этой книге (ранее вышедшей под названием «Дом вдали от дома») описан комплекс симптомов, которые создают сложности в профессиональной сфере. Я определяю набор этих симптомов как *синдром самосаботажа*.



## Введение

Последствия взросления в алкогольной семье распространяются на все аспекты взрослой жизни. Это влияет на ощущение себя, построение отношений и способность человека осуществлять свои планы независимо от того, где это происходит: в семье, в социальной группе или в рабочем коллективе.

Поскольку большую часть времени человек, как правило, проводит на работе, то, что он чувствует, и то, как он ведет себя в этой среде независимо от конкретных обстоятельств, является весьма важной частью его жизни.

Те особенности личности, которые становятся причиной трудностей дома, могут приносить немалую пользу на рабочем месте: например, семья девушки-секретаря может быть доведена до безумия ее компульсивной одержимостью порядком и вниманием к деталям, однако ее босс, скорее всего, очень ценит эти качества. И наоборот, ваш друг будет очень благодарен вам за то, что вы подвезли его на работу, пока его машина находится в ремонте, но ваш начальник может расценить этот поступок как нарушение дисциплины.

Одни и те же черты проявляются по-разному в зависимости от обстоятельств. Для ВДА очень характерны проблемы, связанные с контролем над окружающей обстановкой, который является реакцией на взросление в условиях анархии и невозможности сказать «нет» из страха быть наказанным или отверженным. Я взялась за исследование этих вопросов по причине собственного интереса к тому, как они проявляются в рабочей среде.

Если вы ВДА, то независимо от того, каких успехов вы достигли в профессиональной сфере, у вас есть проблемы, которые

продолжают вас беспокоить. Вы чувствуете, как что-то мешает вам получать удовлетворение от работы в соответствии с вашими результатами или набраться храбрости, чтобы произвести необходимые перемены. Это не только сбивает вас с толку, но и наносит вред вашему самовосприятию. Обычно это заканчивается агрессией по отношению к самому себе: «Почему я... если я знаю лучше? Почему я не... если я знаю как? Почему я не могу принять похвалу? Почему меня так ранит критика? Почему я мешаю своему же успеху? Почему я так часто чувствую себя подавленным? Почему все справляются лучше, чем я? Закончится ли это когда-нибудь? Могли ли мои родители в самом деле нести какую-то ответственность?» И так далее. Этот список кажется бесконечным.

ВДА обычно являются наиболее продуктивными и ценными сотрудниками. Вы можете часто встретить их как на руководящих должностях, так и среди низкоквалифицированного персонала. Они преданы своему делу, добросовестны, компетентны, лояльны и будут делать все, что в их силах, чтобы угодить окружающим. Эти качества они проявляют в любом виде деятельности независимо от ее статуса и уровня оплаты труда.

Если ВДА такие хорошие работники, то в чем же тогда их проблемы? В целом их можно обозначить следующим образом.

1. Очень большой процент ВДА подвержен выгоранию. Отличные показатели работы, к которым вы стремитесь, обычно недолговечны.
2. Обычно ВДА плохо умеют справляться со стрессом и, как следствие, пропускают из-за болезней больше рабочего времени, чем другие работники.
3. ВДА подвержены депрессии, особенно в периоды праздников, поэтому их производительность может падать в это время.
4. ВДА тяжело переносят перемены, что заставляет их импульсивно находить выход из сложных ситуаций, а также мешает им использовать новые возможности.
5. У ВДА выше риск развития химической зависимости, чем у других работников.

Для того чтобы распознать проблемы ВДА и принять меры по их решению прямо на рабочем месте, можно использовать так

называемые программы помощи работникам. В статистике таких программ упоминается все больше случаев ВДА. Раннее вмешательство в профессиональные проблемы ВДА может быть очень эффективным как для личности самого работника, так и для компании с точки зрения сокращения ее убытков.

Модели, разработанные для диагностики и лечения ВДА, могут быть применены и к людям, выросшим в других типах дисфункциональных семей. Есть много общего между ВДА и теми, кто вырос в семьях с другими видами компульсивного поведения, такими как игромания, наркомания или переедание, либо в семьях, где кто-то страдал от хронических болезней или, например, придерживался радикальных религиозных взглядов. Поведение, характерное для ВДА, можно также наблюдать у тех, кто рос в приемной семье или в приюте. Эти шаблоны поведения не являются уникальными, так что осведомленность работодателей в этом вопросе может иметь даже большее значение, чем кажется на первый взгляд.

Эта книга предназначена для того, чтобы ответить на вопросы работников, которые являются ВДА, и разработать программу помощи таким сотрудникам. Цель состоит в том, чтобы сделать рабочую атмосферу более комфортной для человека, который вырос в дисфункциональной семейной системе, а также более эффективной для всех, кто в этом заинтересован. В книгу включены примеры, описывающие различные рабочие обстоятельства и демонстрирующие, как в них проявляется опыт жизни в дисфункциональной семье. Из этих примеров становится понятно, как и почему данный опыт влияет на обстановку на рабочем месте, которое в чем-то очень напоминает семью.

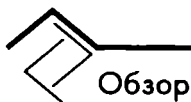
В книге рассматриваются мифы о работе, распространенные среди ВДА. Кроме того, описаны механизмы поддержки негативной самооценки, трудоголизма и выгорания.

При анализе этих сведений становится очевидной неизбежность тех трудностей с коллегами и начальством, которые испытывают ВДА.

Во второй части книги рассмотрены способы изменения этой ситуации с точки зрения ВДА и компании, в которой он работает. Эта часть предназначена для использования работником в качестве источника самопомощи и специалистом программы помощи сотрудникам как инструмента консультации.

Раздел 1

ВДА  
на работе



ВДА имеют определенный набор общих характеристик. Независимо от вида деятельности — будь они бухгалтерами или водителями автобуса, библиотекарями или юристами — они проявляют эти черты на рабочем месте.

#### 1. ВДА пытаются угадать, что такое норма

Важность этого положения нельзя переоценить, поскольку это одна из наиболее ярко выраженных характеристик ВДА. У них просто отсутствует опыт того, что является нормальным, а что нет. Если вы ВДА, то легко поймете, о чем идет речь.

Вспомните свое детство: как вы могли иметь хоть какое-то представление о нормальности? Ваша домашняя жизнь менялась от легкого сумасшествия до полного абсурда.

И поскольку это был единственный известный вам пример домашней жизни, то поведение, которое другие посчитают «легким сумасшествием» или «полным абсурдом», было обычным для вас. И если вдруг случались периоды, которые другие люди могли бы охарактеризовать как «нормальные», это было скорее исключение, а значит, они не могли иметь большого значения.

В условиях вашей хаотичной повседневной жизни вы пытались спастись тем, что погружались в фантазии. Вы уходили с головой в выдуманный вами мир — ваш собственный, идеальный мир, который мог бы существовать, если бы... с домом, каким он мог бы быть, если бы... с отношениями между вашими родителями, какими они могли бы быть, если бы... с вещами, которые стали бы возможны для вас, если бы... И вы строили всю свою жизнь, основываясь на этих выдумках. Фантазии о том, какой могла бы быть ваша жизнь, если бы родители не пили, веро-

ятно, помогли вам выжить, но в то же время усилили вашу социальную дезориентацию.

У вас нет критериев того, что значит быть нормальной семьей. Вы не знаете, что можно говорить и чувствовать. В семье, которая не является дисфункциональной, человек не ощущает себя все время как на иголках. Ему не приходится постоянно ставить под сомнения свои чувства или подавлять их. Поскольку вам приходилось быть осторожным в этом плане, вы чувствуете себя сбитым с толку. Многие обстоятельства вашего прошлого повлияли на то, что теперь вам приходится гадать, что такое норма.

В рабочей обстановке это означает, что ВДА:

1. Легко поддаются манипуляциям и эксплуатации, потому что не знают, как сказать «нет».
2. Часто становятся козлами отпущения, потому что задают много вопросов.
3. Выбирают неподходящие ролевые модели, потому что многое принимают на веру и не проверяют свои предположения.

## 2. ВДА сложно начинать новые дела

и доводить их до конца

На одной из встреч ВДА мы подняли тему прокрастинации. Когда я попросила участников группы рассказать, что это означает для них, самые популярные ответы были такими: «Я самый большой прокрастинатор на свете» или «Похоже, я просто не могу закончить то, что начинаю».

Это типичные комментарии, и совсем несложно понять, откуда происходят эти трудности. ВДА не являются прокрастинаторами в обычном смысле этого слова. Большое дело у них всегда где-то рядом: «Выгодная сделка вот-вот произойдет... Я обязательно сделаю работу по дому... Игрушка... Детская коляска... Кукольный домик...» и т. д.

«Я собираюсь сделать это. Я собираюсь сделать то». Но ни то ни другое никогда не происходило. Несмотря на то что обещания не выполнялись, алкоголик хотел получить доверие уже за само обещание, за одно лишь намерение что-то сделать. Вы выросли в такой обстановке. Было много замечательных идей, но они не воплощались в жизнь. Если же что-то все-таки происходило, то спустя столь долгое время, что вы уже забывали, каким было изначальное обещание.

К сожалению, когда у вас возникала какая-то идея, рядом не было такого человека, который мог бы сесть с вами и сказать: «Это отличная мысль. Что ты собираешься сделать для ее реализации? Как много времени у тебя это займет? Какие шаги ты предпримешь?» Родителям было не до этого. Они никогда не говорили вам: «Смотри-ка, это прекрасная идея! Ты уверен, что хочешь этим заняться? Можешь ли ты разбить большую задачу на части, чтобы сделать ее выполнимой?» Этого не было, и вам этого очень не хватало.

Однако те родители, которые не пьют, тоже не всегда учат своих детей решать проблемы. Но в функциональной семье ребенок все же чаще видит примеры конструктивного решения проблем. Он наблюдает за процессом и может задавать вопросы по ходу дела. Обучение может быть не прямым, а косвенным, но оно тем не менее происходит. Так как ваш опыт был далек от конструктивного, неудивительно, что у вас существуют проблемы с реализацией тех или иных проектов от начала и до конца. Вы не видели, как это происходит, и поэтому не знаете, как это сделать. И в этом случае недостаток знаний — совсем не то же самое, что прокрастинация.

В рабочей обстановке это означает, что ВДА:

1. Непредусмотрительны.
2. Превосходно работают под давлением.
3. Неспособны довести до конца долгосрочные проекты.

3. ВДА врут даже тогда,  
когда сказать правду совсем несложно

В семье алкоголиков ложь является первоосновой. Она проявляется в виде отрицания неудобных обстоятельств, а также различных уловок, нарушенных обещаний и непостоянства. Ложь принимает различные формы и имеет разные последствия. И хотя это в каком-то смысле отличается от того, что обычно понимают под ложью, такое поведение все же очень далеко от правды.

Первая и самая основная ложь — это семейное отрицание проблемы. Члены семьи поддерживают этот миф, притворяясь, что ничего ненормального не происходит. Они редко открыто обсуждают факты даже друг с другом. Возможно, где-то в глубине души они понимают, какие ужасные вещи с ними творятся, но внешне ведут себя как ни в чем не бывало.

Следующая форма лжи — укрывательство — прочно связана с отрицанием. Один из членов семьи прикрывает алкоголика. В дет-



стве вы постоянно наблюдали примеры того, как это происходит. Вы слышали, например, как ваша мать по телефону оправдывается перед начальником отца или другими людьми за то, что он не выполнил обязательства, нарушил сроки. Это часть лжи, в которой вы жили.

Вы слышали много обещаний от своего родителя-алкоголика. Они тоже оказались ложью.

Ложь, будучи нормой в вашей семье, стала частью ваших знаний о жизни и вашим орудием. В определенных ситуациях ложь могла облегчить жизнь, сделать ее более комфортной. Например, вы врали, что выучили уроки, чтобы избежать наказания за свою лень и неорганизованность. Вы придумывали причины, почему не можете позвать друзей в гости или почему вы поздно вернулись домой, таким образом избегая недоразумений. Казалось, что всем от этого становится легче.

Ложь стала привычкой. Поэтому утверждение «Взрослые дети алкоголиков врут даже тогда, когда сказать правду несложно» является актуальным. По мере того как ложь становилась для вас все более естественной, говорить правду было все сложнее.

В этом контексте фраза «...когда сказать правду несложно» означает, что вы врете, не получая при этом никакой реальной выгоды от своей лжи.

В рабочей обстановке это означает, что ВДА:

1. Пытаются угадать мысли человека, который их о чем-то спрашивает, чтобы дать тот ответ, который, как они думают, их собеседник хочет получить.
2. Соглашаются выполнять непосильные для себя задачи, потому что считают, что они должны быть способны сделать это, иначе бы их об этом не просили.

#### 4. ВДА безжалостно осуждают себя

В детстве вам никогда не удавалось быть достаточно хорошим. Родители все время вас критиковали. В какой-то момент вам даже начало казаться, что вашим родным, наверное, было бы лучше без вас, раз вы причиняете им столько беспокойства. Вас часто ругали даже за то, что не имело никакого смысла. «Если бы ты не был таким гадким ребенком, мне бы не пришлось снимать стресс алкоголем» — такое высказывание нелогично, но, если мы слышим что-то очень часто в течение долгого периода времени, мы начинаем верить в это. В результате вы усвоили эту крити-

ку, и она превратилась в негативное отношение к себе. Хотя сейчас вас уже никто не критикует, критика из прошлого продолжает влиять на вашу жизнь.

Так как достичь стандартов совершенства, которые вы усвоили в детстве, невозможно, вы все время не дотягиваете до той планки, которую сами себе поставили. В детстве, что бы вы ни делали, это всегда было недостаточно хорошо. Неважно, насколько сильно вы старались, — нужно было стараться еще больше. Если вы получали пятерку, вас упрекали, что вы могли бы получить пятерку с плюсом.

Да, вы все время были недостаточно хорошим. Я работала с клиентом, который рассказывал, что его мать была очень требовательной — настолько, что, когда он пошел в армию, сержанты показались ему даже менее требовательными.

Таким образом, перфекционизм стал неотъемлемой частью вашего самовосприятия. Однако эти «как надо» и «как не надо» часто парализуют, а не мотивируют.

Других вы судите совсем не так строго, как себя, хотя вам так же сложно целно воспринимать поведение других людей, как и свое. Черное или белое, плохое или хорошее — вот ваши обычные способы оценки событий.

Другая сторона — чрезмерная ответственность. Вы знаете, каково это — чувствовать себя плохим и как в этом случае вам приходится себя вести. А если вы «хороший», невозможно предсказать, как долго это продлится. Вы живете, ориентируясь на эти установки, и из-за этого постоянно находитесь под серьезным давлением. Как трудна ваша жизнь и как много в ней стресса! Для вас так сложно просто расслабиться и сказать себе: «Быть самим собой — это нормально».

В рабочей обстановке это означает, что ВДА:

1. Считают, что они виноваты во всем, что идет не так.
2. Не принимают похвалу, если им было несложно выполнить задачу.
3. Преуменьшают свои заслуги, говоря: «Это моя работа».

5. ВДА не умеют веселиться;

они воспринимают себя слишком серьезно

Эти две характеристики очень тесно связаны. Если вам сложно веселиться, вы, скорее всего, будете воспринимать себя слишком серьезно. И наоборот, если большинство касающихся

вам вопросов вы не рассматриваете как слишком серьезные, вам легко проявлять непосредственность.

И здесь снова нужно обратиться к вашему детству, чтобы понять корень проблемы. Насколько веселым оно было? Вы, вероятно, ответите, что не очень. Детям алкоголиков, к сожалению, не приходится много веселиться. Один из них у меня на приеме описал свое детство двумя словами: «хроническая травма». Вам нечасто удавалось слышать и видеть, как родители смеются, шутят или дурачатся. Жизнь была очень серьезной: на войне как на войне. Вы, по сути, даже не научились играть с другими детьми. Вы, конечно, участвовали в играх, но у вас не получалось до конца расслабиться и просто веселиться. И даже если получалось, то не так органично, как у других детей. Атмосфера, царившая в вашем доме, наложила серьезный отпечаток на ваше поведение. Вы всегда всего лишь присоединялись ко всеобщему веселью, но вам не было по-настоящему весело. В вашем доме не было места для веселья. И вы бросили это дело как неперспективное. Непосредственный, спонтанный ребенок внутри вас был вытеснен.

Веселиться, быть несерьезным, вести себя по-детски — все это для вас глупости. Так что неудивительно, что взрослым детям алкоголиков сложно веселиться. Жизнь для них слишком серьезна.

Вам также сложно отделить себя от своей работы, чем бы вы ни занимались. Вы относитесь к своим обязанностям слишком серьезно, таким образом повышая для себя риск профессионального выгорания.

Как-то один из моих клиентов сказал мне сердито: «Ты заставляешь меня смеяться над собой, но я хочу, чтобы ты знала — для меня это не смешно!»

Напряженность, идущая из детства, распространяется и на рабочие вопросы, создавая для ВДА множество проблем.

#### 6. ВДА испытывают трудности с построением близких отношений

Взрослые дети алкоголиков очень хотят иметь нормальные близкие отношения. Но это слишком сложно для них по ряду причин.

Первая и наиболее очевидная причина — у них нет системы координат для определения нормальных близких отношений, по-

тому что они никогда их не видели. Модель, которую они наблюдали у родителей, была далека от нормы.

Они также пронесят через всю жизнь усвоенные в детстве двойные сообщения: «Подойди поближе. Уйди» — результаты того непоследовательного отношения, которое к ним проявляли родители. В один день их могли любить, а на следующий день отвергали. Страх быть отверженным — один из самых сильных страхов, с которым они выросли. Даже если этот страх не является подавляющим, он все равно очень сильно мешает. Незнание того, что такое на самом деле нормальные близкие отношения с другим человеком, делает попытки построить их очень болезненными.

Итак, страх быть отверженным встает на пути развития отношений. Построение здоровых отношений в любом случае требует способности отдавать и принимать, а также умения решать проблемы. В паре всегда будут случаться разногласия или даже конфликты, с которыми нужно будет справляться. Для ВДА самые мелкие разногласия могут очень быстро перерасти в серьезный конфликт, потому что страхи мешают им видеть проблемы объективно.

Непреодоленный страх быть отвергнутым и брошенным лишает легкости процесс развития отношений. На страхи накладывается ощущение неотложности: «Это мой единственный шанс. Сейчас или никогда». Естественный неспешный ход развития отношений нарушается, и двум людям становится сложнее лучше узнать друг друга, изучить чувства и установки партнера различными способами.

Ощущение неотложности заставляет человека чувствовать себя зажатым, даже когда реальных предпосылок для этого нет. Я знаю пару, имеющую большие проблемы в отношениях из-за того, что каждый раз, когда случается ссора, женщина паникует и считает, что на этот раз муж ее бросит. Ей постоянно требуется подтверждение, даже в середине спора, что он любит ее и не собирается бросать. Мужчина, находясь в конфликте, испытывает свои трудности и начинает отстраняться. Такие позиции партнеров сильно осложняют конфликты и делают практически невозможными попытки разобраться, в чем же причина на самом деле.

Чувство небезопасности, трудности в проявлении доверия и страх быть раненым характерны не только для взрослых детей ал-

коголиков, эти проблемы есть у большинства людей. Очень немногие из нас вступают в отношения, будучи полностью уверенными, что все получится именно так, как нам хочется. Обычно мы полны надежд, но эти надежды перемешаны со всевозможными страхами.

Так что проблемы, которые вас беспокоят, не уникальны и возникают не только у вас. Но здесь важен вопрос степени, и то, что вы были ребенком алкоголика, делает обычные трудности более резкими и ощутимыми.

На работе это означает, что ВДА:

1. Испытывают проблемы с определением границ, поэтому не знают, какой информацией о себе следует делиться с коллегами и начальством.
2. Не умеют отличать любезность от эксплуатации — будь это сексуальное домогательство или личное одолжение.

7. ВДА слишком остро реагируют на изменения, которые они не могут контролировать

В детстве у вас не было никакого контроля. Жизнь с алкоголиком оказывала на вас свое влияние и становилась частью вашего мира. Чтобы выжить в таких условиях взросления, вам приходилось брать на себя ответственность за свою жизнь. Это стало необходимым и остается таковым до сих пор. Будучи ребенком алкоголика, вы научились доверять себе больше, чем кому-либо другому, потому что доверять было попросту некому.

В результате вас часто обвиняют в злоупотреблении контролем, негибкости и недостатке спонтанности. Возможно, так оно и есть. Но это происходит не из желания делать все по-своему. И не из-за того, что вы такой испорченный или не хотите воспринимать чужие идеи. Истинная причина — это страх. Вы боитесь, что если не будете контролировать ситуацию, то может произойти неприятность, к которой вы не будете готовы, и в результате вы потеряете власть над собственной жизнью.

Когда впоследствии вы оглядываетесь назад, вспоминая свои реакции и поступки, все это кажется вам глупым; но когда вы находитесь в эпицентре ситуации, вы просто неспособны переключиться.

На работе это означает, что для ВДА:

1. Любые изменения предполагают некоторую потерю себя.
2. Приспособление к изменениям неизбежно означает прохождение через старые страхи.

## 8. ВДА все время ищут одобрения и подтверждения собственной значимости

Мы говорим о внешнем и внутреннем локусе контроля. Когда ребенок рождается, то, что его окружает, во многом определяет, как он будет чувствовать себя в дальнейшем. Школа, церковь, окружающие люди — все это имеет значение. Но самое важное влияние оказывают те, кого мы называем «значимые другие». В мире ребенка это — отец и мать, поэтому его представления о том, кто он такой, начинают складываться именно из сообщений, которые он получает от родителей. Когда ребенок взрослеет, эти сообщения прочно встраиваются в его представления о самом себе. Локус контроля смещается и становится внутренним.

Сообщения, которые вы получали в детстве, могли быть очень путаными. Это не было безусловной любовью, вам не говорили: «Ты замечательный ребенок, но мне не очень нравится, как ты поступил». Определения были нечеткими, сообщения — неоднозначными: «Да нет, я тебя люблю, но сейчас отстань». Поэтому вы выросли, не имея четкого представления о самом себе. Раз вам не говорили, что вы хороший, вы решили, что просто не заслуживали этого.

Сейчас вам сложно принимать положительную обратную связь, ведь принятие позитивного утверждения будет означать начало изменения ваших представлений о себе.

На работе это означает, что ВДА:

1. Ищут одобрения у своих начальников и коллег, поскольку у них нет внутреннего самоодобрения.
2. Перерабатывают, чтобы получить похвалу.
3. Убеждены, что продвижение по службе обеспечит им одобрение окружающих.

## 9. ВДА чувствуют себя не такими, как все

ВДА считают, что в любой группе людей все остальные чувствуют себя комфортно и что им одним так неловко. Это характерно не только для них. Однако у каждого из нас в каких-то ситуациях может присутствовать неуверенность в себе, и никому не хочется выглядеть нелепо. Это справедливо и для вас, верно?

Интересно, что вы чувствуете себя не таким, как все, даже находясь в группе ВДА. Отчуждение хорошо знакомо вам с раннего детства. Даже когда обстоятельства говорят об обратном, такие ощущения все равно преобладают. У других детей была воз-

возможность быть детьми — у вас ее не было. Вы были слишком обеспокоены тем, что происходило дома. Вы никогда не могли до конца расслабиться, играя с другими детьми, не могли полностью погрузиться в процесс. Ваши тревоги о домашних проблемах затмевали собой все остальное.

То, что случилось с вами, случилось и с остальными членами вашей семьи: и вы, и они стали изолированными. В результате процесс социализации, связанный с необходимостью быть членом той или иной группы, стал для вас слишком сложным. У вас просто не выработались нужные навыки, для того чтобы чувствовать себя комфортно среди других людей.

ВДА сложно поверить, что их могут просто принимать такими, какие они есть, и что это не нужно как-то специально заслуживать.

На работе это означает, что ВДА будут исполнять все просьбы и требования независимо от их уместности, потому что боятся быть разоблаченными, боятся, что окружающие поймут, каковы они на самом деле.

#### 10. ВДА либо гиперответственны, либо наоборот

Вы все берете на себя или все бросаете — у вас не бывает золотой середины. Вы пытались угодить своим родителям, делая максимум возможного, или, наоборот, в какой-то момент поняли, что ваши старания ничего не значат, и вообще перестали что-либо делать. Вы никогда не видели, чтобы вся семья объединялась для какого-то дела. У вас не бывало такого, чтобы в субботу, например, родители решили: «Давайте все поработаем в саду. Я буду работать над этим, а ты над тем, а потом мы соберемся вместе и посмотрим, что получилось».

Не имея понимания того, что значит быть частью проекта, кооперироваться с другими людьми, делить работу на части и соединять ее результаты в целое, вы либо делаете все сами, либо не делаете ничего. У вас также нет четкого ощущения границ собственных возможностей. Вам очень трудно сказать «нет», и в итоге вы делаете все больше и больше. Вы поступаете так не потому, что ощущаете себя всесильным, а скорее потому, что: 1) не можете реалистично оценить свою работоспособность; 2) считаете, что если вы скажете «нет», то все поймут, кто вы на самом деле, узнают, что вы некомпетентны. Качество работы, которую вы выпол-

няете, не особо влияет на вашу самооценку, так что вы берете на себя все больше и больше, пока не перегорите.

На работе это означает, что ВДА:

1. Не умеют разделять ответственность, так как у них нет опыта совместной работы: они либо все берут на себя, либо от всего отказываются.
2. Неспособны поверить, что другие будут делать то, на что согласились.
3. Могут критиковать результаты работы своих коллег или компании в целом так же строго, как осуждают самих себя.

11. ВДА очень лояльны даже тогда, когда эта лояльность незаслуженна

Дом алкоголиков — весьма лояльное место. Члены семьи упорно продолжают все отрицать даже тогда, когда объективные причины должны были бы уже заставить их уйти. Их так называемая лояльность, конечно, в большей степени является результатом страха и нарушенного чувства безопасности, чем чего-либо другого. Тем не менее сценарий предполагает, что никто не выходит из ситуации только потому, что происходящее становится небезопасным. Этот опыт заставляет ВДА впоследствии оставаться в тех ситуациях, из которых безопаснее было бы выйти.

Поскольку заводить близкие отношения весьма сложно и болезненно, то, если близкий человек все же появляется, его очень берегут. Если кто-то достаточно заботится о вас, чтобы быть вашим другом, любовником или тем более супругом, вы чувствуете себя обязанным всегда быть рядом с ним. Если вы открылись человеку, он узнал вашу истинную сущность и не отверг вас, то этого факта вам достаточно, чтобы поддерживать отношения. Если с вами плохо обращаются, это обычно не играет большой роли. Вы убеждаете себя, что так и должно быть. Неважно, что вам говорят и как с вами поступают, вы находите способ оправдать такое поведение и возложить всю вину на себя. Это усиливает ваше негативное восприятие себя и заставляет оставаться в деструктивных отношениях. Ваша лояльность не знает границ.

На работе это означает, что ВДА:

1. Рассуждают так: «Раз они были так добры, чтобы принять меня на работу, я должен быть очень лояльным».
2. Становятся лояльными сразу и автоматически.



12. ВДА импульсивны. Они привязываются к одному плану действий, не рассматривая всерьез альтернативы или возможные последствия. Эта импульсивность ведет к замешательству, ненависти к самому себе и потере контроля над ситуацией. Помимо этого, они тратят огромное количество энергии на то, чтобы ликвидировать последствия такого поведения

Будучи ребенком, вы не могли предвидеть результаты поведения людей, которые вас окружали, поэтому, вероятно, вы до сих пор не умеете этого делать. Кроме того, в домашней жизни не было последовательности. В результате получается, что у вас нет надежных рамок, которые ограничивали бы вас: «Когда я в прошлый раз повел себя импульсивно, случилось то-то и то-то и люди отреагировали таким-то образом». Иногда это сходит вам с рук, а иногда и нет, но это не меняет ваших привычек. Вам никто не говорил в детстве: «Твое поведение привело к плохим последствиям. Давай поговорим о том, как бы ты мог поступить иначе».

На работе это означает, что:

1. ВДА трудно принимать решения, поэтому они будут вести себя импульсивно.
2. Некоторые вопросы для ВДА настолько сложны, что они будут скорее избегать их, чем пытаться разобраться.



Независимо от вида деятельности и должности, которую они занимают, все ВДА испытывают похожие чувства по поводу своей работы и себя в контексте этой работы. По данным исследования, в котором приняли участие 236 ВДА, 30% из них считают себя некомпетентными. При этом не было обнаружено факторов, указывающих на то, что эти чувства имеют реальную причину.

ВДА тратят большое количество энергии, пытаясь избежать разоблачения и подавить деструктивные чувства. Подобная искаженная самооценка приводит к хроническому стрессу. Стресс усиливается, если ВДА не находят конструктивных способов его преодоления.

В результате проблемы прошлого дают о себе знать на рабочем месте, как это происходит и в других областях. Хотя не так уж сложно понять, что рабочая обстановка ВДА совсем не похожа на ту, которая окружала их в детстве.

### **Копирование семейных шаблонов**

Во многих смыслах рабочее место — это дом вдали от дома. Коллеги выступают в роли братьев и сестер, а начальники — в роли родителей. Так устанавливаются отношения в рабочей среде.

Рабочая среда отличается от семейной степенью близости между членами группы. Поскольку ВДА испытывают трудности с определением границ, у них возникают проблемы с тем, чтобы поддерживать адекватные и комфортные неформальные отношения со своими начальниками и коллегами. Эти отношения остаются неопределенными, потому что ВДА колеблются между по-

пытками стать родителями для своих начальников и поиском поддержки со стороны коллег.

Результатом этих колебаний становится то, что невыраженный гнев и потребность быть от кого-то зависимым выходят на первый план в рабочих отношениях.

Еще одна возможная ситуация — это укрывательство тех, у кого есть проблемы с алкоголем или наркотиками. ВДА поддерживают своих коллег, принимая на себя их обязанности. Такое поведение поощряется системой: «Мы все вносим свой вклад» — весьма распространенная установка, и руководству выгодно поддерживать ее среди работников.

Как только возникает подобная созависимость, условия неизбежно ухудшаются независимо от реальной ситуации на работе; ВДА начинают брать на себя чрезмерную ответственность либо пускают все на самотек. Когда созависимость начинает превалировать, здравый смысл уступает место фантазиям. Это происходит очень медленно, поэтому данный процесс достаточно сложно распознать.

В конечном итоге гнев и страх начинают попеременно выступать в качестве преобладающих ответных реакций на рабочую среду, чередуясь с редкими перерывами, во время которых ВДА верит, что все хорошо, — но только до следующего раза. Это повторение детского опыта.

Приведу пример Рут. Она очень квалифицированный и добросовестный специалист; кроме того, она понимает свою склонность к созависимым моделям поведения. Но помните, знание — это только первый шаг. Без знания рост невозможен, но знание без конкретных действий представляет мало ценности.

*Я ВДА, при этом являюсь консультантом по вопросам алкоголизма. Я одна из десяти детей в семье. Моя мать — алкоголичка, она периодически уходит в запой. Когда она трезвая, она замечательная, заботливая и ответственная жена и мать. Но когда она пьет, то становится просто страшной, и до нее нельзя достучаться целыми неделями. Мой отец — классический созависимый. Оба его родителя — алкоголики, но сам он воздерживается от выпивки. Это мужчина, который сделал себя сам, кормилец семьи; он берет на себя все, когда мать уходит в запой. Все мои братья и сестры играют хотя бы одну из ролей, характерных для детей алкоголиков. Сама*

я в процессе взросления принимала на себя роли талисмана, потерянного ребенка и семейного героя.

Сейчас мне 27, и я уже три года воздерживаюсь от алкоголя и наркотиков, два года состою в группе ВДА и в Ал-Аноне, а также в течение полутора лет прохожу личную психотерапию с замечательным консультантом. В терапию меня привели проблемный брак, тяжелая депрессия и постоянное ощущение тревоги. Терапевтический процесс был тяжелым и болезненным для меня. Когда мы разобрали все, что накопилось за эти годы, депрессия начала отступать, а я стала понимать, откуда это все пошло, как влияло на меня и что мне нужно делать сейчас. Я перестала испытывать чувство вины из-за того, что забочусь о себе. Открывшаяся перспектива изменила мое поведение, мои мысли и чувства. Я решила получить образование, закончила необходимые для сертификации курсы и получила диплом. После развода с мужем у меня не было ни работы, ни денег, но я продолжала ходить на терапию и вскоре нашла работу.

Я работала в реабилитационном центре. Основная часть моих клиентов были алкоголиками и наркоманами, наш персонал специализировался на проблемах химической зависимости. Коллектив состоял из администратора, трех супервайзеров и восьми терапевтов. Мне никогда не приходило в голову, что быть одним из десяти детей и быть одним из двенадцати сотрудников в коллективе — это очень похожие ситуации. Меня наняли одновременно с двумя другими терапевтами. Нашим главным супервайзером был Боб. Он привлекательный, остроумный мужчина и имеет богатый опыт терапевтических интервенций. В течение первых трех месяцев работы я развелась с мужем и построила очень близкие отношения со своими коллегами. Рабочее расписание было сложным. Я работала в основном по вечерам, и мне приходилось вести 25 клиентов (как семей, так и групп) при 40-часовой рабочей неделе. Так как это некоммерческий реабилитационный центр, мы никому не отказывали в помощи.

Я чувствовала себя хорошо — это касалось и самовосприимчивости, и той работы, которой я занималась. На протяжении всего этого периода я была не одинока в попытках разобраться, что же происходит с моей жизнью. Другие новые

терапевты тоже работали над тем, чтобы выстроить отношения с коллективом.

Я постоянно задавала вопросы, иногда получала на них ответы, а иногда и нет. Мой супервайзер занимался со мной, когда у него было на это время.

Мои коллеги были очень амбициозными и энергичными. Мы представляли руководителям наши идеи и размышления по поводу новых программ, новых групп и способов лечения. Они соглашались, поскольку знали, что все эти программы нужны. Они поддерживали наши инициативы.

Когда мы просили о том, что нам нужно для выполнения этой работы, они обещали дать нам ответ, но так и не давали его. Проходили месяцы, и фрустрация нарастала. Мы стали замечать, что начальство пытается избавиться от ответственности. Они перекладывали ответственность друг на друга и в итоге возвращались к нам ни с чем: ни конкретных ответов на вопросы, ни материалов, ни поддержки терапевтов в их работе. Когда я осознала, насколько сильно меня фрустрирует эта ситуация, то попыталась использовать схему программы поддержки ВДА «Отпустить проблемы и впустить Бога». Но вскоре у нас не осталось даже лишнего свободного стула для клиентов, и не было человека, который отвечал бы на непрекращающиеся телефонные звонки. И тогда я сдалась.

Я и мои коллеги испытывали все те же чувства брошенности, гнева и фрустрации. Мы оказывали друг другу поддержку и помогали пройти этот сложный этап. Каждый из нас по очереди обращался к начальству, снова и снова прося о том, в чем мы нуждались. В 60% случаев мы не получали того, о чем просили, в 20% случаев просить было просто некого, в остальных 20% нам все же удавалось получить необходимое.

Я старалась уважительно относиться к начальству, пока не поняла, что эти люди не заслуживают моего уважения. Другие члены персонала пытались консультироваться с администратором по тем проблемам, которые имелись у нас с супервайзером. Она успокаивала нас и заверяла, что примет необходимые меры.

Затем она проводила индивидуальную беседу с супервайзером, давая ему понять, что ждет от него изменений. За

этим следовал короткий период перемен, а потом супервайзер возвращался к своему привычному поведению — безответственному и непредсказуемому.

Поскольку этот сценарий повторялся, фрустрация стала привычной. Я поняла, что мне очень знакомо это состояние. На одной из встреч персонала я села в конце стола и посмотрела на лица своих коллег, администратора и супервайзера. Там было двенадцать человек. Я знала, что испытываю те же реакции, что и в детстве в своей семье. Супервайзер был моей матерью-алкоголичкой. Администратор, который утешал нас, много работал и хотел изменить все к лучшему, был моим отцом. Некоторые тихие представители персонала были потерянными детьми. Кроме того, среди нас были талисманы и семейные герои.

Однако здесь я научилась новой роли, который у меня не было в собственной семье: я была козлом отпущения. Супервайзеры чувствовали, что именно я «раскачивала лодку». Если бы не мои жалобы и требования, все в этом коллективе чувствовали бы себя лучше. На этой встрече делались какие-то заявления, но я не слышала их. Я продолжала смотреть на тех, кто сидел за столом. Я сопоставляла поведение каждого из своих коллег со своими братьями и сестрами. Мне было очевидно, на что я реагирую, и это еще больше злило меня.

Меня просто бесила мысль о том, что лечебное учреждение, работающее с больными людьми, позволяет существовать такой ситуации.

Когда я соединила этот инсайт со своим гневом, я поняла, что у меня есть надежда. Моя надежда опиралась на то, что если я знаю, что происходит, значит, проблема идентифицирована и я смогу что-то изменить.

Я встретила с администратором и поделилась с ней своими мыслями. Оказалось, что ее бывший муж тоже был алкоголиком. Я откровенно сказала ей, что считаю ее поведение некорректным, потому что она поддерживает супервайзера, позволяя ему вести себя так, как он хочет. Я повторила, что его поведение негативно влияет на меня и других членов коллектива. Она обратилась за советом к другому супервайзеру, который был более ответственным. Это сработало всего лишь на неделю. Мое негодование продолжало нарастать.

*Администратор создавала все эти проблемы, потому что не хотела никого ранить. Наконец она приняла решение перевести этого человека с позиции супервайзера на должность ответственного за связи с общественностью.*

*Эти действия не принесли никаких результатов, однако я испытала облегчение от осознания этого. Я смогла ясно увидеть, на что реагировала. Как только я поняла, что перемен не будет, я почувствовала свою решимость. Мне нужно было уюлиться, чтобы позаботиться о себе, и я сделала это. Я знала, что если однажды смогла покинуть свой дом, то смогу сделать это снова. По крайней мере в этот раз я сделала все, что могла, и, поняв бесполезность этих попыток, приняла решение двигаться дальше.*

Другой подобный пример можно увидеть в истории Джин. Она уже двадцать лет работает машинисткой, но сейчас ее компания решила перейти на другой тип оборудования, и Джин очень боится, что не сможет освоить новую систему и потеряет работу. Она чувствует себя буквально парализованной на обучающих занятиях.

Сотрудница, проводящая обучение, объясняет все очень быстро и часто пропускает важную информацию. Те, кто знает ее, объясняют это так: она боится, что если другие будут все слишком хорошо понимать, то она потеряет свой авторитет.

Если кто-то задает ей вопрос, она заставляет его долго ожидать ответа, делая вид, что очень занята. Человеку при этом приходится просто сидеть и ничего не делать, в то время как все вокруг заняты; в итоге он начинает чувствовать смущение, и ему кажется, что всем вокруг стало понятно, как он глуп. Когда преподаватель наконец отвечает на его вопрос, то делает это таким образом, чтобы показать всем, что даже дурак понял бы все с первого раза.

Типичным ответом на такое поведение был бы гнев, а не ступор, однако необходимо понимать, что значит такой ступор.

В детстве отец-алкоголик постоянно говорил Джин о том, какая она глупая, и она верила ему. Помимо этого, родители все время просили ее сделать что-то по дому, но никогда не объясняли как именно, а если она спрашивала, кричали на нее и даже могли побить, если она в итоге делала неправильно. Джин думала, что причина в ней, потому что подобного не происходило с ее

сестрой. Лишь потом она узнала, что сестра проходила через то же самое, просто переносила это молча.

Так что неудивительно, что Джин впадала в ступор в ситуации, которая была так похожа на ее детский опыт. Это было проигрыванием того же самого сценария.

Разница здесь состоит в том, что, понимая суть происходящего, Джин больше не должна была оставаться пассивной жертвой и могла бы делать что-то для того, чтобы с ней обращались более уважительно.

Созависимость — это в первую очередь потеря своей собственной энергии, когда контроль над собой отдается другому человеку.

Поскольку созависимость можно в широком смысле определить как отказ от собственной энергии, решение проблемы заключается в том, чтобы суметь быть сильной личностью и поддерживать эту силу, быть активным, но не реактивным, брать на себя соразмерную ответственность и не позволять другим манипулировать чувством вины.

В примере с Рут решение заключалось в том, чтобы уйти с работы, в примере с Джин — в том, чтобы вступить в конфронтацию.

В первом случае функционирование в рамках системы стало просто невозможным. Во втором случае, когда обучение было завершено, контакт с человеком, который провоцировал созависимую реакцию, прекратился сам собой.

Если в тех или иных обстоятельствах возникают негативные чувства, это сигнал к тому, что нужно что-то менять.





Когда я начала исследование для написания этой книги, одним из моих предположений было то, что ВДА чаще всего встречаются среди представителей тех профессий, которые связаны с повышенным уровнем стресса. Однако позже стало очевидно, что ВДА представлены в профессиях всех категорий. Выбор профессии для ВДА ничем особо не отличается от ее выбора среднестатистическим человеком. В исследовании, проведенном среди 238 респондентов, среди прочих приняли участие восемь офисных работников, восемь менеджеров, четыре юриста и четыре водителя автобуса.

То, что вы прочтете ниже, ясно демонстрирует, что независимо от выбранной профессии качества, присущие ВДА, выходят в работе на первый план. Кажется, что ВДА провоцируют стресс, даже если изначально их должность его не предполагала. Все ВДА — учитель, техник, религиозный служащий, мастер, сотрудник авиалиний, администратор, спортсмен, солдат, офицер, официантка, медсестра или врач — имеют очень много общего.

### **ВДА-учитель**

Поскольку я считаю себя типичным представителем ВДА, который выбрал профессию учителя, лучший способ описать «их» — это рассказать про себя.

Прошло всего около пяти лет с того момента, как я осознала масштабы влияния алкоголизма моих родителей на мою жизнь и начала пытаться поменять ее. Оба моих родителя — сильно пьющие люди, и пили они в течение последних 30 лет из 42 лет моей жизни.

Единственной профессией, которую я всегда хотела получить, была профессия учителя. Я запрограммировала себя любить школу еще до того, как пошла учиться. Я старалась добиваться успеха и признания, и это окупалось принятием учителей и теми достижениями, которые были у меня на протяжении всего обучения. В школе я прилежно училась, по собственному желанию посещала все факультативные занятия, всегда получала отличные оценки за поведение. Я даже была выбрана в Общество национальной гордости.

Для меня было очень важно, чтобы родители мной гордились, и я сильно расстраивалась, если случайно получала низкие отметки или если учителя были недовольны мной. Я часто молилась Богу, а также покровителю студентов, чтобы они помогли мне написать сочинение или сдать экзамен. Достигнув больших успехов в учебе, я убедилась, что мое решение стать учителем было верным.

Мне нравилось ощущение контроля, которое было у меня в классной комнате. На мне была такая ответственность! Я сама устанавливала правила, и — что важно — люди выполняли то, чего я от них хотела. Будучи «большой рыбой в маленьком пруду», я верила, что моя жизнь обрела порядок и смысл, чего я не могла обеспечить себе в доме моих родителей.

И каким я была учителем! Я старательно готовилась к занятиям. Никогда не ограничиваясь одним источником, я прорабатывала массу материала, чтобы уж точно ничего не упустить. Мне интересно сейчас, много ли пользы принесли эти уроки тогдашним четвероклассникам, шокированным таким обилием информации. Эта потребность быть суперучителем основывалась на банальном страхе оказаться некомпетентной.

Мне очень хотелось, чтобы в моем классе дети чувствовали себя в безопасности и ощущали, что их ценят. Чтобы не было фраз вроде: «Что за ерунда у тебя творится с химией, как ты мог получить четверку?» Я прикладывала массу усилий для того, чтобы наладить контакт с каждым ребенком, и чувствовала себя виноватой, думая о тех детях, которые оставались стеснительными либо равнодушными к уроку или в целом к моему предмету, несмотря на все мои старания привить им любовь к учебе. На самом деле я злилась на них за то, что они «не поддавались»; меня очень расстраивало, что мои попытки в их отношении оставались безу-

слешными. Меня ранило то, что я не нравлюсь им. Мне никогда не приходило в голову, что мы можем иметь нечто общее, например дисфункциональную (в частности, алкогольную) семью.

Когда я пыталась достучаться до этих детей, будучи полна собственного страха близких отношений и ничего не зная об эмоциональной близости, я, по сути, просила их о том, к чему была не готова сама: поделиться своими чувствами, тревогами, волнениями, секретами. При этом я очень огорчалась, когда мне казалось, что они отвергают меня.

Мне также нравилась изоляция, которую обеспечивала классная комната. Там я могла быть всем для каждого ученика без посторонних глаз. К тому же я чувствовала гордость за то, что никого не просила о помощи. «Я все могу сама» — это стало моим девизом. И только я одна знала, что за этим фасадом скрывается маленькая напуганная девочка.

Чтобы продемонстрировать всем свои успехи, в первый же год преподавания я решила подготовить со своими учениками представление для других учащихся и их родителей (в то время я была беременна своим первым ребенком, но считала, что ничто не должно повлиять на мою роль идеальной жены, которой я пыталась быть для мужа). Я написала сценарий спектакля, сочинила песни, предварительно пройдя ускоренный курс игры на пианино, а также подготовила декорации и костюмы, которые должны были создавать иллюзию спуска в океан и поисков подводного королевства.

Однажды, когда класс работал над подготовкой спектакля, в комнату вошла директор школы. Она сказала мне, что в кабинете пыльно. Это замечание директора напомнило мне детство, когда мой отец все время говорил мне, что я недостаточно хороша. В тот момент мой страх быть разоблаченной соединился с моей потребностью доказать свой профессионализм, что привело к колоссальному перенапряжению. Спектакль имел большой успех, но я смогла понять и оценить это только спустя какое-то время.

В конце концов я решила вернуться в колледж для получения степени магистра по консультированию, снова полная решимости быть лучшей ученицей. Получив эту степень, я стала младшим консультантом. На работе я сразу взялась за составление расписания. Я напоминала директору об управлении сроками, занималась необходимой бумажной работой, часто забирая ее на дом, чтобы не отнимать время, запланированное для рабо-

ты со студентами. В течение этого периода я боролась за улучшение имиджа нашего факультета и стремилась к своей личной цели — быть полезной студентам и их родителям, а также коллегам. У меня не было перерывов, я пила кофе только за рабочим столом. У меня не было нормального обеда, а по вечерам мне часто приходилось задерживаться. Все это начало меняться только пять лет назад, когда я поняла, какие проблемы есть у меня как у ВДА, и начала жить своей жизнью.

## **ВДА-менеджер**

Один из специалистов программы поддержки сотрудников в исследовательской компании, занимающейся высокими технологиями, рассказывает о ВДА следующее:

*Могу описать общий портрет таких людей на основании того, что мне приходилось наблюдать. Они хорошие профессионалы, но им не хватает уверенности в себе. ВДА выбирают сферу высоких технологий для того, чтобы избежать контактов с другими людьми. Даже со стороны заметно, что они чувствуют себя не такими, как все, и не ощущают себя частью группы. Зачастую это приводит к настолько сильной изоляции, что они уже не могут вступать во взаимодействие ни с чем, кроме техники.*

*ВДА не ждут от отношений ничего, кроме технической помощи, и, как следствие, ничего не получают. Их изоляция нарастает до такой степени, что они в конце концов больше не могут нормально функционировать. Они сводят все человеческие задачи к аналитическим терминам, которые рассматривают через технические парадигмы. Мельчайшая задача становится для них важной технической проблемой. Поскольку тонкости межличностных отношений не всегда могут быть логично выражены в технических терминах, они чувствуют себя все более и более несостоятельными, используя склонность человека совершать ошибки как обоснование своей низкой самооценки.*

*К тому времени когда эти люди приходят ко мне, они обычно выглядят следующим образом. Чаще всего они очень просто одеты, небриты или нестрижены, и создается впечатление, что они выпали из обычной жизни. Эти люди яв-*

ляются прекрасными работниками до тех пор, пока им не приходится вступать в социальные взаимодействия или участвовать в том, что они считают «политическими играми». Серьезная проблема заключается в том, что иногда они получают повышение, становясь плохими руководителями.

В роли руководителей они очень требовательны, причем их требования часто нереалистичны; при этом они не умеют делегировать полномочия. Они не доверяют своим подчиненным и просят повторять каждое свое распоряжение по несколько раз. Иногда они кажутся удовлетворенными, но уже в следующий момент начинают при всех кричать на подчиненных, хотя позже могут искренне извиняться за свое поведение. Им почти невозможно угодить.

Некоторые из них признаются, что чувствуют себя кем-то вроде самозванцев и ждут, что их уволят, как только в компании узнают, каковы они на самом деле, даже если в действительности они являются профессионалами. Их жертвами становятся подчиненные, которым в итоге приходится обращаться к программам помощи работникам, потому что они чувствуют, что уже готовы уволиться.

## **ВДА-медик**

Профессиональные школы — это всегда очень стрессовое место, но ВДА там особенно сложно. Система создана таким образом, чтобы учить покорности и доверию, а также заставлять студентов работать на пределе своих возможностей, — для ВДА это как раз то, что доктор прописал. Вот что рассказывает Том о своем опыте обучения в медицинской школе:

*В дисфункциональной семье, в которой я рос, от нас ждали, чтобы мы идеально учились в школе и были хорошими по мнению других людей. «Идеально» означало, что мы должны отвечать на уроках только на пятерки, всегда получать похвалу за свое поведение и делать все это без ошибок и в то же время без особых усилий.*

*Я был таким «идеальным» в колледже, где нужно было просто учиться и проходить тесты и практически не требовалось ни с кем общаться. Но в медицинской школе все оказалось иначе. Я поступал в нее, думая, что стану героем, кото-*

рый будет совершать нечто великолетное для других людей. То, чего еще никто не делал. Возможно, это глупо, но я действительно так думал. Меня научили, что для того, чтобы уважать себя, надо быть лучше и умнее всех и непременно всем нравиться.

В первые два года приходилось в основном читать книги и выполнять тесты — только в этот раз работы было больше, чем в колледже, и я уже не мог выполнять ее идеально. Кроме того, в медицинской школе много талантливых студентов, и мне уже не удавалось без особых усилий быть лучшим в группе. Я получал средние оценки и заставлял себя работать усерднее, но у меня это не очень получалось. То, что я не был лучшим, сильно задевало меня и снижало самооценку.

Медицинская школа — это во многом школа жизни, и там, как и везде, нам следует учиться на своих ошибках и понимать, что необходимо учиться большему. Но если кто-то из докторов указывал мне на ошибку, на что-то, чего я не знал (хотя, как мне казалось, должен был знать), или же я думал, что неинтересен ему, я чувствовал себя несовершенным, плохим, виноватым. Я не хотел, чтобы другие люди видели это.

К сожалению, при обучении медицине, как правило, отбираются лучшие студенты, которым дают больше знаний, чем они физически могут усвоить, и при этом не расставляют приоритетов, что именно учить: «Все по-своему важно». А потом преподаватели высмеивают студентов, говоря, что из них не выйдет толка, до тех пор, пока те не начинают думать, что попали в медицинскую школу по ошибке.

Мой перфекционизм, желание угодить людям и готовность соглашаться с обвинениями в свой адрес сделали меня идеальным элементом этой системы. Почти на всем протяжении обучения я ощущал вину за то, что решил стать врачом. Я чувствовал, что не подхожу для этой профессии, что никогда не смогу стать достаточно компетентным. В то же время я должен был излучать уверенность и демонстрировать профессионализм перед своими первыми пациентами.

В следующие два года мне приходилось много работать с людьми — как докторами из постоянного врачебного персонала, которые обучали меня, так и моими пациентами. Вспоминая это время, я понимаю, что все эти люди не хо-

тели причинить мне боль, но то, чему я научился в своей семье, превращало эти отношения в болезненный опыт. Когда я рос, мне все время говорили о том, какой я умный и добрый. Я идентифицировал себя с этими позитивными характеристиками, и мне необходимо было слышать их снова и снова.

У членов врачебного персонала редко находилось время учить нас, к тому же они сами порой нуждались в нашей помощи. При этом они доверяли нам что-то только в том случае, если были уверены, что мы уже достаточно квалифицированы для этой деятельности. Таким образом, для того чтобы получить практический опыт, нужно было притворяться, что мы уже все знаем. Такая схема не соответствовала моему идеальному представлению о работе с пациентами, но мне приходилось делать это, чтобы получать необходимый опыт, и я чувствовал себя обманщиком.

С другой стороны, мои пациенты любили меня, внимательно слушали, всегда были рады меня видеть и говорили, что мои советы для них очень важны. Хотя меня учили рассматривать пациентов исключительно с клинической точки зрения, для меня это было невыполнимо. Мне нужна была позитивная обратная связь, и это приводило к тому, что я работал с пациентами сверхурочно. Я чувствовал себя виноватым, когда уходил домой, потому что всегда оставались какие-то незавершенные дела. Я понимал, что это не совсем верно, однако видел, что и другие врачи жертвовали своей личной жизнью ради пациентов. Это принесло мне некоторое облегчение относительно моей роли как специалиста, оказывающего помощь, но не позволило наслаждаться остальной частью своей жизни. Поскольку мои личные отношения и в целом свободное время не приносили мне особой радости и удовлетворения, мне было очень легко стать трудоголиком, несмотря на то что я уже начинал ненавидеть медицину.

## **ВДА-священник**

Рабочим местом может быть не только офис, магазин или фабрика, им может быть и религиозная община, где ВДА испытывают все те же проблемы, которые возникают в любом другом виде деятельности, а также некоторые специфические сложности.

Вот что пишет консультант, работающий с религиозными сообществами:

*У ВДА в религиозных сообществах проявляются все типичные черты этой группы, но помимо этого у них возникают дополнительные трудности. Некоторые элементы обучения священников, религиозных братьев и сестер кажутся вредными для ВДА, если только не воспринимать их критично. Например, на религиозных тренингах часто используются следующие утверждения:*

- 1. Вы призваны служить другим.*
- 2. Вы должны быть всем для всех.*
- 3. Служение другим является истинной наградой.*
- 4. Нужды общины должны быть для вас выше, чем личные нужды.*
- 5. Вы должны постоянно совершенствоваться, чтобы стать еще лучше.*

*ВДА-священник имеет слабое представление о собственных потребностях либо вообще не осознает их. Религиозная жизнь существенно отличается от светской. Когда у вас есть определенная профессия, вам достаточно просто отделять свою рабочую жизнь от личной. ВДА-священник не может этого сделать, ведь его работа — это вся его жизнь. Поэтому таким людям очень сложно провести эту границу и четко обозначить пределы своих возможностей.*

*У ВДА-священника есть серьезная потребность заботиться в первую очередь о других, которая подкрепляется верой. Многие библейские утверждения часто применяются таким образом, что становятся скорее вредны, чем полезны; в частности, это касается следующего утверждения: «Сын Человеческий не для того пришел, чтобы Ему служили, но чтобы послужить и отдать душу Свою для искупления многих». ВДА вообще обычно ставят на первое место других людей, а себя — на последнее, но ВДА-священник к тому же получает серьезную теологическую мотивацию делать это особенно усердно. Таким образом, когда религиозный ВДА приходит на терапию, ему обычно бывает очень тяжело поставить на первое место себя. Он не может рассматривать терапию как вопрос собственного благополучия: он видит в этом*



прямое противоречие тому посылу, которому должен следовать религиозный ВДА.

Есть несколько типичных реакций ВДА-священника на критику. Первая: он воспринимает критику как подтверждение того, что он плохой человек. Другая реакция напрямую связана с религиозным призванием. Если вас критикуют за то, что вы делаете в своем духовенстве, значит, вы не только обижаете другого человека, но ставите под сомнение самого Господа Бога. Таким образом, вместо того чтобы принять как факт, что все люди нередко совершают ошибки, ВДА начинают подвергать сомнению основы своих религиозных обязательств.

ВДА приходят на ум следующие мысли:

«Если я сделал это, значит, я плохой священник».

«Я самозванец в религии».

«Я никому не помогаю».

«Люди видят меня насквозь».

Для ВДА вообще характерно чувствовать себя самозванцами. Религиозные ВДА считают себя самозванцами не только в личностном плане, но и в том деле, к которому, как они верят, призвал их Бог.

Одиночество — особенно острая проблема для ВДА-священников. Хотя жизнь в религиозной общине теоретически означает возможность делиться, община обычно становится последним местом, где ВДА может чем-то поделиться. Пока другие делают все, чтобы достичь совершенства, ВДА пытаются принять свое несовершенство. Это создает дополнительную изоляцию и специфические сложности для таких ВДА.

Близость и сексуальность — еще одна серьезная проблема для ВДА-священника, который соблюдает целибат. ВДА принимают целибат, потому что это помогает им быть любящими, открытыми ко всем и с полной самоотдачей служить общине. Но при этом они все равно испытывают потребность поделиться с кем-то своими самыми глубокими чувствами и мыслями, своим опытом, своими сомнениями. Однако правила религиозной жизни зачастую не поощряют такой тип поведения — как следствие, чувство одиночества и изоляции нарастает, а способность строить близкие отношения полностью угасает. Не секрет, что люди, состоящие в браке или близких

*отношениях, часто тоже не могут быть по-настоящему близкими и любящими; но профессиональная деятельность, связанная с религией, по-видимому, предполагает гораздо больший риск одиночества и изоляции, чем другие призвания.*

## **ВДА-мастер**

Когда мы были детьми, нам часто говорили: «Работайте усердно, и ваши старания будут вознаграждены». Организации поддерживают это положение, потому что оно для них выгодно; однако иногда усердие в работе может приносить нежелательные результаты. Вот история Хэнка:

*Я четырнадцать лет работал в коммунальной службе, из них примерно двенадцать — на электростанции. Я начинал как простой рабочий, усердно трудился, часто задерживался допоздна. Потом я попал на электростанцию.*

*Мне всегда говорили, что, если очень стараться, тебя ждет награда. Если дело касается работы, это означает, что ты получишь повышение. Сейчас я понял, что дело обстоит немного иначе. Когда я попал на электростанцию, то сначала работал кладовщиком. Мне приходилось разгружать машины, а также заниматься бумажной работой, пока меня не перевели на должность учетчика, которая предполагала контроль за сорока тысячами запчастей.*

*Мне нужно было отслеживать, чтобы все детали были рассортированы на механические, электрические и приборные, а затем присваивать каждой запчасти определенный шестизначный номер из каталога, чтобы ее можно было найти в магазине одного из восьми складов. Помимо этого, была главная книга с системой индексов, чтобы любой рабочий мог определить местонахождение запчасти, которая была ему нужна. Эта ручная система дублировалась в электронном виде. Я работал с полной отдачей и притом сверхурочно (по 10 часов в день 7 дней в неделю). Я перерабатывал по 550–575 часов в год. Дорога от дома до работы занимала около часа на машине, так что мне приходилось вставать в 5:30 каждое утро, и только в 17:45 я уходил домой.*

*Но мне было недостаточно этой работы. Я начал строить дом и тратил на это по четыре с половиной часа в день.*

Часто я ложился спать лишь около трех часов ночи. Я дремал по дороге с работы и в обед, немного спал после смены, затем вставал часов в девять вечера и работал над домом большую часть ночи. Меня всегда учили, что, если чего-то хочешь, ты должен над этим работать.

Я прошел через брак; когда отношения закончились, я обнаружил, что мне уже 35, а я, черт возьми, не знаю, кто я! Да, меня все идеализировали, потому что я многое умею, но меня это не сильно воодушевляло.

Как я уже сказал, я построил дом; в этом мне помогли несколько моих друзей. Площадь дома — примерно 350 квадратных метров, в нем тринадцать комнат, но я живу там совсем один. Это звучит странно, тем не менее так оно и есть. Я понял, что мечта всей моей жизни в действительности стала моими кандалами.

На работе я никогда не отказывался трудиться сверхурочно. В отчетах компании меня отмечали как преданного работника, который к тому же всегда готов помочь другим. Мне казалось, что это хорошо. Когда работаешь на кого-то, то несешь за это ответственность. Мне нужно было быть начеку, если что-то вдруг случится с одной из операций, которые не прекращались 24 часа в сутки 7 дней в неделю, включая и праздничные дни. Я работал на Пасху, в День благодарения, вкалывал по две смены. Я мог уже уйти домой, а потом вернуться, если меня вызывали. Это приносило пользу. Я получал достойную зарплату, а кроме того, на рабочем месте у меня была своя микроволновка, чайник и блендер; но однажды я обнаружил, что, когда моя работа была выполнена (одиннадцать моих коллег уже ушли к тому моменту, потому что это «было су-масшествием» или «не стоило того»), я был единственным, кто там оставался.

Все это приносило много проблем. Работа стала причиной моего развода, потому что я уделял семье очень мало времени. Кроме того, у меня часто случались споры с моим непосредственным руководителем, потому что в своих попытках быть идеальным работником я порой заходил слишком далеко.

Я всегда был слишком серьезным. Люди говорили, что я никогда не смеюсь. Я дошел до точки, когда перестал даже об-

щаться с друзьями, так как считал, что моя работа важнее. Я хотел добиться успеха и очень упорно работал над этим. В течение трех лет я проходил обучение, чтобы получить специальность снабженца. Я вступил в Ассоциацию менеджмента снабжения (никто из закупщиков компании, кроме самого главного, не состоял в этой организации), и это стоило мне немалых денег, но эти затраты мне не возместили. Даже во время собственного отпуска я посещал семинары, которые должны были помочь мне пройти сертификацию в университете.

Мне казалось, что я все делаю правильно; я хотел получить лучшую должность. Я посещал встречи ассоциации каждую неделю и старался ходить на обед с одним из закупщиков, чтобы обсудить рабочие дела. Но когда работа была выполнена, мне становилось просто скучно, несмотря на то что система функционировала.

Когда я понял, что работа утомляет меня, начались проблемы. Я состоял в нескольких комитетах: безопасности, здоровья, улучшения производственных условий, противопожарном и т. д. Я принадлежал им всем! Я начал свое дело: стал заниматься автобусными поездками. Сначала раз в месяц, потом каждую неделю, потом по два-три раза за выходные. Люди постоянно звонили мне в рабочее время, и из-за этого у меня возникали проблемы с непосредственным начальником и вышестоящим руководством. Они думали, что я не выполняю свою работу, а то, чем я занимался дополнительно, считали подработкой, несмотря на то что это было в интересах компании. Мне сказали, что я могу тратить только один час в неделю на эту деятельность. Но я продолжал заниматься поездками, пока не получил выговор и ультиматум: перестать это делать либо покинуть комитет. На тот момент я был вице-президентом комитета, в котором состояло около тысячи человек. Когда я вступил в эту должность, капитал комитета был почти на нуле, а через год мы смогли избавиться от убытков.

Я стал уделять меньше внимания своей основной работе, но процессы были налажены, и поэтому все шло гладко. Однако руководство возмущалось, потому что я часто отсутствовал на рабочем месте. Моего начальника очень раздражало то, что он должен был все время отвечать вместо меня на телефонные звонки. В конце концов я решил уволиться

с этой должности и покинул свое подразделение, чтобы быть ближе к штаб-квартире.

Мой добровольный уход был ошибкой. Я потерял \$153 в неделю и свой высокий статус только для того, чтобы быть ближе к штаб-квартире, чтобы там могли понять, как много у меня опыта, сколькими сертификатами я обладаю, при этом являюсь членом ассоциации и т. д. Я пытался устроиться на несколько позиций, но меня нигде не брали по разным причинам.

Мой предыдущий начальник, который проработал в компании девять лет, ушел на пенсию, и я хотел устроиться на его место. Я ждал ответа почти два месяца и наконец получил письмо. Я даже не открыл его сразу, потому что был уверен, что меня вызывали на интервью. Вместо этого я купил новый костюм и новые ботинки, чтобы пойти на эту важную встречу. Однако, открыв письмо, я узнал, что из 30 кандидатов меня даже не включили в список тех, кому было предложено пройти интервью.

После этого я пошел к консультанту, и она сказала, что я выгляжу как человек, которого разрубили пополам. А на самом деле я просто «сложил все яйца в одну корзину», чтобы посмотреть, что из этого получится.

Конечно, мне говорили, что не стоит расстраиваться, потому что и мне когда-нибудь повезет, и я верил, что так и будет. В тот день, когда я получил письмо с отказом, я очень долго ходил и прошел около пяти миль за время своего обеденного перерыва; я даже не собирался возвращаться на работу. Я хотел попрощаться с этой компанией. Но суть была в том, что на самом деле компания ничего не была мне должна, кроме оплаты 40-часовой рабочей недели. Я был настолько поглощен своим перфекционизмом, что не понимал этого, считая себя и свою компанию единым целым.

## **ВДА — сотрудник авиакомпании**

Другой консультант программы помощи, работающий в авиационной отрасли, рассказывает о работниках с синдромом ВДА следующее:

*ВДА, которые обращаются ко мне за помощью, обычно имеют очень хорошую трудовую биографию, считают себя очень добросовестными, и с этим согласны их начальники. У всех,*

*что рабочие результаты, по мнению руководителей, были недостаточными, я заметил одну общую особенность: их продуктивность не была стабильной, скорее, это были постоянные взлеты и падения. При этом большинство ВДА отмечают, что их результативность в работе имеет для них большое значение.*

*Падения после взлетов чаще всего случаются тогда, когда воспитывающий, отеческий стиль управления сменяется слишком требовательным, ориентированным на результат и создающим в итоге более напряженную рабочую атмосферу. Некоторые ВДА хорошо адаптируются к таким изменениям, понимая, что требования компании являются обоснованными; но некоторые испытывают беспокойство и огорчение из-за того, что не могут угодить клиентам, или из-за того, что начальство не поддерживает их так, как раньше.*

*ВДА склонны с особой заботой относиться к своим коллегам, испытывающим какие-либо проблемы. Это наблюдается как среди начальников, так и среди обычных сотрудников, которые вкладывают всю энергию в поддержку таких людей и берут на себя ответственность за них. Часто они сами в прошлом искали помощи.*

*Создается ощущение, что большая часть их проблем связана с межличностными трудностями, которые обостряются и становятся причиной сильной тревоги. Часто это связано с семейными проблемами, которые стало невозможно контролировать. Кроме того, это может быть связано с травмой от потери или со страхом одиночества и приводит либо к тому, что человек работает на износ, либо к бесполезной работе с огромными затратами энергии.*

## **ВДА-администратор**

Бюрократия обычно предоставляет четкие инструкции, в которых так нуждаются ВДА: в каких отношениях они должны находиться с другими работниками, что им положено делать; но эти границы часто ничего не значат для ВДА-трудооголиков. ВДА имеют способность превратить частичную занятость в полную. Ниже приводится пример Билла, который работал для того, чтобы платить за свою учебу:

Я работал в администрации общежития большого университета на Западном побережье: сначала обычным сотрудником на ресепшене, потом супервайзером и в конце концов дорос до администратора. Я достиг этого всего за три года, на протяжении которых, помимо прочего, учился на дневном отделении. Все это время я также пытался строить отношения с однокурсниками.

Сначала я был очень старательным и добросовестным. В каком-то смысле это было моей благодарностью за такую удачу — иметь работу рядом с домом, всего в двух шагах. Кроме того, эту работу я нашел как раз в тот момент, когда взял кредит на обучение и у меня совсем не было денег; так что я чувствовал себя в долгу у тех людей, которые меня наняли. Я трудился в любое время суток, в дневную и ночную смены. Я делал всю работу, которая требовала особого внимания к деталям, и я знаю, что выполнял ее хорошо. Мне нравилось работать с людьми — с ребятами, которые жили в общежитии, и с остальными членами коллектива. Я пользовался популярностью и всегда был готов решать чужие проблемы.

После того как я проработал полтора года, не отдыхая ни на Рождество, ни в летние каникулы, мне предложили позицию супервайзера. Несмотря на то что я готовился к важным экзаменам, я принял это предложение.

Заступив на должность супервайзера, я стал работать все больше и больше. При этом я не только выполнял свои прямые обязанности, но и брался буквально за все, что происходило вокруг. Ни одно дело не могло обойтись без моего участия, без моего одобрения. Я был доступен по рабочим вопросам 24 часа в сутки и испытывал сильное беспокойство каждый раз, когда покидал офис.

Однажды я в шутку сказал своему другу, что, если наше общежитие будет тонуть в море, я буду стоять на мосту и организовывать эвакуацию. Но в этой шутке была своя доля истины.

Я начал чувствовать, что разрываюсь между всеми своими делами, и бросил часть из них на летний период. После этого у меня оказалось слишком много свободного времени. Хотя работа на ресепшене отнимала по 30 часов в неделю, академическая работа — еще 40 или 50 часов, все равно оста-

валось слишком много «лишнего» времени, которое предполагалось тратить на общение с близкими людьми. Тогда я начал работать ассистентом в лаборатории, чтобы заполнить эти свободные часы.

Работая супервайзером, я очень заботился о своих подчиненных. Несмотря на то что я сам проходил сразу несколько учебных курсов, если кому-то из штата нужно было подготовиться к экзамену, я работал за этого человека. Когда у студентов были проблемы с соседями по комнате, я помогал разрешить конфликт.

Единственное, к чему у меня не было большого стремления, — это бумажная работа. Я был убежден в том, что цель бюрократии — найти виноватого, а я хотел дать почувствовать своим сотрудникам, что доверяю им; хотя я проводил столько времени на работе, что мое доверие просто не могло быть поставлено под сомнение: я всегда был готов помочь.

Я сдал все экзамены, и как раз в это время мой руководитель ушел на пенсию. Я очень хорошо знал свою работу и считал, что должен стать его преемником. Однако университет не мог оформить трудовой договор, и все, что мне могли предложить, — это взять на себя новые обязанности без официального повышения должности и прибавки к зарплате. Тогда я был убежден, что должен сделать это, потому что директор общежития работал совсем недавно и еще не успел узнать, как у нас все устроено. К тому же мне сказали, что для нашего общежития может быть сделано исключение и я вскоре официально получу новую должность.

Прошло два месяца, потом три. Я намекнул боссу, что хотел бы получить наконец денежную прибавку, но повышения зарплаты тоже были заморожены. Я спросил его, нельзя ли для меня сделать исключение, и он ответил, что попробует добиться этого. Прошло еще три месяца, но ничего не изменилось. Я начал нервничать.

Тогда я решил действовать. Я написал университетскому омбудсмену, а также администратору и декану, ответственным за жилищные вопросы в университете. Боссу я ничего об этом не сказал. Тогда у меня был сложный период: я начал уставать от работы, от трудностей в отношениях с моей девушкой и от университета в целом. Я стал поку-



*ривать травку и писать музыку. В последнем семестре я вообще не ходил на занятия и работал только в дневную смену. Я ожидал чего-то.*

*Последствия не заставили себя долго ждать. Омбудсмен вызвал моего босса, а потом уже босс вызвал меня к себе. «Как ты мог так поступить со мной?» — спросил он. Я ответил, что не видел другого выхода, потому что он не хотел ничего делать для меня.*

*Он сказал, что отвечает за работу, которую я делаю, и что я очень навредил ему. Я извинился и ушел. А потом отправил письмо администратору, в котором сообщал, что все еще выполняю ту работу, которая входит в обязанности и сотрудника ресепшен, и супервайзера.*

*После этого ничего особенного не происходило, если не считать еще одной безрезультатной встречи с моим боссом. Неделю спустя моя девушка попросила забросить кое-что к ней в комнату в течение дня. Я пришел к ней утром и застал ее в постели с другим мужчиной. Я не мог в это поверить и даже сейчас еще сомневаюсь, не была ли это галлюцинация. Я немедленно вернулся на работу и написал заявление об увольнении. У меня наконец была весомая причина для того, чтобы уйти.*

## **ВДА-медсестра**

ВДА часто становятся специалистами помогающих профессий. Вот что рассказывает супервайзер одной из клиник, бывшая медсестра:

*Медсестры очень гордятся тем, что помогают другим людям. Они каждый день сталкиваются со страданиями и даже со смертью. Мне нравилось быть медсестрой и облегчать боль других людей. Я чувствовала огромную ответственность перед пациентами. Я взвалила на себя столько ответственности, что начала думать, будто могу побороться с самой смертью.*

*Мои маленькие успехи в трудоемком процессе исцеления, а также радость, которую я дарила своим пациентам, вдохновляли меня на новые свершения. Эти переживания, подкрепленные ожиданиями и надеждами других людей, заставляли меня требовать от себя большего. Я пыталась одновременно*

быть консультантом, целителем, женой, матерью, специалистом своего дела, руководителем и помощником врача. Я не отдавала себе отчета в том, что ожидаю от себя невозможного.

Чувство вины — отличный мотиватор для медсестер. Когда другие воспринимают тебя как ангела милосердия и самопожертвования, ты привыкаешь к тому, что говорить «нет» становится просто невозможно, — нужно искать другие способы. В результате я стала искусным манипулятором и умело управляла своим окружением. Если эти методы не работали, у меня случались вспышки гнева, после чего мне приходилось извиняться и испытывать муки совести.

В присутствии врача медсестры с синдромом ВДА, как правило, быстро отстраняются от ситуации; реже это случается в присутствии супервайзера, но и такое бывает. Эти люди вызывали у меня страх, потому что они знали больше меня и имели надо мной власть.

Находясь в окружении коллег, я часто выражала свои чувства, в том числе и гнев; снять напряжение помогал и юмор. Обиды, смирение и жалость к себе угнетали меня. Когда меня спрашивали о моих чувствах, я умело уклонялась от вопросов или просто игнорировала их. Конечно, мне было очень некомфортно, потому что я не жила в согласии со своими чувствами. Я стала понимать, что нужно менять свою жизнь. Однако, будучи ВДА, вместо того чтобы начать реально что-то делать, я просто уходила с головой в свои обязанности, чтобы не думать об этом.

Неудивительно, что ВДА-медсестры очень гордятся тем, что создают порядок из хаоса. Я чувствовала себя настоящим волшебником, способным творить чудеса. Каждый день я была готова принимать новые вызовы, ведь я хорошо знала, что с этим делать. Все это было так похоже на мою жизнь дома.

## **ВДА-официантка**

Вы когда-нибудь видели официантку, которая одновременно несет пять тарелок, по пути принимает заказы и потом по памяти подает посетителям именно то, что они просили? ВДА на работе очень часто пытаются сделать больше, чем от них требуется:

*Когда мне было тринадцать лет, я работала официанткой в пиццерии. Большую часть времени мы с хозяином были в ре-*

стороне оди. Его бизнес был абсолютно провальным, начина с еды и заканчивая рекламой в газетах; к тому же он был очень несчастным человеком. Я хотела помочь ему сделать бизнес успешным и решить его личные проблемы. Я поделилась с ним своими идеями и начала осуществлять их на практике в надежде исправить ситуацию. Я думала, что если помогу ему преуспеть в бизнесе, то его личные проблемы разрешатся сами собой. Однако его раздражала моя назойливость, и однажды он даже попытался ударить меня. Я случайно проговорила об этом матери, и она очень строго поговорила с ним, после чего он слезно просил меня простить его. Если бы моя мать не вмешалась, я вернулась бы на работу, несмотря на то что была очень сильно напугана. Но вступить в конфликт с боссом было для меня гораздо страшнее, чем возвращаться обратно.

Когда мне было шестнадцать, я работала в ресторане высокой кухни, который также был не очень успешным. Я провела там около восьми месяцев, несмотря на то что меня всячески эксплуатировали. Периодически я выполняла работу менеджера и кассира за зарплату официантки (примерно восемь долларов в час). Мой работодатель однажды оштрафовал меня на сто долларов за ошибку в проведении операции по кредитной карте, хотя разбираться с деньгами — это была не моя работа, меня этому никто не учил. Но я заплатила штраф, к тому же после этого сама продолжала корить себя за ошибку. После нескольких таких инцидентов я уволилась; к тому времени в дело уже оказались вовлечены официальные структуры.

Моя работа в ресторанах почти всегда заканчивалась одинаково драматично. Обычно я настолько сильно ухожу в свои обязанности, что перестаю разделять работу и личную жизнь. Поначалу моим работодателям это нравилось, потому что я много перерабатываю. Но потом я начинаю обижаться и высказывать недовольство тем, что никто не обращает внимания на мои чувства, и вскоре после этого меня увольняют.

Сейчас я работаю официанткой в ресторане, у которого очень слабое руководство. Когда я только начала работать в этом месте, я прикладывала очень много усилий. Иногда мне

*приходилось быть единственной официанткой в битком набитом ресторане, и я находилась на грани паники, понимая, что одновременно обслужить так много посетителей просто нереально. При этом мне никогда не приходила мысль о том, что руководству следовало бы взять на работу еще нескольких официантов.*

## **ВДА-спортсмен**

Никто не знает лучше ВДА, как превратить игру в работу. Поскольку им очень трудно расслабиться и отдаться веселью, игры, которыми наслаждаются другие дети, становятся для них серьезным делом. Ниже — рассказ Марка. Это очень характерный пример: ВДА часто строят свою карьеру на том, что другие люди делают лишь для того, чтобы повеселиться, — будь это спорт или любая другая сфера. Тогда как другие люди мечтают о такой работе, от которой они могли бы получать удовольствие, ВДА, выбирая себе профессию, прикладывают массу усилий, чтобы убедиться в том, что они не получают от этого вообще никакой радости.

*Подающий надежды спортсмен с синдромом ВДА принесет в жертву многие детские развлечения, чтобы преуспеть в своем виде спорта. Он способен отказаться от игр с друзьями в пользу тренировок. Он может ограничивать себя во всем (не пить газировку, не есть сладости), чтобы поддерживать прекрасную физическую форму.*

*Такой ребенок ходит в школу для того, чтобы преуспеть в спорте и сформировать у окружающих хорошее мнение о себе и своей семье. Колледж и объединения скаутов не набирают игроков из местного клуба мальчиков или YMCA<sup>1</sup>, поэтому ему очень важно выступить за школу. Он обычно получает довольно средние оценки и все силы направляет на то, чтобы принимать участие в соревнованиях от имени своей школы (но если он еще и хорошо учится — это, конечно, только плюс).*

*Как и другие дети алкоголиков, он проводит много времени в мечтах. На уроке он мечтает о том, как забьет победный гол, который принесет ему мировой успех. Обычно как*

<sup>1</sup> YMCA (англ. Young Men's Christian Association — Юношеская христианская ассоциация) — молодежное волонтерское объединение, ставшее известным благодаря организации детских лагерей. — Прим. ред.

раз в этот момент учитель вызывает его к доске. Для ВДА очень важно видеть себя победителем, потому что ему постоянно приходится спорить со своим внутренним голосом, который не перестает говорить ему о том, что он никчемный, недостойной любви неудачник.

Такой ребенок очень лоялен к школе и тренерам. Никто не носит форму с такой гордостью, как он. Он обеспечивает престиж своей школе благодаря признанию со стороны общества и СМИ. Если он капитан команды, то будет требовать уважения от своих товарищей. Иногда он представляет себя в будущем игроком или тренером. Он будет работать на износ, чтобы выиграть соревнования, но и других заставит делать то же самое.

Некоторые считают, что главное — не победа, а участие, но для ВДА это сродни богохульству. Он живет ради игры. Он живет, чтобы побеждать, потому что игра — это его единственная возможность добиться признания и уважения, в том числе и самоуважения. Если его команда выигрывает, он всю ночь не может уснуть, фантазируя о том, что напишут завтра в газетах. Его чувство собственной значимости напрямую зависит от статистики игр и количества напечатанных статей.

Но в разгар соревнования ВДА не может оставаться нерушимой крепостью. Напротив, велик риск того, что он сломается под влиянием большого напряжения в процессе игры — из-за своего внутреннего голоса, который всегда настраивает на провал. Для ВДА нет ничего страшнее, чем услышать его, пытаясь взять бросок или выполнить подачу. Этот голос просыпается нечасто, но всегда это происходит в самый решающий момент игры. Когда ВДА слышит его, он уже не может сосредоточиться и начинает делать критические ошибки.

Для ВДА проигрыш означает прежде всего личную неудачу, а не провал команды. Тот самый внутренний голос не переставая твердит ему: «Это ты виноват! Ты снова продул!» Иногда это приводит даже к суицидальным мыслям. ВДА думает, что ему больше незачем жить, раз он подвел всех тех, кто от него зависел. От мыслей он вполне может перейти к действиям, ведь его самооценка, напрямую зависящая от успехов в спорте, сильно пошатнулась. Однако он будет скрывать свою депрессию от окружающих, потому что ему нужно поддерживать позитивный имидж, чтобы угодить им.

Дома он уже не может вступать в борьбу и соревноваться с кем-то, поскольку все силы тратит на то, чтобы угодить толпе, а потому очень редко бывает расслаблен. Если он переходит в колледж и ему приходится выступать против местной школы, он уже не сможет играть хорошо: его внутренний голос звучит слишком громко.

Из-за того, что ВДА все время пытается всем угодить, он позволяет своим одноклассникам управлять своей жизнью и на уроках, и на переменах. Он очень часто бывает одинок, потому что считает себя неудачником, недостойным настоящей дружбы.

Такой ВДА с очень большой вероятностью может получить травму в самые напряженные периоды сезона. На сознательном уровне он готовит себя к тому, чтобы быть в идеальной физической форме для важных игр. Но подсознательно его разум (если он находится под влиянием серьезного стресса) может сделать его тело уязвимым для травм. Он получит травму перед соревнованиями или уже в процессе, и это даст ему полное право не сталкиваться со своим внутренним голосом неудачника. Таким образом, у него просто не будет шанса еще раз проиграть и снова осуждать себя. И никто другой не сможет обвинить его в проигрыше команды, ведь он физически не мог принять участие в игре.

Выбор колледжа также находится под влиянием внутреннего голоса неудачника. Несмотря на то что он имеет возможность выступать за большой университет, ВДА, скорее всего, выберет маленькую школу, ведь это намного безопаснее — быть крупной рыбой в маленьком пруду. Однако это еще не гарантирует успех на университетском уровне. Только если он способен продолжать бороться со своим внутренним голосом и у него достаточно выдержки, он сможет выйти на профессиональный уровень соревнований.

Но тот же самый продолжит и дальше преследовать ВДА, снова принося ему столь знакомое эмоциональное опустошение. Внутренний голос будет влиять на него во время переговоров о заключении контрактов, будет определять его способность соревноваться и его эмоциональную стабильность. Как раз в эти моменты он может начать регулярно употреблять алкоголь или наркотики.

## **ВДА-военнослужащий**

Не все профессии ставят перед ВДА проблемы границ. Иногда работа может обеспечить ВДА всеми необходимыми правилами, которым необходимо следовать. Вот что рассказывает Алан о своей военной службе:

*Будучи взрослым ребенком алкоголика, где я мог найти одобрение и подтверждение своей значимости, как не в армии? Я получил немедленное и долгосрочное признание своих достижений. В военно-морском флоте я прослужил двадцать лет, двенадцать из них я был алкоголиком, а остальные восемь восстанавливался. Военная служба предлагает прекрасную атмосферу для ВДА, которые не могут жить без правил. Эта система поощряет трудоголизм, беспрекословную лояльность, гиперответственность и подчинение старшим. Она очень негибкая и очень требовательная. Она диктует свои правила. Я был как дома.*

*Моя униформа выделяла меня, и я мгновенно получил особый статус. Я носил на груди все свои награды и знаки отличия. Золотые крылья на моей форме еще выше поднимали меня в собственных глазах. По отметкам на моем воротнике и рукаве можно было определить мое положение в военной иерархии и срок моей службы. На флоте после двенадцати лет отличной службы (а какой еще она могла быть?) красные ленточки заменяются золотыми.*

*В моем личном деле присутствуют бесчисленные благодарности, положительные отзывы и записи о моих достижениях, а также отличные оценки моих полугодовых результатов. Конечно, я и сам писал отзывы в течение шести лет. В моем личном деле также сказано о шести рабочих специальностях, которые я получил, и 35 заочных курсах, которые я окончил.*

*Я любил кризисы, и их было много в военной медицине. Мои двадцать лет в роли госпитального санитаря пролетели как одно мгновение! Я работал в приемном покое, ездил на скорой помощи и летал на вертолетах, проводя розыскные и спасательные работы, — и все это в дополнение к управлению клиниками и руководству другими людьми. Я должен был выкладываться на 150%, мой девиз был: «Если я берусь за это, значит, работа будет выполнена на отлично». Мой трудоголизм поощрялся, мне поручали все больше задач.*

Другие ВДА, которых я знал, вели себя так же, как я. У нас был пилот, который совершал три боевых вылета в день, хотя мог бы ограничиваться двумя — это был принятый стандарт. Были и другие люди, которые спали максимум по три часа в сутки несколько дней подряд, чтобы выполнить приказ командира.

В те годы, когда я пил, я находил себе таких начальников, которые выпивали сами или были ВДА. Они поддерживали меня на протяжении нескольких лет. У них было много возможностей вступить со мной в конфронтацию, но что бы они могли сказать мне?

В последний год моей службы мне пришлось пережить отвержение. Из военно-морского флота меня перевели в морскую пехоту. Девятнадцать лет я был хорошим моряком и был очень расстроен таким поворотом событий.

Примерно в это же время мне впервые попала на глаза статья о ВДА. В ней говорилось о тех проблемах, с которыми я жил, не осознавая их. Как только я начал понимать, что происходит, у меня появилась возможность бороться и с другими своими проблемами. Это значительно облегчило мне переход от военной жизни к гражданской, так как я мог понимать те чувства, которые испытывал.





Одно из последствий взросления в алкогольной семье — весьма размытые границы. Отсутствие четких границ приводит к неразберихе почти во всех сферах жизни. В рабочей среде это влияет прежде всего на отношения с начальниками и коллегами.

Отношения с родителями переносятся на отношения с начальством. Если вы росли с алкоголиком, очень сложно сказать, кто из вас был родителем, а кто ребенком. Ребенку алкоголика зачастую приходится не только быть родителем самому себе, но и присматривать за собственными родителями, чтобы сохранять мир в семье, чтобы ситуация не вышла из-под контроля.

В результате ВДА испытывают весьма противоречивые чувства к властным фигурам. Гнев и страх, необходимость защищать себя и всегда быть готовым к трудностям — все эти чувства возникают независимо от личности начальника. ВДА будут интерпретировать поведение начальника, исходя из собственной системы координат, и все это будет мало связано с реальной ситуацией.

Однажды мне позвонил мой друг Боб, вице-президент местного банка. «Тебе, наверное, нравится работать с этими ВДА, — сказал он, — но, честно говоря, я не уверен, что это стоит таких усилий. У меня сейчас была встреча с менеджером нашего филиала, и меня до сих пор трясет. Джон пришел ко мне в офис и заявил, что он очень расстроен и виноват в этом я. Он сказал: «Ты знаешь, как остро я реагирую на изменения графика, и ты продемонстрировал, что тебя совсем не волнуют мои чувства!» Я возразил ему: «Подожди минутку! Это неправда. Я поддержал те изменения графика, которых ты сам хотел, именно потому, что мне важно твое мнение. Я не всегда могу согласиться с тобой, но я могу попробовать понять тебя и что-то предпринять».

Меня просто убило его заявление. Для меня это было всего лишь деловое решение, я не вкладывал в него никаких эмоций. Я уважаю чужие точки зрения, даже когда не согласен с ними. Данный вопрос не казался мне очень сложным и таким уж важным по сравнению с другими задачами, с которыми мне приходилось разбираться в тот момент. Но для него, очевидно, это было большой проблемой. Он хотел, чтобы я не только поддержал его идею, но и согласился с тем, что его точка зрения — единственно верная».

Эта проблема вызвана плохим пониманием границ. Для Джона не существовало границы между ним самим и его идеей. Если Боб не соглашался с идеей Джона, для него это означало, что Боб не заботится о нем.

Боб стал для него родителем, чьего одобрения он всегда искал и никогда не получал. Он проигрывал сценарий из своего детства: «Делай что хочешь, только оставь меня в покое».

Даже если работодатель понимает сложившуюся ситуацию, исправлять ее — совсем не его задача. Не имея специальных знаний и подготовки, он только усилит путаницу в границах. Роль работодателя — быть последовательным, избегать двусмысленности и оказывать поддержку. Боб так сильно разозлился, потому что посчитал слова Джона несправедливым обвинением.

Поскольку Джон видит в Бобе родителя, гнев Боба для него выходит за пределы рабочей ситуации. Собирался ли он нарваться на увольнение? Останется ли он в тени, что еще больше ухудшит ситуацию? Или вступит в конфронтацию?

Человек со столь неопределенными границами находится в ловушке своих чувств и реакций. Справиться с ними — настоящее испытание для него; к тому же при этом необходимо понимать, что происходит с другими людьми. Джону следует посмотреть на суть конфликта — изменение рабочего графика. Он сам хотел поменять его, тогда как Боб был удовлетворен тем, как все было устроено раньше, и не видел необходимости в переменах, но тем не менее принял их.

Ситуация развивалась таким образом, что возникли новые осложнения. Джон написал Бобу гневное письмо, и это Боб уже не мог проигнорировать. Ему нужно было решить, настолько ли этот человек ценен для его организации, как он считал ранее. Ведь, в конце концов, менеджеры должны тушить пожар, а не быть его причиной.

В семьях алкоголиков отношения между братьями и сестрами тоже искажены. Они живут вместе, но, несмотря на то что старшие дети заботятся о младших, они не делятся друг с другом своими чувствами, и между ними не происходит никакого значимого взаимодействия. Между ними нет близости, они по отдельности проживают свое одиночество.

То же самой касается и отношений ВДА с коллегами: они очень запутанны. Желание стать ближе, идущее бок о бок со страхом разоблачения, порождает двусмысленность в отношениях. Разыгрывание ролей (ведь тебя могут отвергнуть, если ты покажешь, кто ты есть на самом деле, — кем бы ты ни был) ведет к увеличению дистанции. Вопрос о том, что безопасно обсуждать, а что нет, приводит к еще большей путанице. В итоге ВДА разговаривают слишком много или слишком мало. Желание понравиться делает ВДА уязвимыми. Они также склонны прикрывать бездельников и все время ищут, чем бы еще помочь своим коллегам.

\*\*\*

Джулия была расстроена и смущена. Ее офисная приятельница Сэнди всегда опаздывала, возвращаясь с обеда и перерывов на кофе. «Меня это бесит! Мне приходится отвсчать на ее телефон и принимать сообщения для нее, как будто я ее секретарь. Я ничего не могу сказать ей, потому что боюсь, что потеряю над собой контроль или начну плакать. Точно так же было у меня в семье. Я всегда все за всех делаю».

Проблема становится непреодолимой, потому что у Джулии нет понимания границ. Ее слова «Я всегда все за всех делаю» являются ключевыми. Она в очередной раз берет все на себя, как делала это, будучи ребенком. Эта та роль, которую она хорошо знает. Если бы у нее были четкие границы, проблема не возникла бы: она просто не стала бы отвечать на чужие телефонные звонки. Это не ее проблема до тех пор, пока она не начинает считать ее своей. Если звонок не будет принят, это будет проблема Сэнди. И с последствиями тоже придется разбираться Сэнди, а не Джулии.

Размытые границы Джулии создают ей большие проблемы, и они же позволяют Сэнди пользоваться ситуацией: «Нет проблем: Джулия меня прикроет, ей ведь несложно».

## Сексуальность на рабочем месте

Многие ВДА имели в детстве травмы, связанные с сексуальностью. Статистика примерно одинакова в отношении мужчин и женщин, хотя последние обычно лучше осознают, что с ними произошло. В результате любой намек на сексуальную агрессию на рабочем месте вызывает у них очень бурную реакцию. Любой неуместный жест или двусмысленное высказывание могут стать причиной паники или включить защитные механизмы.

Несмотря на то что сексуальные заигрывания на рабочем месте считаются нежелательными, они происходят достаточно часто. ВДА в подобных ситуациях во всеоружии встают на защиту самих себя, порой преувеличивая происходящее. Они даже могут написать заявление об увольнении или переводе — такие чрезмерные реакции также происходят из детства.

Не стоит и говорить, что обещание повышения в обмен на сексуальные услуги само по себе ужасно и не может быть ничем оправдано. Подобные предложения ставят в тупик ВДА, и они не могут понять, преувеличивают ли они или, наоборот, недооценивают то, что им сказали: «Все делают это! Не такое уж это большое дело». Речь здесь идет о таких типажах, как офисный Казанова, который делает двусмысленные предложения очень многим женщинам, а совсем не о тех людях, которые просто отпускают комплименты вроде: «Как хорошо ты сегодня выглядишь».

В таких ситуациях обнаруживается не только ранняя детская травма, но и неумение ВДА донести до окружающих свою точку зрения и при этом никого не обидеть.

Многие консультанты программы помощи работникам говорят о том, что ВДА склонны к рискованным отношениям на работе — например, могут начать роман со своим женатым начальником. Такая жизнь «на грани» очень характерна для ВДА, которых постоянно подсознательно влечет стресс и хаос. Они очень легко привязываются к человеку, который недоступен для них, с которым они не могут иметь по-настоящему близкие отношения. Они живут мечтами: «Он будет любить меня больше жизни, когда уйдет от своей жены, и тогда мы вместе помчимся навстречу светлому будущему и будем жить долго и счастливо». Но можно быть на сто процентов уверенным, что он не уйдет от жены.

У такой пары неизбежно возникнут проблемы: или боссу станет скучно, и он прекратит эти отношения; или реальность не совпадет с идиллическими фантазиями ВДА, и из-за этого роман закончится; или же ВДА созреет для того, чтобы построить отношения с кем-то более доступным. В любом случае эта ситуация негативно отразится на рабочей обстановке.

В этот момент ВДА может начать искать поддержки у окружающих, писать жалобы на начальника или просить о переводе. Он также может попасть к консультантам программы помощи или просто быть уволенным из-за плохих результатов работы.

В такой ситуации, как и всегда, ВДА не осознает, от чего он так страдает, но уверен, что причины проблемы определенно кроются либо полностью в нем, либо в обстоятельствах.

Нельзя обойти вниманием и ВДА с нетрадиционной сексуальной ориентацией. Страх разоблачения, ощущение того, что ты не такой, как все, постоянная необходимость притворяться, потому что ты не знаешь, кто ты на самом деле, — все это симптоматично как для ВДА, так и для людей с нетрадиционной ориентацией, которая изолирует их от общества. Таким образом, в рассматриваемом нами случае эти страхи становятся в два раза сильнее.

Одна из серьезных проблем ВДА состоит в том, что бóльшая часть страхов, которые они испытывают, существует только в их воображении, а не в реальности. Эти страхи могут провоцировать те или иные защитные реакции, которые имеют уже свои последствия, но в большинстве случаев инициируются самими ВДА.

Для гея страх быть разоблаченным, чувство непохожести на других, необходимость разыгрывать из себя кого-то другого, потому что реального тебя не примут, существуют в реальном мире. Корпоративная гомофобия — это реальный факт, она может проявляться множеством разных способов, так что человек, который одновременно является ВДА и гомосексуалистом, может в итоге очень сильно запутаться. «Что из этого связано с моим опытом ВДА, а что — с гомосексуальным? И кто я вообще, черт возьми?!»

С этими проблемами должен работать консультант, имеющий квалификацию в обеих областях, так как в конце концов ложь уже становится невозможно отделить от правды и человеку слишком сложно разобраться в сложившейся ситуации самостоятельно.



## ВДА и трудоголизм

Трудоголизмом можно назвать такое состояние, когда работа настолько проникает в сознание, что человеку становится трудно концентрироваться на чем-то еще, кроме своей профессиональной деятельности. Трудоголизм сильно отличается от обычного увлечения собственной работой и больше похож на зависимость. Работа становится наркотиком, и отказ от нее может привести к неврозу, тревоге и даже депрессии. Семья и друзья полностью игнорируются, и, несмотря на то что вначале такие люди поддерживают и одобряют вас, в конечном итоге они просто исключают вас из своей жизни.

Усердная работа по собственному сознательному выбору также отличается от того, что мы здесь обсуждаем. В этой главе говорится о тех людях, которые становятся заложниками компульсивного шаблона, не приносящего им никакого удовлетворения, которые не знают, как оказались в такой ситуации и как найти из нее выход.

Ниже приводится описание рабочей ситуации одного ВДА:

*Когда я пытаюсь разобраться, каким образом я стал трудоголиком, мне становится понятно, что все к тому вело. Я не собирался слишком сильно погружаться в работу, это случилось само собой. Находясь в коллективе, я чувствовал, что меня любят, ценят, уважают, мне доверяют. Все это очень важно для меня. Когда эти чувства охватили меня, я стал ощущать себя в большей безопасности и моя лояльность к работе стала повышаться. Мое доверие к этим чувствам неуклонно росло на протяжении последних четырех лет и девяти месяцев.*

*Если попытаться описать мою роль в коллективе, можно назвать меня кем-то вроде семейного героя. Кроме меня здесь*

4 *есть еще несколько героев, и мы хорошо сработались. Наша задача — поддерживать стабильность. Мы стараемся предвосхищать все возможные проблемы, а если они все же появляются, тут же решаем их. Единственная проблема в нашей совместной работе — проблема контроля. В моем подчинении находится девушка, которая тоже активно играет роль семейного героя, и такими людьми, как она, очень сложно руководить.*

*Однако не все мои чувства позитивны. Я ощущаю фрустрацию из-за плохой коммуникации, недостатка планирования и руководства и отсутствия четких ожиданий. Я очень расстраиваюсь, когда вижу пассивность окружающих. Я злюсь на себя за то, что начинаю критиковать эту пассивность.*

*Умом я понимаю, что, если бы меня здесь не было, все шло бы своим чередом и без меня, что я не такой уж незаменимый; но я не знаю, как на это реагировать. Из-за той любви и принятия, которые я получаю, я очень привязан к своей работе и ко всему, что здесь происходит. И пока я здесь, я должен делать все, что в моих силах.*

*Проблема в том, что все это отнимает слишком много энергии. Когда я злюсь или чувствую себя подавленным, это буквально опустошает меня. Потом я начинаю укорять себя: «Ты не должен так рассуждать, ты должен быть благодарен судьбе»; и тут у меня возникает чувство вины, которое угнетает еще больше.*

*Очевидно, что за последние несколько лет я стал зависимым от своей работы. Я отдаю своей деятельности огромное количество времени, энергии, мыслей и эмоций. Своим подчиненным я говорю, что их семья и личные интересы должны иметь для них большее значение, чем работа, но сам я живу совсем по-другому. Я многое упустил за эти четыре года. У меня нет друзей. Мне все реже хочется куда-то выходить. Я становлюсь интровертом, и у меня почти не осталось тем для разговора, помимо работы. Мне скучно наедине с самим собой. Год назад меня сделали руководителем, и теперь я чувствую себя еще более одиноким, потому что число моих линейных коллег сильно сократилось. Я стал менее уверен в себе. Я получаю положительную обратную связь, но я не могу принять ее и доверять ей.*

Иногда я впадаю в панику, и мне начинает казаться, что я принял неправильное решение, согласившись занять руководящую должность. Я чувствую страх и отчаяние, потому что не вижу своего будущего здесь и не знаю, что мне делать. Я ощущаю себя в ловушке. Так, наверное, бывает у алкоголиков: весь мир как будто ускользает от меня — кроме моей зависимости от работы. Круг сужается, и вырваться из него становится все сложнее.

Я достиг той точки, когда вижу только две альтернативы: уйти или покончить жизнь самоубийством. Меня это очень пугает, потому что я не знаю, что еще можно сделать. К счастью, у меня не настолько узкий взгляд на вещи: я понимаю, что есть и другие альтернативы. Мне нужно только распознать их.

И все же я никак не могу понять, как после четырех лет успешной работы, занимая высокую позицию и получая признание коллектива, я по-прежнему ощущаю неуверенность в будущем и недостаток уверенности в себе.

Я хожу в группу ВДА и вижу, что другие ее участники находятся на той или иной стадии исцеления, при этом чувствую, что сам я откатываюсь назад. Я не понимаю, как все это случилось. Я совсем запутался, и мне просто необходимо со всем этим разобраться. Я осознаю, что только я сам смогу изменить то, что чувствую. Моя главная цель — укрепить уверенность в себе. Я хочу увидеть другие альтернативы и либо найти способ сделать более комфортной свою жизнь здесь, либо изменить то, что необходимо изменить.





## ВДА и выгорание

Трудоголизм – это первый шаг к выгоранию, и здесь риски ВДА весьма высоки. Непонимание того, что следует считать нормой, приводит к переработкам. Из-за слабого осознания собственных границ для ВДА очень трудно говорить «нет». Выгорание происходит тогда, когда человек отдает больше, чем должен отдавать. Те, кто страдает от выгорания, чувствуют, что у них ничего не осталось.

Выгорание сопровождается депрессией и хронической усталостью, потерей или, напротив, сильным обострением аппетита, агорафобией и множеством других физиологических симптомов, а также злоупотреблением алкоголем и наркотиками. Вы можете противостоять выгоранию, если серьезно обдумаете следующие вопросы:

- Как много я на себя беру?
- Все ли из того, что я делаю, действительно необходимо?
- Что не является обязательным?
- Какие шаги я могу предпринять, чтобы освободить себя от ненужной ответственности? От такой, которая не имеет реального значения – значение которой я придумал сам?
- Как я расставляю приоритеты?
- Как я планирую свой день?
- Как я предупреждаю повторение негативных ситуаций?

Большинство из нас однажды сталкивается с выгоранием. Но для ВДА, если вовремя не вмешаться, сценарий обычно такой: болезнь, восстановление и потом следующее выгорание.

Так происходит потому, что ВДА просто не знают другого способа поведения. Они не понимают и не ценят необходимость

отдыха и расслабления; болезнь для них — единственный способ спясть с себя ответственность. Этот сценарий вполне предсказуем.

Причины, по которым ВДА страдают от выгорания, очень глубоки. Опыт борьбы за выживание, который ВДА переносят из детства во взрослую жизнь, стремительно приближает их к выгоранию. ВДА очень трудно поверить, что они в чем-то преуспели, добились успеха, поэтому они продолжают проигрывать свои старые проблемы.

Суперуспешная ВДА делится своими чувствами на группе супервайзеров. Она никак не могла избавиться от гнева по отношению к родителям, несмотря на то что их уже давно не было в живых. Сначала она не понимала, что сосредотачивает свое внимание на том, почему она перегорает, хотя «знает, как лучше». Я задала ей вопрос: «Что заставляет тебя злиться? Что ты за это получаешь?»

Ее ответ, мудрый и полный боли, кое-что проясняет:

*Если я продолжаю злиться на своих родителей, я не рискую умереть. Если я зла, мне не грозит близость. Я не рискую повзрослеть. Если я повзрослею и стану нести ответственность за себя, мне придется перестать искать заботы у окружающих. Я буду вынуждена сама о себе заботиться. Для меня самостоятельно заботиться о себе — значит быть одной, а если я буду одна, я умру.*

Таким образом, я сохраняю свой гнев на родителей как единственный путь к свободе от них, но заканчивается все тем, что я замыкаюсь в себе.

Откровенно признаться себе в том, что я не знаю, как позаботиться о себе, очень сложно. Ведь я прекрасно знаю, как заботиться о других.

Я не хочу нести ответственность за себя. Я хочу независимости, но остро нуждаюсь в заботе. Это очень болезненный вопрос для меня, поэтому я стараюсь не рисковать лишний раз и не делиться этим ни с кем.

Чтобы уменьшить риск ответственности за саму себя, я беру на себя много обязанностей. В этом случае мне не нужно сталкиваться с собой, и никто не узнает, что гиперответственность — это всего лишь способ скрыть мой страх. Когда ты берешь много ответственности по отношению к другим, это скрывает тот факт, что ты игнорируешь обязательства по отношению к самому себе.

Такая формулировка проблемы убеждает в том, что недостаточно просто задавать себе вопросы. В дополнение к инструментам, описанным выше, вам обязательно нужно научиться следующему:

- распознавать позитивную обратную связь,
- признавать ее,
- принимать ее.

Предложение большей ответственности — это тоже позитивная обратная связь. Брать на себя больше может быть не в ваших интересах, но это не отменяет такого «социального поглаживания» и не пресуменьшает его значения. Отделяйте зерна от плевел. Радуйтесь (если не можете прочувствовать, делайте это усилием сознания), что в вас видят компетентного сотрудника. Потом принимайте решение, основываясь на том, чем вы хотите заниматься. Если вам предложили повышение, это еще не означает, что вы должны обязательно принять его.

При первых признаках стресса старайтесь расслабиться. Научитесь распознавать свои ранние симптомы стресса. Журнал *Prevention* предлагает следующий список симптомов; некоторые пункты могут быть новыми для вас, а возможно, у вас есть что добавить к этому списку.

При первых признаках стресса — расслабляйтесь. Да, это легко говорить, но не так-то легко сделать.

#### Первые симптомы, которые могут сигнализировать о стрессе<sup>1</sup>

- |                                                         |                                                                    |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| • кожные высыпания                                      | • расстройства аппетита (когда ешь слишком много или слишком мало) |
| • озноб                                                 |                                                                    |
| • крапивница                                            | • диарея                                                           |
| • нарушения памяти                                      | • сильное, учащенное сердцебиение                                  |
| • нарушения концентрации                                | • подергивание века                                                |
| • постукивание ногами или пальцами                      | • расстройство сна (сложно засыпать и спокойно спать всю ночь)     |
| • скрежетание зубами                                    |                                                                    |
| • пробуждение посреди ночи и неспособность снова уснуть | • боли в спине                                                     |

<sup>1</sup> Перепечатано с разрешения *Prevention Magazine*. ©1985 Rodale Inc. Все права защищены.

- внезапные вспышки энергии
- / повышенная потливость
- частые незначительные происшествия
- метеоризм
- хмурость (наморщенный лоб)
- чувство подозрительности, никчемности, неполноценности или отверженности
- ожидание худшего
- холодные и влажные руки
- частые простудные заболевания
- боль в суставах
- / нервозность перед важными (или не очень) событиями
- неосознание личностных изменений и недоверие к мнению окружающих по этому поводу
- холодные руки или ноги
- неприятный запах изо рта
- бегающие мысли
- чувство, что оказался в ловушке
- / гнев, раздражение
- / чувство беспомощности
- мышечные боли
- аллергии
- / сведение челюстей
- незначительный дискомфорт в желудке
- вздутие живота
- запор
- лицевой тик, судороги
- / легкое заикание
- сухость во рту
- затрудненное сглатывание
- тошнота, рвота
- / хроническая усталость
- снижение сексуального влечения
- потеря или набор веса
- менструальные боли
- нерешительность
- чувство отчаяния, подавленность
- / тревожность, панические атаки



Внутренняя борьба, которая сопровождает ВДА на рабочем месте, по большей части происходит из детских мифов. Эти мифы влияли на то, как ВДА вели себя и чувствовали себя в классной комнате на протяжении своего детства. Во взрослой жизни эти мифы проигрываются в рабочей обстановке.

Мифы — это часть системы убеждений. Они подтверждают наши представления о самих себе. Эти убеждения глубоко усваиваются и существуют как на сознательном, так и на бессознательном уровне. Они являются результатом сообщений, полученных в детстве, и, если не ставить их под сомнение, продолжают действовать во взрослой жизни. Если эти мифы все же подвергаются критическому пересмотру, ВДА сначала относятся к этому настороженно и с недоверием, но потом испытывают облегчение из-за того, что им больше не нужно тащить за собой груз старых проблем. Однако избавление от мифов не происходит автоматически, оно требует серьезной работы.

Ниже перечислены некоторые популярные мифы.

### **«Если мне не удалось поладить со своим боссом, это моя ошибка»**

«Со мной что-то не в порядке, если я не смог построить нормальные отношения с начальником, если мой босс обращается со мной не так, как я этого заслуживаю» — так рассуждают ВДА.

Однако если у вас не складываются отношения с руководством, это еще не значит, что с вами что-то не так. Возможно, что-то не в порядке с рабочим коллективом в целом, а может быть, проблема вообще в вашем начальнике.

И здесь возникает важный вопрос: почему вы все равно остаетесь на этой работе, если не можете поладить со своим боссом, хотя испробовали все известные вам способы? Что вас там держит? Почему бы вам не подумать о смене места работы? Если вы принимаете решение выйти из негативной ситуации, это не означает автоматически, что вы не справились с ней. Признание проблем в ваших рабочих отношениях может означать лишь то, что вы наконец-то начали заботиться о себе.

Есть много причин, по которым работать в том или ином коллективе становится некомфортно. Вы можете не поладить с боссом, и это не обязательно означает, что с вами или с ним что-то не так. Виной всему может быть обычная несовместимость и ваше общее нежелание идти на компромисс. Если вы найдете такую организацию, которая больше подходит вам по образу мыслей, это может помочь вам обеспечить себе более здоровую рабочую атмосферу.

Дело также может быть в том, что ваш начальник слишком сильно напоминает вам вашего родителя-алкоголика, чьего одобрения вы всегда искали и никак не могли добиться. Вы осуждаете себя, потому что вам кажется, что вы должны были лучше справиться с этим, ведь сейчас вы уже на пути к исцелению. Но почему вы должны были справиться с этим? Почему вы должны тратить всю свою энергию на то, чтобы поддерживать стабильность, тогда как вы могли бы направить ее на развитие и личностный рост? Выход из рабочей ситуации, которая не является для вас комфортной, — это совсем не то же самое, что отказ алкоголика от реальности.

### **«Если я непродуктивен, я ничего не стою»**

Ценность человека не определяется его продуктивностью. Вы имеете ценность уже просто потому, что вы есть. Это противоречит вашему детскому опыту, поэтому подсознательно вы все время пытаетесь доказать, что чего-то стоите. После прохождения терапии мой знакомый снял с себя всего лишь один аспект своей профессиональной ответственности, но, чтобы его заменить, понадобилось целых три человека. Он рассказал мне, что, будучи ребенком, просто не мог верить в то, что его родители позаботятся о нем. Ему приходилось самостоятельно заботиться о себе, но родители все равно критиковали его. Они говорили ему, что он плохой, глупый, ничемный, никудышный. Он принимал все это на веру, но в то, что

родители помогут ему справиться с этим, он поверить не мог. Поэтому он рассчитывал только на самого себя — больше надеяться было не на кого. Несмотря на то что он не верил в поддержку родителей, он верил сообщениям, которые они транслировали ему. В результате он не мог относиться хорошо к самому себе, но продолжал постоянно доказывать себе, что с ним все в порядке, потому что не мог доверять в этом никому другому.

**«Если я не подошел на позицию,  
на которую должен был подойти,  
значит, со мной что-то не так»**

Окружающие убеждают вас, что вы могли бы стать идеальным учителем или администратором и что вам действительно стоит согласиться на это повышение. Однако ваш внутренний голос говорит, что это совсем не то, что вам нужно. Но вы-то думаете, что единственная причина, по которой у вас что-то не получается, — это то, что с вами что-то не так. Вы слишком привыкли к тому, что другие люди лучше знают, что для вас хорошо, поэтому чаще всего игнорируете то, что дарит вам хорошее самочувствие и приносит удовлетворение. Даже если что-то внутри говорит вам обратное, вы попросту сбрасываете это со счетов.

Салли предложили должность главной медсестры. Все говорили, что она идеально подходит для этой работы, но, когда она думала о том, стоит ли ей принять это предложение, ей становилось не по себе. Она говорила мне: «Я бы с удовольствием испытывала другие чувства, но я просто не хочу этой работы. Однако я приму предложение, потому что я не могу доверять своим чувствам».

Вам необходимо учиться доверять своим ощущениям и собственному мнению. Доверять и действовать в соответствии с ними.

Конечно, вы можете ошибаться. Часто вы не знаете, стоит ли вам прислушаться к своим сомнениям или лучше принять мнение других людей о том, что для вас хорошо. Вам сложно в этом разобраться. Один из способов — это попробовать воспользоваться шансом. Просто посмотреть, получится у вас или нет. Не сомневайтесь в том, что с вами все в порядке, если вы решили, что перемены или повышение не принесут вам пользы. Вам просто нужно продумать план действий, чтобы не оказаться в тупике. Дайте своей работе испытательный срок, так же как дают его вам. Никто не

может предсказать, как пойдут дела на новой работе. Почему же у вас должно быть по-другому? Вы рискуете измучить себя, пытаться принять идеальное решение, когда это попросту невозможно.

Лично я предпочитаю принимать решения даже тогда, когда не уверена в их правильности, и учиться на этом опыте, вместо того чтобы быть нерешительной и позволять обстоятельствам решать все за меня.

### **«Я боюсь, что окружающие узнают о моей некомпетентности»**

На самом деле неважно, насколько вы компетентны или что конкретно вы делаете. Если вы не будете продолжать демонстрировать свои способности, люди обнаружат, что вы осознаете, что обманули их, и на самом деле вы не знаете того, чем занимаетесь.

Это очевидно на примере колледжа. ВДА верит, что его приняли в колледж, потому что произошел какой-то сбой в системе, ведь у него было недостаточно хороших оценок. В конце концов это приводит к тому, что вы действительно не знаете, что делаете и о чем говорите, и в результате неизбежно приближаетесь к трудоголизму, потому что продолжаете прилагать все усилия, чтобы вас не разоблачили.

Любопытно, что работодатели в наш продвинутый век могут быть настолько некомпетентными, чтобы нанимать людей, неспособных выполнять ту работу, для которой их взяли, — и почему-то чаще всего они совершают эту ошибку именно при выборе вас. Неужели ваши манипулятивные навыки так хорошо развиты, что позволяют вам скрыть недостаток квалификации? Хорошо, допустим, что при приеме на работу вы обманули своего будущего начальника. Если вам удалось его обмануть, значит, он настолько глуп, что продолжит и дальше верить в то, что вы компетентный специалист. Если же вы его не обманывали, значит, он знал, на что вы способны, с самого начала.

От таких чувств непросто избавиться. Однако чувствовать себя некомпетентным и быть некомпетентным — это совсем не одно и то же. Постарайтесь научиться разделять эти понятия. «Старые пластинки» из вашего детства — те сообщения, которые вы получали от окружающих, — поддерживают в вас подобные



убеждения, но ваши рабочие успехи все же гораздо точнее говорят о вашей компетентности.

### **«Я боюсь, что люди поймут, что я недостоин этой работы»**

Чувство собственной значимости или, скорее, ее недостатка, происходит из одной и той же установки, которую разделяют многие ВДА. Вам кажется, что окружающие обязательно узнают, какой ужасный вы человек, потому что это именно вы были виноваты во всех тех страшных вещах, которые происходили в вашей семье. Было бы гораздо лучше, если бы вы вообще не родились. Другие люди могут совершать ошибки, а вы считаете ошибкой самого себя. Вам часто об этом говорили, и в конце концов вы в это поверили.

Это убеждение становится причиной сильного стресса, особенно если на работе вас ценят и относятся к вам с уважением. Это заставляет вас отдаляться от тех людей, которые подтверждают вашу значимость, в чем вы в действительности так сильно нуждаетесь. Вы начинаете избегать их, и это вас изматывает. Когда ваши детские фантазии об удовлетворении ваших потребностей воплощаются в реальность, вы встречаете это с ужасом, вас это прямо-таки обескураживает, потому что вы думаете, что на самом деле ничего не стоите.

### **«Если я скажу “нет”, мне найдут замену»**

Поэтому вы не говорите «нет». Вам кажется, что вы единственный человек, которого без проблем готовы уволить, что в тот самый момент, когда вы скажете «нет», вас заменят на кого-то другого. Вы не говорите «нет» еще и потому, что не знаете пределов своих возможностей.

У меня есть клиенты, которые не могут сказать «нет» даже в самых вопиющих ситуациях. Одна моя клиентка поехала в больницу навестить умирающего родственника, но ей позвонил босс и сказал: «У нас горят сроки». Она вернулась в офис, потому что просто не подумала о том, что имеет право сказать «нет».

Вы думаете, что самое страшное, что может случиться, если вы скажете «нет», — это потеря работы, ведь ваши дела приоритетны для вас; но, поверьте, на самом деле это отнюдь не самое страшное.

**«Если что-то идет не так — это моя ошибка.  
Если же все складывается успешно, это всего лишь  
результат удачного стечения обстоятельств»**

«Если кто-то несчастен, это из-за меня» — вот ваша типичная реакция на происходящие события. Вы знаете, например, что некорректная информация в отчете была не в той части, которую подготовили вы. Вы не были за это ответственны, но все равно чувствуете себя виноватым. Вы говорите себе, что осуждать себя неразумно, но не можете остановиться. В этот момент стоит задать себе несколько вопросов: «Когда я был ребенком, обвиняли ли меня в том, в чем я не был виноват? Брал ли я на себя ответственность за те ситуации, в которых не принимал участия?» Если ваш ответ «да», то вы должны понимать, почему автоматически реагируете так, как будто вам нужно защищать себя.

Мне позвонила подруга.

— Ты не поверишь в то, что я сейчас расскажу, — сказала она.

— Давай проверим, — ответила я.

— Я только что звонила своей матери, и она накричала на меня за то, что я на час опоздала к ланчу. Я помню, что не планировала идти с ней на ланч, но, представляешь, я все равно чувствую себя виноватой. Скажи мне, это когда-нибудь прекратится?

Сложно сказать. Но одно я знаю точно: если посмеяться над такой ситуацией — это помогает.

Если вы комментируете свои достижения словами: «Это было легко», «Кто угодно мог бы это сделать» или «Я просто оказался в нужном месте», то тем самым поддерживаете свою заниженную самооценку. Вы чувствуете себя виноватым во всем, что идет не так, независимо от вашего участия в той или иной ситуации. Вместе с тем вы не придаете значения тому, что складывается успешно, — также независимо от вашего вклада в дело. Это очень похоже на тупик.

**«Если меня о чем-то просят, я должен это сделать»**

«Разве мой работодатель попросил бы меня о чем-то неважном? Поскольку я не знаю, что важно, а что нет, я не могу разобраться, насколько рациональна эта просьба».

Возможно, вы действительно не должны были делать то, о чем вас попросили. Вам необходимо научиться понимать, какие прось-

бы являются для вас уместными, а какие нет. Вопрос не в том, можете вы сделать что-то или нет, а в том, насколько это для вас приемлемо. Одна из главных проблем большинства моих клиентов в том, что они не могут делать меньше, чем уже делают. «Как мне научиться брать на себя меньше? Как я могу сделать свою жизнь менее напряженной?» В группе, которую я вела, один мужчина — ему не было еще и тридцати — перенес сердечный приступ, который был вызван стрессом. Возможно, ему удалось бы избежать таких тяжелых последствий, если бы он мог рассматривать обстоятельства в перспективе. Этому навыку можно научиться.

Физическая возможность сделать что-то еще не означает, что вы обязаны это делать. Установка «Если не я, то кто?» также не может быть основанием для выполнения всех просьб; это всего лишь одна из ловушек родом из вашего детства. Соответствует ли просьба вашим рабочим обязанностям и рациональна ли она — вот что нужно брать в расчет. Если вы обдумали эти вопросы и все равно решили выполнить то, о чем вас попросили, тогда это уже ваш сознательный выбор, который отличается от установки «Я должен».

### **«Мне не следует просить своего босса о том, в чем я нуждаюсь»**

Это звучит так, как будто ваш босс должен обладать даром ясновидения, чтобы снизить риск того, что ваши нужды не будут удовлетворены и вам придется их отстаивать. ВДА обычно обосновывают это так: «Если я попрошу начальника о том, что мне нужно, он может расценить это как вторжение в его личное пространство». И вы, естественно, продолжаете молчать и сами решаете свои проблемы — большие они или маленькие, в вашей они компетенции или нет.

Одна женщина поделилась со мной следующим наблюдением: «Когда я прошу своего босса о том, что мне нужно, меня охватывает чувство стыда... Когда в детстве я просила свою мать о том, в чем нуждалась, она приходила в отчаяние, и я чувствовала себя ужасно. В итоге я не получала того, что мне было нужно, и к тому же чувствовала себя виноватой. Я считала, что взвалила на свою мать непосильную ношу. В результате мне приходилось самой решать свои проблемы и вдобавок заботиться о матери».

Таким образом, ВДА очень сложно просить о помощи. Они чувствуют себя недостойными чьей-либо поддержки и решают

справляться с трудностями самостоятельно. Но больше всего их пугает то, что их просьба о помощи может причинить кому-то вред.

### **«Я должен сам суметь все исправить»**

«Я должен быть способен уладить все, что идет не так». Таким было ваше прошлое: вы заботились обо всех. Вы прекрасно знаете, как это делать, и постоянно говорите: «Не беспокойся, я все улажу». В итоге другие люди позволяют вам решать их проблемы и принимают это как должное. Вы будете искать одобрения таким способом, пока вам это не надоест. «Да, дорогой, я все куплю (зайду по дороге, положу денег на телефон)... Я все равно остаюсь допоздна... Твой не работает — возьми мой...» И так до бесконечности.

### **Отстающий работник**

Не все ВДА — гиперответственные и суперуспешные люди, страдающие от недоверия. Многие, наоборот, не решаются раскрывать свой потенциал. Но они бездействуют не по своему сознательному выбору — в этом виноваты их старые детские сценарии. Многие из этих сценариев такие же, как у суперуспешных ВДА, но реакция на них другая.

Сара — очень способная девушка, но она постоянно меняет должности одну за другой. Это не приносит ей удовольствия, но шаблон ее поведения не меняется. Вот что она рассказывает: «Моя мать трудоголик. Всю жизнь люди говорили мне, что я такая же, как мать, и меня это очень раздражало. Наверное, поэтому я не стремлюсь чего-то достигать. Я боюсь, что если буду это делать, то исполнится какое-то роковое пророчество и я стану такой, как она».

Том говорит: «Я все время слышал: “Ты такой же неудачник, как твой отец. Ты никогда ничего не добьешься”. Наверное, я поверил в это. Если неудача неизбежна, зачем вообще пытаться что-то сделать? В конце концов, если я не буду пробовать, то мне не грозит провал».

Но это только часть того риска, который несет в себе успех. Наибольший риск для Тома представляет то, что он станет «сиротой», отрезанным от своей семьи. Если Том преуспеет, это приведет к нарушению жизненного сценария. Это будет означать, что члены его семьи были лжецами и вся его жизнь была ложью.

Если у вас такие же проблемы, как у Тома, то вы знаете, что единственный способ оставаться членом своей семьи — это продолжать играть по ее правилам. Это означает, что вы должны быть неудачником. Если вы не неудачник — вы не с ними. Ваша потребность быть связанным с ними так велика, что мысль о том, чтобы пройти это самому и отказаться от иллюзии удовлетворения ваших потребностей, просто невыносима для вас.

Таким образом, вы и дальше осуждаете себя, потому что продолжаете действовать в рамках саморазрушительных шаблонов, даже несмотря на то что ясно представляете себе альтернативы. Но причина этой проблемы не в том, что вы не знаете, как лучше поступить, — она связана с вашим страхом быть брошенным.

На рабочем месте этот страх может частично происходить из желания нравиться коллегам и быть принятым ими. Это похоже на пример со школьником, который знает все ответы, но боится поднять руку, чтобы одноклассники не стали дразнить его ботаником.

Многие ВДА ограничивают свои достижения, потому что боятся расстроить своих родителей. «Я их не интересую. Их волнует только то, что я делаю, да и то только потому, что этим можно похвастаться перед другими. Мне они никогда не говорят добрых слов». Такое защитное поведение является причиной гнева на ваших родителей.

«Сначала я продвигаюсь достаточно быстро, но потом останавливаюсь в изнеможении. Я не делаю следующего шага, потому что чувствую, что просто умру, если сделаю его, — или же я делаю следующий шаг, и у меня получается, но потом это все равно приводит к саботажу».

Это очень сильная ответная реакция на сообщение из детства: «Ты никогда ничего не добьешься». Ребенок внутри вас верит, что, отрицая это сообщение, вы идете против воли ваших родителей. Отвержение родителей означает, что вы становитесь одиноки. Ребенок внутри вас боится, что один он не выживет, поэтому вы чувствуете, что рискуете умереть, если продолжите свой рост.

Другая вариация на эту тему: «Родители постоянно придирались ко мне, к тому, как я неуспешен и как успешны окружающие. Я думаю, что не стремлюсь к большему просто потому, что привык быть таким, каким они меня видели».

На самом деле все еще глубже. Существует страх, что если вам будет не на что жаловаться родителям, то вам с ними станет вообще не о чем разговаривать. Родители мешают ребенку добиваться успеха, потому что сами не умеют этого делать, а дети лишь продолжают их сценарий. Лучше быть неудачником, чем белой вороной в своей семье.

Работать усерднее, проходить тесты на профпригодность, притворяться до тех пор, пока не начнет получаться, — все это не работает в долгосрочной перспективе для тех людей, что описаны выше. Группы поддержки и индивидуальная терапия нужны в первую очередь для того, чтобы создать новый образ себя и научиться действовать в соответствии с ним. Необходимо прорабатывать старые сообщения и заменять их новыми. Это происходит постепенно, со временем при условии достаточной поддержки с вашей стороны и, увы, не безболезненно. Боль, которую испытывают ВДА, возникает тогда, когда старые сценарии никчемности вступают в конфронтацию с их собственной установкой ценности. Это может очень сильно изматывать и угнетать их.

Будьте заранее готовы к тому, что это может случиться и вам придется бороться. Вы не должны позволить этому недугу победить вас.



Проблемы ВДА-руководителя очень похожи на те трудности, которые испытывают работники с синдромом ВДА, только проявляется это несколько иначе. То, как ведут себя такие начальники, оказывает сильное влияние на их подчиненных.

ВДА-руководители часто применяют такие стили управления, которые воспроизводят систему алкогольной семьи. Их поведение становится похожим на поведение алкоголика, хотя им для этого даже не приходится употреблять химические вещества. Подчиненные в такой ситуации начинают играть роль созависимых. У сотрудников, которые росли в функциональных семьях, тоже могут возникать зависимые реакции, но они не будут такими выраженными, как у тех, чьи семьи были дисфункциональными. Итак, ВДА-руководители...

#### 1. ...требуют соответствия идеалу

Это вопрос границ. Эгоцентричный подход к подчиненным заставляет ВДА-руководителей воспринимать любые отрицательные рабочие результаты других людей как личную ошибку.

#### 2. ...производят изменения в один момент

Даже если они замсняют кого-то, кто два года ничего не делал, или у них период передачи дел и от них не ждут перемен в течение полугода, они будут заставлять себя переделать все вокруг буквально за две недели. Им просто необходимо доказать окружающим, что их назначение на эту должность не было ошибкой, поэтому они будут оказывать неоправданное давление на своих подчиненных и изматывать самих себя.

### 3. ...хотят всем нравиться

В результате они чрезмерно погружаются в дела своих подчиненных. Они склопны заводить с подчиненными слишком близкие отношения, что обычно создаст им много неудобств, когда приходит время оценивать рабочие результаты. Страх быть отверженным заставляет их избегать вступления в конфликт, а если они и делают это, то быстро сдаются. Такие руководители либо игнорируют проблемы до тех пор, пока ситуация не выходит из-под контроля, либо принимают неадекватные меры. Необходимость сделать выговор подчиненному, как правило, вызывает у них сильную тревогу.

### 4. ...ставят интересы организации выше собственных интересов

Вот еще один пример проблемы границ.

Джин — менеджер среднего звена в небольшой производственной компании. Она две недели провела на больничном из-за болей в сердце, и ее врач рекомендовал ей отлежаться еще пару недель. Однако он не нашел у нее никаких проблем с сердцем. Она обратилась к другому врачу, но его диагноз был таким же: реакция на стресс.

На протяжении последнего квартала ее компания испытывала финансовые трудности. Чтобы справиться с ними, нужно было сократить расходы. Джин, будучи очень лояльным работником, восприняла эти проблемы как собственные. Трудности компании стали ее личными трудностями, и в результате ее охватило сильнейшее беспокойство. Компания успешно преодолела кризис, но Джин расплачивается за свое волнение до сих пор. В то же время ее коллеги, которые работали над решением проблемы, но эмоционально не погружались в нее, сейчас испытывают облегчение и удовлетворение.

### 5. ...держат свои личные чувства под контролем

Поскольку ВДА искренне верят, что держать свои чувства под контролем жизненно важно, они скрывают их от всех. Компании поддерживают такой тип поведения. В результате менеджеры не разрабатывают собственных систем поддержки и подавляют свои чувства. Как я люблю выражаться, они «пломбируют»



свои эмоциональные реакции. Чаще всего это приводит к появлению физических симптомов, таких как приливы, учащенное сердцебиение, сведение челюстей и глотки, и даже к желудочно-кишечным заболеваниям.

#### 6. ...стремятся быть совершенными

Это приводит к тому, что ВДА-руководители рассматривают нарушения рабочей дисциплины, например опоздания, как отражение личного отношения работников к ним. Они реагируют слишком остро, считая, что подчиненный должен нести ответственность за свое поведение. Однако, как правило, при этом руководитель продолжает обращаться с сотрудником так, как будто тот не сделал ничего плохого. Он интернализует проблему и искренне верит в то, что если он не может придумать, как исправить ситуацию, значит, поведение сотрудника является его ошибкой.

Несмотря на то что ВДА-руководители часто делегируют ответственность, они, как правило, неспособны полностью отпускать проблемы, из-за чего у них возникают сложности с контролем порученных задач. Они не могут поверить, что другие будут делать то, на что согласились, достаточно хорошо, поэтому в качестве гиперкомпенсации собственного страха зачастую полностью отступают, снимая с себя всякую ответственность.

#### 7. ...становятся пособниками

ВДА-руководители, как правило, считают своим долгом всячески опекать подчиненных. Это приводит к тому, что они берут на себя ответственность за сотрудников и прикрывают их ошибки в работе. Разумеется, поведение подчиненных от этого только ухудшается, и они даже могут начать манипулировать ситуацией, сознательно снижая качество своей работы. Это порождает дополнительную нагрузку на остальную часть коллектива.

Самоощущение работника и самоощущение руководителя можно классифицировать с помощью разных стилей менеджмента. Эти модели поведения руководителя, реагирующего на поведение работника, воспроизводят алкогольную семейную систему.

Стиль руководства	Созависимый ответ
Гиперкритичный руководитель. Все недостаточно хорошо, всегда находятся какие-то недостатки. Возвращается от похвалы	«Я хочу нравиться ему. В следующий раз я обязательно со всем справлюсь»
Гипертребовательный руководитель. Заваливает работой и себя, и других. Ожидает результатов в нереалистичные сроки	«Он не попросил бы меня сделать это, если бы думал, что я не смогу. Я докажу, что на что-то способен»
Обещатель	«В этот раз он действительно собирается это сделать»
Трудоголик или некомпетентный руководитель	«Мне нужно о нем позаботиться»
Руководитель, унижающий подчиненных: «Ты параноик, ты делаешь из мухи слона. Как ты можешь быть таким глупым?»	«Если бы у меня была такая же нагрузка, как у него, я бы, наверное, реагировал так же. Он не говорил бы так, если бы это не было правдой»
Невмешивающийся руководитель	«Если бы я что-то значил, он обращал бы на меня больше внимания. Если у меня не будет четких инструкций, я обязательно что-нибудь испорчу»
Спасатель	«Он войдет в мое положение и поймет мои проблемы, поэтому я спокойно могу проигнорировать какие-то обязанности»



## Как возникает рабочий кризис

На сегодняшний день перемены в рабочей среде являются скорее нормой, чем исключением. Многие из тех, кто успешно адаптировался к рабочей ситуации, имевшей некоторую стабильность и предсказуемость, не могут принять изменения, которых они не ожидали и к которым не готовились. Сотрудники, эффективно работавшие и чувствовавшие себя вполне комфортно, оказываются неспособны приспособиться к переменам. Их охватывает тревога, возникают неадекватные реакции. В результате они испытывают эмоциональный дискомфорт и рискуют заработать серьезный стресс. Они не знают, что могут сделать для адаптации. У них нет необходимых навыков, чтобы справиться с тем, что происходит. Для ВДА кризисом может стать любая ситуация, несущая для них какие-то перемены.

Некоторые люди, которые были успешными работниками, могут вдруг обнаружить, что больше не справляются со своими обязанностями. И они, как ни стараются, не могут понять, почему это происходит.

Ниже приведены объяснения, которые могут подсказать вам причины проблем и помочь найти их решение.

Поскольку профессиональная сфера жизни является очень важной для общего благополучия человека и для многих из нас рабочее место — это дом вдали от дома, нельзя недооценивать эмоциональное значение рабочих кризисов.

Ваше восприятие рабочего места напрямую связано с вашим восприятием самого себя. Если вы чувствуете свою принадлежность к коллективу, имеете определенную ценность и важность для своих коллег, то воспринимаете это не как сообщение не о том, что ваша карьера развивается успешно, а как посыл, что вы находитесь в безопасности. Когда происходят перемены, вы начинаете ощу-

шать, что больше не находитесь в безопасности, вместо того чтобы просто сказать себе, что на работе что-то изменилось и поэтому вам следует переоценить свой карьерный путь. Такие чувства являются наследием вашего прошлого. Тогда все было так же: вас окружали «коллеги» и «начальники» и мучила потребность быть зависимым, чтобы принадлежать. Так было в семье, в которой вы росли.

Люди тратят много энергии, пытаясь либо воспроизвести свой детский опыт, либо отгородиться от него. В результате одни ВДА создают себе кризисные ситуации, а другие старательно их избегают. Первые будут испытывать серьезный дискомфорт, если окажутся в слишком безопасном окружении, а вторые будут неспособны справиться с хаосом. И для тех, и для других изменение привычной ситуации будет очень болезненным.

Таким образом, для многих ВДА любые перемены становятся причиной кризиса.

## **Повышение**

Если человека повышают в должности, значит, он способен взаимодействовать с коллегами наименее конфликтным образом, понимать потребности других людей и удовлетворять их. Эти способности вознаграждаются, потому что руководство убеждено в том, что такие люди могут брать на себя больше ответственности. Для некоторых эти способности являются результатом карьерного выбора, у других такое поведение происходит из потребности минимизировать конфликт и всегда быть над ситуацией, чтобы не испытывать болезненного диссонанса, который знаком им с детства.

Если вас сделали руководителем и критерием для повышения были именно эти ваши способности, вы испытываете внутренний конфликт. Роль руководителя предполагает некоторый диссонанс с подчиненными. Люди, для которых некомфортен подобный способ взаимодействия, будут выбиты из колеи, поскольку желание угодить боссу будет автоматически означать обострение отношений с подчиненными.

Некоторым такой уровень ответственности просто не по силам. Проигрывание старых сценариев при изменении привычной ситуации приводит к кризису. В итоге высшее руководство теряется в догадках: «Джон казался таким успешным сотрудником. Почему же он не справился, когда мы повысили его?»

Многие крупные компании проводят специальные тренинги для облегчения адаптационного периода при переходе сотрудника с линейной должности на руководящую позицию, но эти тренинги не могут решить описанную выше проблему. Цель подобных обучающих программ — помочь новоиспеченным руководителям развить в себе навыки, связанные с мотивацией и оценкой персонала. Также они занимаются дисциплинарными техниками. Большинство этих программ никак не работают с потребностью руководителя в поддержке для управления внутренним диссонансом.

Когда вас повышают, делая руководителем некоторой рабочей группы, вы становитесь в родительскую позицию по отношению к своим бывшим коллегам. И когда они теперь обращаются к вам за оценкой, указаниями, одобрением или выражают вам свой гнев, а вам при этом нужно избежать конфликта, может произойти следующее.

Если подчиненный недостаточно хорошо выполняет свои обязанности, а вашей ролью в семье была забота о других, тогда вы чувствуете, что рискуете, если подчиненный не справится. Если перед вами отчитывается команда и кто-то из ее членов не справляется с работой, ваш прошлый опыт заставит вас почувствовать необходимость спасти ситуацию. Ваша потребность спасти других будет подсознательной и станет преобладать над тем, как вы видите себя в роли руководителя. Вы будете делать все, что в ваших силах, чтобы позволить тому или иному работнику удержаться на плаву, но на самом деле это будет лишь усугублять ситуацию, а не улучшать эффективность сотрудника. Ваши собственные эмоциональные потребности не позволяют вам узнать, способен ли ваш подчиненный в стрессовых условиях работать без вашего покровительства.

Чрезмерная опека руководителей — весьма распространенная проблема в профессиональной среде. Начальники берут непродуктивных работников под свое крыло и начинают спасать их, поручая им особые проекты, а также использовать для их прикрытия других людей; при этом высшее руководство обычно остается в неведении. Руководитель будет продолжать действовать в соответствии с этим шаблоном, будучи просто не в силах поступить как-то иначе. Например, если у него в подчинении находится команда из десяти человек, четверо из которых дисфункциональны, он будет постоянно выгораживать их, исходя из собственной потребности в этом.

Возможно, руководитель испытывает сильный гнев по отношению к собственным родителям и чувствует, что если не бу-

дет стараться на благо подчиненных, то вызовет у них такой же гнев по отношению к себе. Это порождает у него сильную тревогу и дает подчиненным значительную власть над ситуацией. Руководитель будет из кожи вон лезть, чтобы не вызвать их гнева или неодобрения. В рабочей среде подобная ситуация сильно осложняет установление четких правил.

Типичный поддерживающий руководитель может кричать на повышенных тонах: «Я вас уволю» или «Вы за это ответите», но каждый раз будет смягчать установленные правила и снова отступать. В результате подчиненные не будут чувствовать необходимого давления со стороны начальства, которое заставляло бы их усердно трудиться.

В такой ситуации руководитель будет эксплуатировать добросовестных работников, чтобы прикрывать их нерадивых коллег, например запойных алкоголиков. В конечном итоге все это так или иначе будет снижать боевой дух команды.

Кризис может возникнуть в том случае, если, например, компания будет куплена и туда будут направлены эксперты по эффективности, которые обнаружат, что рабочая команда действует не в соответствии со стандартами. По результатам этих исследований руководителя сразу же обяжут изменить стиль управления, но он будет неспособен это сделать. Так происходит потому, что его стиль поведения, по сути, не связан с работой. Руководитель будет вести себя агрессивно по отношению к людям, требующим от него избавиться от сотрудников, за которых он несет ответственность и которых он прикрывает.

Пока у компании не возникает проблем с производством, практика гиперопеки может глубоко укорениться в коллективе. Когда топ-менеджмент начинает разбираться, сколько сотрудников необходимо для выполнения тех или иных задач, и сообщает ВДА-руководителю, что ему следует сократить штат, это ускоряет развитие кризиса: руководитель понимает, что не сможет обойтись меньшим количеством людей. Но эта его потребность эмоциональная, а не профессиональная, и он не осознает ее до тех пор, пока его не ставят перед выбором. Руководитель не может обеспечивать прежние результаты работы, подчиняясь инструкциям свыше. В результате это оборачивается для него серьезным кризисом, потому что он просто не в силах избавиться от старых установок.

## **Изменение рабочей роли**

Когда у вас есть определенная роль в компании, вас поощряют в зависимости от результатов, которых вы достигли на этой позиции. Если же эта роль изменяется, то меняются и критерии вознаграждения, и такие перемены могут вызвать внутренний разлад.

Для многих людей изменение роли означает изменение ответственности и необходимость обучаться новым реакциям. Если вы перфекционист и остро нуждаетесь в одобрении, тогда ситуация, в которой ваше совершенство поставлено под сомнение, может вызвать у вас сильную тревогу. Однако если вам удалось попасть в подчинение к руководителю, который практикует гиперопеку, то вам не о чем волноваться: вы будете в безопасности, и вам гарантировано уважение.

Когда меняется ваша роль, у вас появляется определенный риск и вы больше не чувствуете себя в безопасности. Переходный период становится настоящим кризисом.

Для многих людей изменение роли в рабочем коллективе может означать ощутимую потерю. Когда вы наконец-то нашли место, где вам комфортно, и вдруг этот комфорт был разрушен, вы реагируете гораздо острее, чем просто при смене одной работы на другую. Чувство потери безопасной «семьи» оказывается очень сильным.

## **Изменения в структуре руководства**

Когда у ВДА складываются такие отношения с начальством, которые обеспечивают им чувство безопасности, они начинают идеализировать их. Они привыкают к определенным шаблонам поведения и ощущают, что их ценят, даже когда им об этом почти не говорят. Если начальство меняется и новый руководитель оказывается более требовательным, такой человек начинает жаловаться на то, что его больше не ценят.

Даже если с бывшим начальством этот вопрос практически не обсуждался, человек ощущал, что его ценили. Когда появляется новый руководитель с другими критериями оценки, который к тому же еще может напоминать дисфункционального родителя, работник перестает чувствовать себя в безопасности. К нему возвращается та тревога, которую он испытывал в детстве, когда не был в эмоциональной безопасности.

Чтобы снизить уровень тревоги, человек подсознательно отказывается менять свое поведение и реакции. Даже если привычные шаблоны поведения перестают быть приемлемыми, отбросить их и начать вести себя иначе бывает довольно сложно.

Если ваш руководитель обеспечивает вам чувство безопасности, вы будете очень лояльны к нему. Лояльность дает вам ощущение комфорта и заботы; в результате вы сильно рискуете, если этот руководитель покинет свою должность. В этом случае вы начнете думать, что это рабочее место больше не является для вас безопасным. Если компания смогла избавиться от вашего руководителя, вы рассуждаете так: «Что может помешать им избавиться и от меня?»

## **Изменения в самой организации**

Некоторые люди продолжают работать в той или иной организации, исходя из собственных эмоциональных потребностей. Если вы приходите в высококонкурентную организацию, в которой, для того чтобы выжить, приходится всегда быть лучше других, а вы как раз боретесь за это, тогда перемены в компании могут заставить вас покинуть ее. Причина, по которой вы пришли в организацию, больше не актуальна, а потому вам вряд ли захочется здесь оставаться.

Если с детства вы научились выживать именно таким способом и это до сих пор актуально для вас, вы не сможете использовать обратную связь для того, чтобы перестроиться в соответствии с изменившейся ситуацией. Если вам необходимо все время находиться в напряженном, «военном» режиме, чтобы снижать свой уровень тревоги о том, что вас поглотят, то вам будет комфортно до тех пор, пока рабочая среда будет оставаться неизменной.

Если среда меняется и в ней становится больше порядка и гармонии, она перестает соответствовать вашим потребностям. Для вас будет слишком болезненно находиться в обстановке, где нет элемента соревновательности. Вам нужно бороться, чтобы доказывать свою уникальность.

Ярким примером может быть организатор труда, который больше всех ратует за перемены, но когда они случаются и ему приходится быть ответственным за эту новую обстановку, уже не чувствует себя счастливым.

Обратное также верно. Если вы пришли в организацию, обстановка в которой была безопасной и комфортной, то перемены, при



которых руководство становится более структурированным или требовательным, заставляют вас испытывать чувство серьезной потери. Вы переживаете потерю безопасной семьи, в которой о вас заботились. Вы чувствуете себя отверженным. Если, например, вам вдруг увеличивают количество рабочих часов или сокращают число дней больничного, вы можете обнаружить, что то, что вы делали раньше, больше неприемлемо. Вы понимаете, что для вас это означает кризис. Вы снова попали в детство, в семью, где вас никто не поддерживал. Вы будете остро переживать потерю того места, где вам обеспечивали заботу, в которой вы позволили себе нуждаться.

Если организация финансово процветает, вы ощущаете себя в безопасности. Когда руководство вдруг урезает расходы и повышает требования к сотрудникам, у вас возникает чувство уязвимости и страх быть выброшенным за борт. Это личностная, а не профессиональная реакция. Вам сложно объяснить самому себе, что необходимость выживать заставляет руководство менять свою тактику. Вы способны только переживать свою потерю.

Многие организации, попадая в тяжелые экономические условия, вынуждены увольнять работников. В большинстве случаев люди, которых сократили, остаются в тесном контакте с теми, кто сумел удержаться в компании. В результате сотрудники, которые продолжают работать, знают о последствиях увольнения для своих бывших коллег, и это напрямую влияет на их отношение к работе.

Организации, заботящиеся о своих сотрудниках, стараются сделать сокращение штата как можно менее болезненным. У них есть программы трудоустройства уволенных, с помощью которых они, например, помогают правильно составить резюме. Однако не все сотрудники могут адекватно принять такую помощь от своей бывшей организации.

Эти люди испытывают кризис из-за потери семьи, и их ранний опыт предательства остается неизлечимой травмой. У них нет ресурсов для борьбы с этим кризисом. Им кажется, что это конец света, и это буквально парализует их. Возможно, их первый успешный опыт доверия был связан именно с работой, и у них нет другого подобного опыта, который помог бы им пройти через кризис. Они будут просто неспособны справиться.

Сотрудники, оставшиеся в компании, также могут стать дисфункциональными. Они ощущают себя на работе, как на поминках, и испытывают чувство вины за то, что сумели удержаться

на своей должности. Некоторые из них даже могут впасть в депрессию, несмотря на то что раньше чувствовали себя вполне комфортно. В тот момент, когда им нужно изменить свое отношение к происходящему, они неспособны понять потребности организации, связанные с ее выживанием. Они видят организацию как человека, который предал их друзей. Кроме того, они боятся, что станут следующими. Они больше не могут чувствовать себя в безопасности и в результате начинают вести себя на рабочем месте так же, как в своем травматичном детстве. Организация была «хорошим родителем», а стала «плохим родителем». Они не знают, как еще на это реагировать. В результате их адаптационные возможности снижаются.

Иногда организация меняет курс, и это изменение оказывается не в интересах работников. Если перемены предвещают риски, хорошо адаптированные сотрудники сумеют защитить себя в карьерном плане. ВДА, скорее всего, заметят это, но, чтобы избежать боли потери и предательства, будут игнорировать тревожные сигналы и продолжат быть лояльными, когда все говорит о предательстве. Они будут закрывать на все глаза, пока дела не станут совсем плохи.

## **Изменения в личной жизни**

В вашей личной жизни могут произойти перемены, которые лишат вас чувства безопасности, в результате чего вы не сможете работать продуктивно. Если люди пытаются найти идеальный баланс между личной жизнью и работой, то в случае возникновения семейных проблем на работе у них также начинается разлад. Невозможность быть совершенными на работе вызывает у них такую тревогу, которая доводит их до состояния кризиса.

Мэри работала специалистом по связям с общественностью и очень хорошо справлялась со своими обязанностями. В детстве ее роль в семье заключалась в том, чтобы сохранять мир. У ее родителей было много проблем в браке, и Мэри взяла на себя миссию удерживать их вместе. Муж Мэри ушел от нее без предупреждения. Несмотря на то что она не так уж много получала от этого брака, Мэри чувствовала себя опустошенной. Ей казалось, что во всем виновата она. На работе она тоже начала чувствовать себя незванным гостем, и это сильно мешало ей выполнять свои функции.

Такое случается, когда обстановка на работе очень похожа на домашнюю. Если это не так, то рабочие результаты могут не пострадать, но и в этом случае не исключена проекция личных проблем на коллег или начальство, что может проявляться, например, в отвергающем поведении.

Джон чувствовал себя никчемным, когда был ребенком, у него никогда не было ощущения настоящей принадлежности. Он оказался под угрозой увольнения, что оживило чувства, связанные с его ранним опытом, и в результате он стал агрессивным на работе. Такая защитная реакция только усилила риск для него.

## **Крушение карьерных надежд**

Если у вас есть чрезмерная потребность получать признание и одобрение, потому что вы недополучили этого в детстве, то, став взрослым, вы будете всеми способами пытаться исправить ситуацию. Рабочее место становится идеальной площадкой для этого.

Если ваш руководитель поддерживает вас, то эта поддержка может обернуться против вас, потому что со временем вы станете требовать все больше и больше признания. И если ваши возросшие потребности не будут удовлетворяться, вы начнете сомневаться в подлинности этого признания. «Наверное, это было обманом? Он никогда не имел этого в виду. Он лгал мне». Если же начальник хвалит вас и вы начинаете ему доверять, но при этом видите, что вас не собираются повышать, хотя прошло уже много времени, то ваше доверие нарушается и вам начинает казаться, что вас предали.

В семье ваша роль заключалась в том, чтобы заботиться о родных, но они были настолько дисфункциональны, что вы были не в силах справиться с этим, а могли только маскировать ситуацию. На работе вы также пытаетесь быть совершенным, чтобы скрыть недостатки других. Когда вам предлагают повышение, это влечет за собой кризис, потому что вы чувствуете, что предаете эту семью неудачников, ведь вам обязательно нужно играть роль спасителя. В результате ВДА часто саботируют повышение. Вы можете нарочно проваливать тесты, избегать собеседований и т. д. Поскольку это поведение является бессознательным, вы будете искренне удивляться, почему же вас не повышают.

Если карьера — ваш единственный способ чувствовать себя значимым (так происходит, когда амбиции становятся реакцией на глубинное чувство несостоятельности), то рабочий кризис может вызвать проблемы и в близких отношениях. Если эта особенность связана с недостатком заботы в раннем возрасте и вы начинаете мысленно возвращаться в прошлое, вы не сможете почувствовать связь со своей нынешней семьей. В результате вы не сможете принять попытки ваших родных поддержать вас, потому что будете просто неспособны на них ответить. А членам вашей семьи будет казаться, что вы отвергаете их в тот момент, когда они пытаются проявить участие. Это с большой вероятностью вызовет кризис в семье и еще больше ухудшит ситуацию.

Те ВДА, которые в детстве усвоили сообщения о том, что они недостаточно успешны, но при этом до сих пор испытывают потребность в достижениях, будут саботировать успех и создавать кризис буквально на пустом месте, всячески делая вид, что они к этому непричастны. В качестве примера можно привести предпринимателя, который строит успешный бизнес, но при этом заключает контракты с не вполне надежными поставщиками, в результате чего все время испытывает проблемы. Это все равно что ходить по лезвию бритвы. Но для него это единственный способ оставаться верным своей семье и самому себе.

### **Сложности в отношениях с коллегами**

Если в отношениях с коллегами вы привыкли исполнять определенную роль и она внезапно меняется, для вас это может стать причиной кризиса. Если вас считают сильным членом команды и, соответственно, дают вам больше ответственности, то вы чувствуете себя небезопасно, когда вам нужно просто хорошо справляться с работой, а не блистать. Если, наоборот, у вас появляется дополнительная ответственность, которая обязывает вас к большей публичности, это вызывает тревогу и страх не получить одобрение, потому что вы просто не знаете, как правильно реагировать на новые обстоятельства.

Если вы привыкли выступать в роли советчика для своих коллег и вдруг в коллективе появляется новичок, который составляет вам конкуренцию, то возникает такая же тревожность.

Раздел 2

# Выработка здоровых шаблонов

Проблема обозначена, сложности раскрыты. Следующий вопрос: что с этим можно сделать? Или, как сказал бы типичный ВДА: есть ли какая-то надежда?

Конечно, надежда есть. Более того, существует множество способов справиться с этой проблемой.

Данная часть книги содержит советы, как избавиться от груза прошлого и начать жить настоящим, задумываясь при этом о будущем.



## Преодоление рабочего кризиса

Эта часть книги была написана для того, чтобы помочь вам пройти через кризис, избежав самосаботажа. Она поможет вам в следующем:

1. У вас не будет дополнительных проблем, которые вы сами можете себе создать, и вам будет легче приспособиться к внешним переменам.
2. Вы сможете принимать рациональные решения, касающиеся вашей рабочей жизни в краткосрочной и долгосрочной перспективе.
3. Вы сможете увидеть, что это именно рабочий кризис, а не что-то другое.

Самый первый шаг — это разобрать проблему на части. Вам нужно понять, что является рабочей проблемой, а что — эмоциональным блоком. Это сложно сделать, потому что кризис отбирает всю энергию и у вас не остается сил, чтобы осознать необоснованность своих реакций. Даже если вы не видите, насколько иррациональны ваши действия, вы можете чувствовать свою неуправляемость. Если вы видите свои реакции и понимаете, что они отличаются от тех реакций, которые были у вас раньше, это показатель кризиса. Если ваши действия начинают противоречить прежним успешным шаблонам и вы чувствуете, что это загоняет вас в ловушку, то это еще один показатель. Если вы испытываете боль, тревогу или гнев, горечь или обиду либо вдруг начинаете сильно выпивать и это случается одновременно с проблемами на работе — это тоже важные показатели.

В этот момент внутренний голос должен предупредить вас и призвать к осторожности, потому что вы лишаетесь возможности защитить себя или действовать в своих интересах. Вам слож-

но распознать эти сигналы, поскольку вы не ищете их. Если вы не посмотритесь в зеркало, вы не узнаете, что у вас красный нос. Если вы неспособны разложить проблему на части и распознать тот или иной шаблон поведения, вы не сможете отслеживать его.

Вы можете получать внешние сигналы о том, что не все в порядке, например, в виде обратной связи от других людей. Если окружающие обычно отзывались о вас определенным образом и продолжают говорить то же самое, значит, ничего не изменилось. Но если обратная связь указывает на какие-то перемены, пришло время прислушаться к ней. Стоит поинтересоваться у окружающих, насколько успешно вы справляетесь с собственными реакциями. Вам необходимо задуматься о том, как защитить себя. Скорее всего, вы не захотите меняться и будете считать свои реакции абсолютно оправданными. Вам будет хотеться защитить свой нынешний стиль поведения, потому что не делать этого очень болезненно, и вы будете готовы на все, чтобы не испытывать такую боль.

Все, что вам нужно осознать в данный момент, — что существует рабочий кризис и что вы не хотите это признавать. Сюда относится первый шаг программы АА: «Я оказался бессилён перед моей реакцией на рабочий кризис, и моя жизнь стала неуправляемой».

## **Позвольте существовать другой точке зрения**

Позволяя существовать другой точке зрения, вы даете себе шанс изменить восприятие. Это очень сложно сделать, когда вы реагируете на глубокую эмоциональную боль.

Вам нужно понимать себя, чтобы знать, как управлять собой на этом этапе. Каждый выбирает свой способ. На этом этапе вы очень уязвимы, и вам нужно предельно внимательно относиться к себе. Вам придется испытать боль, но вы должны позволить себе существовать в настоящем, отделяя его от вашего подавленного состояния, которое является всего лишь сильной реакцией на болезненный период.

Если вы не очень хорошо реагируете на обратную связь от близких, но способны принимать ее от чужих людей, вы можете посетить религиозную общину или проконсультироваться с кем-то из посторонних. Пользуйтесь теми источниками, которые максимально последовательны в своей позиции.



Если вы положительно относитесь к группам самопомощи, то можете присоединиться к одной из них, чтобы попробовать посмотреть на свои проблемы под другим углом.

Вы уязвимы в этой ситуации, и вам нужно получать информацию наиболее приемлемым для вас способом. Необходимо, чтобы эта информация была для вас эмоционально значимой. Некоторым помогают разговоры с друзьями или следование примеру окружающих. Это актуально для тех, кого не пугает определенная степень зависимости от других людей. Кому-то будет проще обратиться в религиозную общину. Это не значит, что один способ лучше, чем другой, — вы сами выбираете то, что вам больше подходит.

Есть люди, которые в ситуации рабочего кризиса устанавливают глубокие связи с жесткой идеологией. Это их способ справиться, и он тоже возможен. Он позволяет не ощущать психическую боль и чувствовать свою принадлежность. Связь с идеологией помогает человеку чувствовать себя полноценным; в результате вы меньше отдаетесь работе. Энергия, которую вы раньше отдавали работе, теперь расходуется там, где вам обеспечен комфорт. При этом повышается ваша способность реагировать на рабочую ситуацию наиболее оптимальным образом, потому что у вас есть место, где вы чувствуете свою принадлежность.

Когда вы сталкиваетесь с рабочим кризисом, вам необходимо немного дистанцироваться от профессиональной проблемы, чтобы увидеть ее истинную суть, а кроме того, найти какое-то другое место, где вы сможете почувствовать свою принадлежность, что позволит вам переключиться.

Если ваша потребность в значимости полностью удовлетворялась на работе, вам начинает казаться, что никакое другое место не может иметь для вас такое же большое значение. Чтобы это проверить, вы можете попробовать один из предлагаемых здесь вариантов. Если что-то еще станет значимым для вас, вы сможете найти энергию для того, чтобы взглянуть на рабочую ситуацию более реалистично. У вас появится шанс перестать отождествлять себя со своей работой, а это может означать изменение вашего отношения к семье или вашему объединению. Это похоже на рекомендацию «90 встреч за 90 дней» человеку, который решил завязать с алкоголем, — чтобы он мог быть связанным с чем-то еще,

кроме алкоголя. Вы вынимаете вату из своих ушей и кладете ее себе в рот. Сюда относится шаг 2 из программы АА: «Мы начинаем верить в то, что сила, большая, чем мы сами, может восстановить нашу праведность».

## **Измените ваши реакции на работу**

После того как вы справились со вторым шагом и нашли новый смысл за пределами работы, вам нужно начать менять свое поведение. Это не означает, что требуются какие-то радикальные перемены, — вам просто следует начать реагировать на рабочие ситуации более нейтрально.

Если у вас получается это делать, вы можете продолжать действовать так, как действовали до кризиса. Если до кризиса вы хорошо справлялись с делами и теперь можете вернуться к этому и вести себя таким же образом, вы уже многого добились. Если рана до сих пор достаточно глубока и при одной мысли о рабочей ситуации боль обостряется, возможно, у вас получится всего лишь быть нейтральным. Вам необходимо научиться относиться к ситуации спокойно, прежде чем вы снова сможете эффективно работать. Для этого вам нужно осмотреться вокруг, увидеть полную картину происходящего и поговорить об этом с людьми за пределами работы. Вам необходимо общаться с теми, с кем вы можете поговорить о том, что видите, так чтобы вы могли понимать, что происходит, в рабочих терминах, а не в эмоциональных. Вы должны уметь рассматривать рабочее окружение с точки зрения вашей карьеры, а не ваших чувств. Таким образом вы учитесь другому отношению к работе: думать о карьере и деньгах, а не о своих эмоциональных потребностях.

Если вы злитесь на высшее руководство и выражаете свой гнев, рассказывая подчиненным, в какой плохой компании они работают, — ведь вы чувствуете себя обиженным из-за того, что вам приходится менять правила, — постарайтесь перестать это делать. Вам нужно успокоиться и начать относиться к происходящему нейтрально. Может быть, от этого вы и не станете работать так же эффективно, как прежде, но хотя бы не будете испытывать тревогу. Перестаньте жаловаться на высшее руководство и очернять свою компанию в глазах подчиненных.

Перестаньте провоцировать конфликт и делать то, что может вызвать чей-то гнев. Перестаньте опаздывать и симулировать

плохое самочувствие, чтобы остаться дома. Это не служит вашим карьерным интересам. Вы, конечно, не можете повлиять на свои чувства, но изменить поведение вполне в ваших силах. Научитесь относиться к работе проще.

Если у вас есть физические симптомы — спазмы желудка, головная боль или тошнота, — подумайте, как с ними можно справиться. Здесь можно посоветовать обычную релаксацию, а также физические упражнения: они помогают минимизировать стресс, связанный с рабочим кризисом. Помните, что разыгрывание ролей только навредит вам в будущем и усилит кризис. Если вы перестанете жаловаться и враждебно относиться к своему окружению, это еще не будет означать, что вы соглашаетесь с политической начальства, — просто вы собираетесь действовать по-другому, в своих интересах.

Вы сознательно выстраиваете свою нейтральную зону. Вы не подписываете мирный договор. Вы создаете нейтральную зону, чтобы не сделать чего-то такого, что заставит вас расплачиваться здесь и сейчас, и охраняете границы этой зоны до тех пор, пока не сможете пересмотреть свое понимание того, что произошло на работе.

Возможно, когда вы свежим взглядом посмотрите на происходящее, вы увидите новые варианты.

Может быть, вы придете к выводу, что эта компания не для вас. В этом случае лучшее, что вы можете сделать, — начать искать новое место работы. Вы также можете подумать о досрочном выходе на пенсию. Если ваше решение основано на мнениях других людей и на изучении того, что происходит с вашей карьерой, тогда оттягивание решения или его принятие не означают, что вы должны сразу начать действовать. Вы можете решить переждать бурю. Это просто означает, что вы ищете вариант, наиболее соответствующий вашим потребностям.

Такая точка зрения отличается от того, как вы видели свою работу прежде: вы рассматривали ее как свою семью. Если вы решаете, что в ваших интересах покинуть семью, то ваша базовая потребность — быть связанным со своей семьей — оказывается неудовлетворенной.

Рабочее место не должно быть вашим домом вдали от дома. Так что кризис в какой-то степени должен быть вам полезен: вы сможете выработать новые навыки. Это может быть очень болезненно, потому что вы будете ощущать потерю лояльности. Вы

также можете чувствовать, что не имеете права отстаивать свои интересы. Будьте к этому готовы. Возможно, у вас не будет сил предпринимать какие-то действия в тот момент, когда вам приходится столкнуться с таким болезненным опытом. Тогда все, что вам нужно сделать, — это просто понять, что будет наиболее соответствовать вашим карьерным интересам.

Попробуйте обсудить ситуацию с кем-то, кто будет достаточно объективен; в эмоциональном плане для вас слишком тяжело сделать это самостоятельно. Если у вас есть друзья, которые могут дать беспристрастный совет, это может очень пригодиться. Не обращайтесь к тем людям, которые испытывают такой же гнев, как и вы, и будут советовать вам на основании своих эмоций, а также к тем, кто очень похож на вас: эти люди могут иметь примерно такой же жизненный опыт и давать вам советы, исходя из своих фантазий. Такие друзья вряд ли будут объективными, потому что они слишком беспокоятся о вас и о том, что с вами происходит, а потому не могут видеть вещи такими, какие они есть.

Пришло время посмотреть на обстоятельства объективно, воспользовавшись помощью незаинтересованных людей. Если в вашем окружении есть те, кто хорошо представляет, что такое карьера, они вполне могут вам помочь.

Возможно, имеет смысл обратиться к профессионалу, который предложит вам свой объективный взгляд на происходящее. Если вы решитесь на это, прежде всего убедитесь, что выбранный вами специалист ориентирован на реальность и сможет помочь вам работать с имеющейся ситуацией. Профессионалом в этом случае окажется тот, кто поможет вам увидеть решения, которые вам нужно принять по поводу своей карьеры. Такой человек поможет вам связать ваше настоящее с прошлым опытом, чтобы вы могли сосредоточиться на рабочей ситуации. Его помощь не будет касаться вашей жизненной истории и того, как она влияет на ваше отношение к работе, а будет ориентирована исключительно на текущую ситуацию. В другой раз вы, возможно, захотите рассмотреть проблему под другим углом, но сейчас, в состоянии кризиса, это лучший вариант.

Когда вам удастся посмотреть на ситуацию более объективно — неважно, самостоятельно или с чьей-то помощью, — вы сможете предупредить появление боли, автоматического отвержения идей и отрицания. Непредвзятое отношение к проблеме позволит вам абстрагироваться от вашей изначальной эмоциональной

потребности. Не осуждайте себя: ведь вам действительно было сложно видеть ситуацию беспристрастно; если бы вы могли, вы с самого начала смотрели бы на нее объективно. Если бы в происходящее не вмешались эмоции, связанные с вашим ранним опытом, кризис не стал бы для вас таким тяжелым.

Дайте себе время. Постарайтесь не просто объективно посмотреть на происходящее, но и более глубоко проанализировать ситуацию. Спросите себя: «Как я отношусь к тому, что происходит в компании? Хочу ли я и дальше работать здесь? Нужен ли я в этом месте? Каковы мои собственные цели? Что для меня лучше — уйти или остаться? Хочу ли я оставаться в той же роли, в которой был до кризиса? Подходила ли мне эта роль? Есть ли способы изменить ее?» Когда на вас перестанут давить эмоции, вы сможете увидеть довольно много вариантов.

Если вы придете к выводу, что хотите тратить свою энергию на что-то еще, кроме работы, вы можете просто перестать так усердно выполнять свои обязанности. Возможно, вам и не стоит увольняться — нужно просто сместить приоритеты. Пересмотр целей дает вам возможность увидеть полную картину и понять, что в действительности происходило с вами раньше. В кризисе вы оказались в той ловушке, которой всю жизнь пытались избежать. Сейчас вы видите, что вам удалось сделать для того, чтобы адаптироваться.

Не следует рассматривать кризис только с негативной точки зрения — в первую очередь нужно видеть в нем новые возможности. Возможно, вы оказались в тупике, и кризис помог вам выйти из него.

Прежде всего вам необходимо определиться с вашими ближайшими целями — это поможет вам понять, чего вы хотите добиться в перспективе. Будучи ВДА, вы, скорее всего, никогда не задумывались об отдаленном будущем и просто не знаете, как выработать долгосрочный план. Поэтому одной из ваших краткосрочных целей может стать обучение тому, как ставить перед собой долгосрочные цели.

Как только вы осознаете свои цели, вы перестанете чувствовать себя обязанным что-то менять. До тех пор пока вас все устраивает на вашем рабочем месте, вы можете оставаться в нейтральной позиции и рассматривать при этом новые варианты. Вы можете решить проработать еще один год, поддерживая свой статус-кво. Вы можете прийти к выводу, что в течение этого времени вам не стоит принимать серьезных решений. Вы постави-

ли себе цель на год вперед — теперь вы можете заняться чем-то другим. У вас наверняка осталось еще много вопросов, но вы уже сделали то, что нужно было сделать именно сейчас: вы смогли преодолеть кризис.

Однако помните о том, что вам, возможно, придется адаптироваться к тому, чтобы жить без кризиса.

Если ваша жизнь ориентирована на кризис и вы жили так всегда, то это кризис с маленькой буквы. Если вы будете продолжать испытывать кризис так же, как раньше, значит, кризис стал частью вас. Кризис с большой буквы, о котором мы говорим в данном случае, — это реакция на событие, заставляющая вас вести себя непривычным образом, прежде всего деструктивно по отношению к себе. Если для вас нормально находиться в состоянии кризиса, тогда его отсутствие уже само по себе будет для вас кризисом. Если для вас нормально быть функциональным на работе, играя там определенную роль, и вдруг эта норма была изменена, тогда кризис связан именно с этим. И это уже кризис с большой буквы.

Возможно, вам стоит начать с того, чтобы, проходя через кризис, научиться распознавать это различие. Эти два типа кризиса могут изнутри ощущаться одинаково, но в реальности они разные. Обычно мы используем термин «кризис», чтобы обозначить ситуации, в которых человек испытывает тревогу или чувствует неизбежную угрозу. Но в данном контексте мы говорим о другом. Кризис на рабочем месте возникает вследствие того, что определенные события вызывают нехарактерные чувства или типы поведения. Это не обязательно тот кризис, который провоцирует выброс адреналина.

Есть много людей, у которых в жизни полный бардак, а на работе все в порядке. Есть и те, кто испытывает постоянные трудности с работой. Они реагируют на рабочие ситуации таким образом, потому что пытаются избежать давней боли. Они могут, например, постоянно опаздывать или находиться в конфликте с начальством; для некоторых эти дисфункциональные шаблоны являются своего рода нормой. Если вы всегда вели себя таким образом, вы обнаружите, что, выйдя за пределы шаблона, ощущаете себя совсем по-другому. В этом случае вам, возможно, стоит проанализировать, какая часть вашей личности заставляет вас поступать так, а не иначе, и обратить особое внимание именно на этот аспект, абстрагировавшись от текущего рабочего кризиса.

## Определите свой стиль работы

Это еще один способ оценить значение кризиса на рабочем месте. Возможно, читая все это, вы задаетесь вопросами: «Где я смогу быть на своем месте? У меня постоянно случаются кризисы на работе. Почему моя ситуация не похожа на то, о чем здесь говорится?»

Вполне может быть, что ваш стиль работы или ваше отношение к текущей деятельности подвергается влиянию ваших детских переживаний, что делает вас склонным к кризисам, и в конце концов это становится для вас нормой. Вам важно понимать, как это проявляется. Вы можете постоянно испытывать дискомфорт, связанный с работой, или все время находиться в конфликте с боссом. Вы можете раз от раза терять работу и не понимать, почему это происходит. Потеря работы отнюдь не говорит о вашей профессиональной непригодности — скорее она вызвана неспособностью строить отношения с другими людьми. Если вы неспособны выполнять ту или иную работу из-за недостатка необходимых навыков, вы можете приобрести их с помощью специальных тренингов. Если же у вас есть необходимые знания, но это не избавляет вас от проблем на работе, значит, причина в другом. Если это ваш случай, возможно, вы находитесь в группе риска и имеете предрасположенность к рабочим кризисам. Ваша ситуация отличается от той, когда человек не чувствует, что его ценят на работе, но находит способ вести себя так, чтобы его ценили. Когда человек функционален на рабочем месте и вдруг у него случается кризис, это не то же самое, как если...

- ...вы все время чувствуете, что вас недооценивают, и злитесь по этому поводу;
- ...у вас постоянно возникают проблемы с начальством, и это никак не зависит от личности руководителя;
- ...вы думаете, что если не сделаете все идеально, то случится что-то ужасное;
- ...вам все время кажется, что вы чем-то рискуете;
- ...вы очень часто меняете работу, потому что нигде не можете почувствовать себя в безопасности.

Эта ситуация может и не быть рабочим кризисом. Это может быть личностный кризис, проявляющийся в профессиональной сфере. Вам нужно проанализировать те шаблоны и способы,

с помощью которых вы проигрываете ваши личные проблемы на работе. Возможно, вам стоит обращать внимание на свои мысли каждый раз, когда вы утверждаете, что у вас плохой начальник или что ваша компания относится к вам несправедливо. Необходимо понять, подчиняются ли ваши действия каким-то шаблонам. Если да — спросите себя, являются ли причиной этого какие-то элементы вашего поведения. Это также может быть ваше отношение к работе или ваш выбор места работы. Но вы не должны злиться на себя, если поймете, что причина именно в этом. Вам просто нужно потратить некоторое время на то, чтобы уединиться в безопасном и спокойном месте и хорошенько все обдумать.

Описанный выше процесс корректировки необязательно подходит вам, если вы относитесь к этой последней категории. Если это ваш случай, вам стоит внимательно изучить рассмотренные ранее мифы и другие вопросы, описанные в предыдущих частях этой книги, для того чтобы полностью осознать, с какими именно проблемами вы сталкиваетесь на работе.

Для большинства из вас оба эти аспекта время от времени будут актуальны.

До тех пор пока у вас не возникает проблем на рабочем месте, эта книга вам, по сути, не нужна, поскольку вам успешно удастся дистанцироваться от боли прошлого, чувствовать себя в безопасности и быть функциональным. Кризисы, о борьбе с которыми мы здесь говорим, вызваны обстоятельствами, находящимися вне зоны вашего контроля, — такими, с которыми вы из-за вашего опыта не умеете правильно справляться. Эта часть книги призвана помочь вам развить у себя необходимые навыки.

*Важное предупреждение:* не спешите воплощать в жизнь какую-либо идею или осуществлять какое-то изменение, которое кажется вам необходимым, если ваша профессиональная деятельность не находится в состоянии кризиса.

Даже если потребность в переменах кажется вам неотложной, какие бы решения вы ни собрались принимать, их следует хорошенько продумать. Необходимо выждать некоторое время, чтобы чувства немного улеглись, иначе решение, которое вы примете, только усугубит ситуацию. Дайте пыли осесть.

Попробуйте реалистично посмотреть на свои новые карьерные возможности. Почитайте что-нибудь на тему смены работы. Дайте себе время. Кризис на работе — это тоже своего рода трав-



ма, и вы не сразу сможете оправиться после нее. Исследование новых карьерных возможностей потребует от вас различных навыков, мыслей и действий. Навыки, необходимые для того, чтобы пройти через кризис, не тождественны тем, которые нужны для того, чтобы открыть для себя новые карьерные возможности. Вам понадобится время, чтобы освоить эти навыки.

На работе не рассказывайте никому раньше времени о том, что планируете покинуть компанию. Держите это при себе. Ваше решение уйти отнюдь не означает, что вы потерпели неудачу на этом месте. Вам просто нужно было что-то поменять.

Возможно, вы решите, что готовы и дальше строить карьеру на прежнем месте. Дайте себе время убедиться в этом. Подумайте, что может помочь вам в этом направлении. Когда вы приведете свои мысли в порядок, вы можете прийти к выводу, что ваше нынешнее место работы — это именно то, что вам нужно.

В действительности у вас есть масса вариантов: остаться на прежнем месте, пойти учиться или же попробовать что-то кардинально новое.

После того как вы прошли через кризис, для вас возможно практически все. Проработка кризисной ситуации не только поможет вам выжить в конкретный момент, но и делает вас сильнее. Как говорится в программе АЛ: шаг за шагом, раз за разом будет только лучше.



## Смена работы

ВДА тяжело воспринимают перемены, потому что они, независимо от их природы, предполагают некую потерю. Неуверенно чувствуют себя те, кто не разделяет свою личную и профессиональную идентичность. Для таких людей любые перемены на рабочем месте могут быть разрушительными. Это влечет за собой потерю своего «я» в том смысле, в каком его воспринимают ВДА. Многие из них страдают, когда все хорошо, и чувствуют себя опустошенными, если что-то идет не так. Слияние со своей профессией не является уникальной проблемой ВДА, но именно для них в таких ситуациях характерна гипертрофированная реакция.

Уход с работы становится стрессом для ВДА, потому что означает отсутствие лояльности, и, как следствие, ВДА испытывают чувство вины.

ВДА уверены в том, что их бывшие коллеги:

- будут злиться на них,
- больше не будут хорошо к ним относиться,
- отомстят им.

Они также верят, что...

- ...новые коллеги не примут их, и они окажутся одни во враждебном окружении. Если ВДА заботится о себе, он может полагать, что нечто ужасное случится с другими;
- ...те, кто находился под их опекой, будут брошены на произвол судьбы.

Этот синдром называется виной выжившего.

Для многих людей расстаться со старым тяжелее, чем начать новое. Это связано не только со сложностями, которые включает

в себя уход, но также и с тем, что фокусирование на уходе служит как бы дымовой завесой, которая загоразивает страхи, связанные с переменами, включая как страх успеха, так и страх провала.

Много материалов написано о женском страхе успеха («хорошие девочки так не делают») и мужском страхе провала («если ты мужчина, ты должен преуспеть»), а также о различных страхах, определяемых культурой. Все это актуально для ВДА. Фразы вроде: «Ты никогда не станешь настоящим мужчиной» или «Все узнают, что ты слабак» — сами по себе могут вызвать у вас сильную тревогу.

Лежащее в основе всего этого сообщение «Ты ничего не стоишь» и подсознательная вера в него могут вызвать панику у ВДА, когда они пытаются что-то поменять в своей жизни.

Решение о смене работы мучительно дается ВДА, потому что им не хватает необходимых для этого навыков. У ВДА нет опыта принятия продуманных и взвешенных решений без посторонней помощи.

Необходимость принять какое-либо решение часто ставит ВДА в тупик. Причиной этого становятся проекции на прошлое и будущее, а также непонимание того, какие шаги необходимо предпринять в данный момент.

Если уйти так сложно, значит, судя по всему, у вас прекрасная работа. Видимо, вы занимаете высокую должность, у вас ответственные обязанности, огромная зарплата плюс бонусы, замечательные перспективы для развития, всесторонняя поддержка, и, помимо прочего, место работы расположено очень удобно для вас. Иначе зачем вам так беспокоиться? Излишняя тревожность по поводу увольнения с работы означает, что ВДА относится к новой работе как к пожизненному соглашению. Вам слишком сложно осознать, что компания может поменяться, что вы сами можете измениться; в конце концов, то, что идеально для вас сегодня, может уже не быть идеальным завтра.

Смена работы предполагает обучение новому, а обучение предполагает некий риск. Это вновь оживляет ваши детские страхи: «Если я рискну и у меня не получится, родители будут унижать меня и высмеивать перед своими друзьями». Воспоминание о такой пытке, безусловно, мучительно.

Обычно люди начинают искать новую работу потому, что перестают быть довольными той, которая у них есть. Когда они ви-

дят возможность для роста и развития, то понимают, что настало время двигаться дальше, иначе в дело вмешаются обстоятельства и все равно все изменят.

Из-за того, что ВДА испытывают проблемы с принятием решений, перемены, в том числе рабочие, чаще всего случаются с ними именно по воле обстоятельств, а не в результате сознательного решения.

ВДА начинают искать новую работу только тогда, когда текущая ситуация становится для них невыносимой. Простая неудовлетворенность обычно или рационализируется, или отрицается, или становится причиной для самообвинения. Соответственно, дискомфорт продолжает нарастать до тех пор, пока не становится нестерпимым. Теперь уже ВДА не избежать поиска новой работы, иначе он создаст себе дополнительные проблемы или его попросту уволят. Как следствие, ему приходится искать работу в условиях высокой срочности, и полученная должность становится скорее удачей в лотерее, нежели результатом сознательного выбора, а потому вероятность того, что на новом месте ситуация повторится, очень высока.

Даже если ВДА жалуется, что его недооценивают или не дают раскрыть свои таланты, он не рассматривает всерьез возможности роста. Он воспринимает их с опасением и подозрением, полагая, что на самом деле все совсем не так, как кажется. Поскольку в большинстве случаев новые возможности реализуются не так, как было изначально задумано, внимание к их негативным сторонам помогает избежать страха собственной неполноценности. Готовность обдумывать и открыто обсуждать эти проблемы является для ВДА серьезным шагом и первым признаком роста. Обычно же они склонны накапливать свои сомнения, откладывать принятие решения, паниковать по поводу того, что работу их мечты предложат кому-то другому, и в итоге принимать условия работодателя. Избегая принятия окончательного решения, ВДА упускает уникальную для себя возможность, но, как ни странно, это приносит ему облегчение. Человек продолжает жить в своих фантазиях.

ВДА редко решаются на какие-либо изменения лишь потому, что пришло время двигаться вперед. Это происходит из-за неспособности трезво оценить свою квалификацию. «На нынешнем месте у меня все получается, но смогу ли я добиться успехов на

новой работе?» — думает ВДА. Профессиональная деятельность рассматривается не как возможность продемонстрировать свои особенные навыки, а как поле для самоопределения.

Если человек движется вперед, потому что для этого пришло время, он принимает взвешенное и просчитанное решение. Он серьезно готовится к этому, выстраивает план действий и предпринимает тщательно обдуманые шаги. Эта стратегия противоположна стратегии ВДА, который начинает действовать только тогда, когда оказывается в кризисной ситуации.

ВДА меняют работу, когда в дело вмешиваются обстоятельства. Если ВДА увольняют, пережить это для него так же тяжело, как и для других людей. Независимо от того, насколько стоящей была работа, факт отвержения порождает в человеке неуверенность, и он реагирует на ситуацию либо депрессией, которая истощает, либо гневом, который дает энергию. ВДА менее, чем другие люди, склонны извлекать из гнева пользу. В их прошлом гнев был настолько разрушительной силой, что теперь им сложно «приручить» его и научиться делать полезным для себя. ВДА не умеют правильно использовать гнев и рассматривать его как созидательное начало.

С другими обстоятельствами — такими, как трудности в компании, — ВДА справляются прекрасно. Они спокойны в кризисной ситуации и делают то, что от них требуется. Когда другие теряют самообладание и оказываются не в силах принимать решения, ВДА, наоборот, испытывают прилив энергии и способны ясно мыслить. Это один из плюсов того, что в детстве им приходилось жить от кризиса до кризиса.



## Создание здоровых отношений на рабочем месте

Я хочу вдохновить вас на то, чтобы вы начали думать о необходимости изменений в своей жизни. Иначе вы рискуете навсегда погрязнуть в своей боли. Вам необходимо признать свои проблемы, вытащить их на свет божий, обдумать и отпустить, помня о том, что время от времени они будут возвращаться. Вам нужно тщательно спланировать, как вы собираетесь изменить свою жизнь, что вы собираетесь сделать для того, чтобы чувствовать себя по-другому в различных жизненных ситуациях. Далее представлены некоторые рекомендации.

### **Изучите свой стиль работы**

Либо примите его, либо работайте над тем, чтобы его изменить.

Многие из вас благодаря своему жизненному опыту научились работать под напряжением. Вся ваша жизнь проходила от кризиса до кризиса. Никто не учил вас работать систематично. Никто не говорил: «Каждый вечер тебе следует тратить по часу на домашнюю работу». Учась в школе, вы все откладывали на потом и выполняли задания в последний момент. Сейчас у вас на работе есть жесткие сроки, но, даже если в вашем распоряжении достаточное количество времени на подготовку, скорее всего, вы будете делать все в последнюю ночь.

После этого вы начинаете обвинять себя в том, что с вами что-то не так, потому что вы всегда оттягиваете выполнение важных дел до самой последней минуты.

Однако откладывание до последнего момента может быть наиболее оптимальным для вас способом работы. Так что вместо того, чтобы думать, что с вами что-то не так, просто осознайте, что это ваш стиль работы, и примите его.

Если вы действительно выполняете свои обязательства в срок, у вас нет повода думать, что вы делаете что-то неправильно. Просто это ваш стиль работы. Разные люди работают по-разному, и ваш ранний опыт мог научить вас работать наилучшим образом, именно находясь под давлением. Это стало вашим индивидуальным рабочим стилем. Вам стоит озаботиться только в том случае, если этот способ в действительности вам не подходит. Не надо чинить то, что и так работает. «Не надо лечить здоровый зуб».

### **Выявите свои приоритеты и живите в соответствии с ними**

Но не жестко, а осознанно. ВДА обычно склонны присваивать всем делам одинаковую степень важности. Стирка белья имеет точно такой же приоритет, как, допустим, заполнение налоговой декларации. Однако жизнь состоит из многих рутинных ежедневных обязанностей, дел и планов. Если все они будут иметь одинаковый приоритет, в них можно просто утонуть. Не все нужно делать безотлагательно, но некоторые дела действительно являются срочными. Не все нужно завершать тотчас же, иногда достаточно просто держать в голове свои планы и не забывать о них. Если расстановка приоритетов слишком сложна для вас, вам может понадобиться некоторая помощь.

Первое, что вам нужно сделать, — составить список всех своих рабочих задач и присвоить им приоритет от 1 до 3. Если вы не можете сделать это самостоятельно, спросите у своего начальника, что и когда нужно выполнить.

Если вы справились со всеми наиболее важными делами и у вас еще осталось время, принимайтесь за дела с приоритетом 2. Составляйте такой список каждый день: он поможет вам не упускать главное. Вы не будете паниковать и чувствовать себя подавленным. Эти чувства отнимают очень много энергии, и вы рискуете довести себя до такого состояния, что вообще не сможете плодотворно работать, а это будет только усиливать панику.

### **Осознайте свои ограничения и живите реалистично в их рамках**

Вы не можете делать все. У всех нас есть ограничения. Важно понимать, что осознание своих ограничений не означает самоунижения. Это всего лишь способ установить реалистичные параметры

для вашей рабочей жизни. Проанализируйте свои возможности и уважайте их. Это вовсе не обязательно должно вас радовать, но вы должны четко знать, что вы можете сделать, а что нет.

Будьте в курсе ваших рабочих обязанностей, они должны быть закреплены в письменном виде. Это позволит вам знать, чего ваш руководитель ожидает от вас, а значит, вы сможете определить, чего вам разумно ожидать от себя. Если от вас требуют того, чего нет в списке ваших обязанностей, вам необходимо разобраться, что это значит.

Когда вы осознаете свои ограничения, как личные, так и профессиональные, вы сможете ставить перед собой реалистичные цели. Вы сможете установить некоторые границы и почувствовать себя более безопасно на рабочем месте. Вы сможете наметить для себя определенное направление и начать систематично двигаться к цели.

## **Каждый день делайте что-то, что будет уменьшать ваш уровень стресса**

Это абсолютно необходимо.

Поскольку у многих из вас профессиональная деятельность связана с высоким уровнем стресса, вам очень важно найти способы управления стрессом. Техники релаксации, такие как медитация или самогипноз, должны стать частью вашей повседневной жизни. Если вы не будете расслабляться ежедневно и это не войдет у вас в привычку, вы не сможете снять стресс, когда это вам действительно понадобится.

Такие техники не только уменьшают стресс, но и пробуждают творческое начало. Оригинальные идеи, которые теряются в потоке повседневных мыслей, направленных на внешний мир, могут выйти на первый план в процессе медитации.

Если вы научитесь вовремя расслабляться, то сможете избежать многих заболеваний, вызванных стрессом.

## **Отделяйте поступки от личности**

Это непросто. Обычно если кто-то критикует вашу работу, вы воспринимаете это так, как будто критикуют лично вас.

Однажды ко мне пришел психолог-консультант, который был очень расстроен из-за того, что одна женщина сказала ему:



«Я больше не буду ходить в вашу терапевтическую группу, потому что я могу получить все то же самое в Ал-Аноне». Консультант сразу стал защищаться и сказал ей: «Знаете, я работаю терапевтом уже десять лет, и раньше у меня никогда такого не было. Я точно знаю, что я компетентен».

Это его слова, но не его чувства. Он не смог ответить клиентке со своей профессиональной позиции. А если бы ему это удалось, они могли бы вместе попытаться выяснить, какие недостатки она видит в групповой работе, и оба приобрели бы в итоге определенный опыт.

Но вместо этого терапевт отреагировал на слова клиентки на основе своего раннего опыта. Он услышал то, что обычно говорил его отец: «Ты никогда ничего не будешь стоить». Для начала нам нужно было разобраться с его самооценкой, чтобы затем он смог научиться тому, как изменить свое поведение. Когда он осознал, что тот сценарий, который он проигрывал в своей голове, был уже неактуален, он смог дистанцироваться от него и увидеть критику в новом свете. Запомните, когда кто-то критикует вас за то, что вы делаете, вам следует рассматривать это с позиции ваших действий, а не вашей личности. Если же вас критикуют именно как личность, то вам стоит хорошенько подумать над тем, стоит ли оставаться на этом рабочем месте. Никто не обязан терпеть осуждение своей личности.

## **Уделяйте время себе**

Очень важно, чтобы кроме работы у вас было что-то еще. Семья, друзья, хобби тоже должны быть частью вашей жизни.

Если вся ваша жизнь сосредоточена на работе и это единственное место, где удовлетворяются ваши потребности, вы очень сильно рискуете. Потеря работы, новый начальник, с которым невозможно сработать, или же неудовлетворенность профессиональной деятельностью будут иметь для вас весьма тяжелые последствия, если в вашей жизни не будет других интересов. Ваша личная идентичность не должна полностью определяться лишь вашей профессией. Потеря работы не станет потерей себя, если вы соблюдаете необходимые предосторожности.

Уделяя время себе, не обязательно делать что-то «полезное»: вы можете принять ванну, почитать роман, сходить на прогулку, послушать музыку, покататься на велосипеде. Делайте что-то по-

добное каждый день. Внесите это в свой календарь или ежедневник и относитесь к договоренностям с самим собой так же добросовестно, как вы относитесь к обязательствам перед другими людьми.

### **Поймите для себя, чем уместно и чем неуместно делиться на рабочем месте**

Даже если вы достаточно близки со своими коллегами, это не означает, что нужно делиться с ними личными проблемами. Из-за проблем с границами ВДА это часто не удается. Один работодатель, пришедший ко мне за консультацией, рассказал о девушке, с которой недавно проводил собеседование: «Ты знаешь, я уже хотел было взять ее на работу, но внезапно она обмолвилась: “Я немного нервничаю, потому что только что была у своего доктора и он сказал, что я могла подхватить герпес”».

Ей, конечно, не стоило делиться с потенциальным работодателем столь личной информацией. Это заставило его задуматься, о чем девушка собирается разговаривать на работе: «Человек в этой должности будет приходить в школы и выстраивать там определенные отношения, и я очень обеспокоен тем, что она может там сказать».

Не стоит делиться с работодателем своими страхами и проблемами. Неважно, насколько хорошие у вас отношения, руководитель не сможет быть уверен в продуктивности вашей работы, если вы расскажете ему о том, как вы боялись, что не сможете обеспечивать себя после развода, или о том, как не спали три ночи подряд, потому что ваш сын стал приходить домой поздно в нетрезвом виде. Ваш работодатель, конечно, может заботиться о вас и вашем благополучии, но все же это не те отношения, где такая откровенность может пойти на пользу.

### **Научитесь оставлять фантазии за пределами рабочего места и реалистично оценивать происходящее**

Поскольку для вас это привычно, вы очень легко попадаете в ловушку фантазии. Вам нужно реалистично оценивать ситуацию, когда ваш босс говорит: «Я знаю, что не дал тебе повышение, которое обещал, но в ближайшие полгода я это сделаю», или

«Я знаю, что у нас не слишком хороший офис, но как только наши дела пойдут в гору...», или «Я прошу тебя взять на себя эту дополнительную ответственность, но это не навсегда». Будьте очень осторожны, ведь вам так легко поверить в подобные обещания. Будьте бдительны, не позволяйте себя обмануть.

Одного желания тут недостаточно: это не помогло вам, когда вы были ребенком, и не поможет сейчас. Разница в том, что в детстве у вас не было выбора, но вы выросли, и теперь у вас гораздо больше возможностей. Вы можете поставить себе предельный срок. Вы можете проанализировать, насколько вы способны влиять на то, чтобы желаемые изменения произошли. Тогда вы будете жить в реальном мире и нести ответственность за себя независимо от того, что происходит вокруг вас.

## **Не гадайте, а выясните, что происходит**

В детстве вы хорошо научились догадываться, но никогда не умели выяснять или спрашивать. Вас не учили задавать вопросы. Но в действительности зачастую очень важно проверять, что на самом деле происходит. Ситуации могут быть не такими, как кажутся, потому что вы видите их только со своей позиции, так что, если вы в чем-то не уверены, обязательно спросите. Если вы решили, что кто-то злится на вас, узнайте почему: для вас может быть важно знать причину. Да и кто знает, может быть, дело вовсе не в вас.

Один мой клиент был очень обеспокоен тем, что его коллега не здороваётся с ним по утрам. Он не мог понять, чем обидел этого человека, и не знал, что делать. «Как мне следует поступить? Спросить его, в чем дело, или не обращать внимания? Я запутался и не хочу сделать еще хуже».

«Ты единственный, с кем он не здороваётся?» — спросила я. Он подумал минуту, а потом сказал: «А ведь он действительно ни с кем не здороваётся».

Так что велика вероятность, что дело не в вас, а в другом человеке. Прояснение ситуации может изменить ваше восприятие и помочь вам смотреть на вещи реалистично.

Мэри после недели мучений наконец-то подошла к своему боссу и спросила по поводу слухов, которые до нее дошли: «Я слышала, что вы ищете мне замену. Мне казалось, я хороший сотрудник». Она едва сдерживала слезы. «Я хотел объявить об

этом на общей встрече и сделать вам сюрприз, — ответил он. — Мы решили вас повысить. Поздравляю!»

Прежде чем вы решитесь обратиться с вопросами к своему начальнику или коллегам, хорошо бы проверить ваши размышления с кем-то, кто заботится о ваших интересах. Вам может понадобиться помощь, чтобы определить уместность и форму вашего вопроса.

Несмотря на то что в разных обстоятельствах нужно действовать по-разному, принцип остается одним и тем же: проверьте, не гадайте.

## **Острота реакций — результат вашего опыта. Научитесь отделять прошлое от настоящего**

Если вас что-то очень сильно раздражает, скорее всего, причина не в текущей ситуации. С большой долей вероятности это относится к вашему детскому опыту, и человек, на которого направлены ваши чувства, олицетворяет для вас кого-то другого. И прежде чем вы отреагируете тем или иным образом, важно разобраться, кого он вам напомнил.

Начальник Джун вызвал ее к себе и сказал: «Мне нужно было увидеть тебя. У нас плохие новости».

Джун запаниковала. «О Боже! Что я сделала не так? Что со мной будет? Как я могу защитить себя? Мне было ужасно страшно. Когда я пришла к нему в кабинет, я была уже на грани. Он взглянул на меня и понял, что перепугал меня. Тогда он извинился и сказал: “Дело вовсе не в вас. Я просто хотел попросить вашей помощи, потому что не знаю, как объяснить сотрудникам, что у нас не будет повышения зарплаты, которое было запланировано». Ее чрезмерная реакция была прямым результатом ее детского опыта. Если что-то шло не так, она считала себя обязанной исправить ситуацию независимо от того, была ли она сама виновата и могла ли реально чем-то помочь.



## Поиск подходящей работы

Частью вашего личностного роста может стать осознание того, что работа, которой вы занимаетесь, не подходит для вас. Важно понимать, что смена работы подразумевает некий процесс, который одинаков для всех независимо от того, вырос ли человек в дисфункциональной семье. Этот процесс включает четыре этапа, о которых ВДА могут не знать.

1. Подготовьте обновленное резюме — неважно, довольны вы своей текущей работой или нет. Это позволит вам понять, что может быть для вас интересно, причем это не обязательно должно иметь прямое отношение к вашей профессии. Если вы не знаете, как подготовить резюме, найдите книгу по этому вопросу и следуйте инструкциям: никто заранее не знает, как сделать что-то, пока не сделает это в первый раз. Затем дайте резюме человеку, которому вы доверяете, чтобы он проверил опечатки и, возможно, высказал какие-то дополнительные идеи.
2. Проанализируйте ваши интересы, чтобы понять, что может вас увлечь.
3. Пройдите тесты на профпригодность, чтобы выяснить свой потенциал.
4. Пройдите личностный тест, чтобы узнать ваш тип взаимодействия.

Может оказаться, что вы подходите или не подходите для той работы, которой вы сейчас занимаетесь, и вы можете быть весьма озадачены, не зная, что с этим делать. При этом самое сложное — это определение себя через мнение других в попытке принять их взгляды как свои собственные.

Объективно оценив себя теми способами, которые указаны выше, вы сможете определить свой идеальный рабочий профиль и выбрать подходящие варианты. По этому вопросу есть много хороших книг<sup>1</sup>.

Почитайте о смене работы и попытайтесь выработать для себя некую систему — шаг за шагом, с разумными временными рамками.

Вам может казаться, что у других людей есть преимущество в вопросах воспитания и близких отношений — вероятно, из-за того, что у них в детстве были хорошие ролевые модели; однако на рынке труда, как бы непросто и небезопасно вы себя ни чувствовали, ваши навыки выживания лучше. И в этом ваше большое преимущество.

---

<sup>1</sup> Одна из наиболее полезных книг: *Richard N. Bolles. What color is your Parachute?* (Ten Speed Press, 2013).



## ВДА как специалисты по консультированию

Из ВДА получаются хорошие консультанты, и в действительности очень многие из них работают в этой сфере. Я не хочу говорить о какой-то неполноценности ВДА, а собираюсь рассмотреть ловушки, в которые они попадают, работая консультантами. Поговорить об их самоощущении и о том, как они сами мешают себе получать радость от своей работы.

ВДА имеют хорошо развитые внутренние чувства — это помогло им выжить, когда они были детьми. Слова не так важны для них, как для других людей. Они могут составить картину происходящего не только на основании слов, но и при помощи мимикрии других источников. Они способны хорошо понять, что чувствует их клиент и в каком состоянии он находится, и для этого им не нужны многословные описания, которые часто только мешают разобраться в происходящем. Эти внутренние реакции настолько глубоко присущи ВДА, что порой очень трудно объяснить, как они о чем-то узнали. Консультирование — одна из тех областей, где идентификация с детской травмой может повысить компетентность специалиста. Это грустно, но правда.

### **Дети алкоголиков часто считают себя самозванцами**

Нередко консультанты ВДА чувствуют себя самозванцами, и причина этого чаще всего кроется в самоощущениях, а не в рабочих результатах.

Не так давно с подобной проблемой ко мне обратился человек, работающий консультантом. «Как я могу помочь своим клиентам построить самооценку, если сам испытываю с этим большие сложности?» — спросил он меня.

ВДА-консультанты считают, что если все их личные проблемы не решены, то они не могут полноценно работать с клиентами, по сути, обманывая их. Но если разобраться, это означает, что никто не имеет достаточной квалификации для того, чтобы консультировать других. Если же клиент пришел к вам с проблемой, с которой вы сами пытаетесь справиться в данный момент, возможно, вам стоит перенаправить его к другому специалисту. Консультант, как и любой человек, имеет право на недостатки.

Большинство из нас, время от времени сталкиваясь с новыми ситуациями, в которых требуется проявить уверенность, чувствуют себя как дети, играющие во взрослых. Это тот ребенок внутри нас, который испытывает тревогу за собственные результаты.

Страхи ВДА глубже, и каждая новая оценка эффективности их работы только обостряет эти страхи. «Как скоро они поймут, что я разыграл их и заставил поверить, что знаю свою работу?» Это держит ВДА в постоянном напряжении.

### **ВДА склонны чрезмерно отождествлять себя со своими клиентами и слишком глубоко вникать в их проблемы**

Это проблема границ, которая напрямую связана с детским опытом. Тогда у вас не было возможности определить, где заканчиваются ваши чувства и потребности и начинаются чужие. Было невозможно понять, кто ребенок, а кто родитель. До какой степени вы должны были соответствовать ожиданиям окружающих? Как вы могли понять, что было вашей проблемой, а что — чужой? Все это привело к тому, что теперь вы так глубоко погружаетесь в проблемы своих клиентов.

Если день за днем вы носите с собой личные проблемы клиента, это не приносит пользы ни ему, ни вам. Это мешает вам развить у себя профессиональные навыки, чтобы отделять себя от проблем клиента. Он, может быть, не почувствует разницы, но вы ускорите для себя выгорание. Вы — это не ваш клиент, и его рост не является мерилom вашего собственного роста. Границы должны быть четкими, и один из способов сделать их такими — посвящать клиенту только то время, которое запланировано для ваших встреч, и ограничиваться этим. Если необходима супервизия, это уже нечто большее, но этот вид консультирования четко структу-



рирован. Когда вы покидаете рабочее место, вы должны перестать думать о работе. Возможно, вам придется какое-то время бороться с собой, чтобы избавиться от навязчивых мыслей о работе, но от этого может зависеть, останетесь ли вы в этой сфере или окончательно перегорите. То, что вы забираете свою работу с собой, не делает вас как консультанта более профессиональным.

Однажды в группе супервизии у нас было обсуждение, посвященное работе с семьями, в которых кто-то совершил суицид. По мере продолжения дискуссии один из специалистов выглядел все более и более подавленным. Когда я спросила его, что с ним происходит, он ответил: «Эта дискуссия так влияет на меня. Это очень проблемная для меня область. Я понял, что принимаю слишком близко к сердцу проблемы моих клиентов и не могу сбросить их с себя. Я знаю, что нужно вести себя иначе. Я знаю профессиональные инструкции по этому поводу. Я знаю принципы отделения. Я знаю, как заменить одну мысль другой. Я знаю, что я не всесильный и не могу помочь всем во всем. Но ни одна из этих мыслей не приносит мне пользы. Как вы думаете, что это значит?»

«Это, безусловно, связано с вашей проблемой границ, — сказала я. — Ваши родители никогда не уважали ваши границы. Они постоянно унижали вас публично. Они получали уважение окружающих за все, что вы делали хорошо. Они никогда не давали вам отделиться от них. Они никогда не позволяли вам развиваться и выделять себя как личность. Вы так злы на своих родителей, так сильно осуждаете их, что все их слова, все их поступки для вас — как красная тряпка для быка, и вы думаете: “Я никогда не буду вести себя так. Я буду делать все по-другому”. Поскольку они всегда были раздражены, вы не позволяете себе раздражаться. Они никогда не могли контролировать себя, поэтому вам приходится постоянно сохранять контроль над собой. Я подозреваю, что у них не было сочувствия и по отношению к другим людям. Они определенно не проявляли сострадания и чуткости к вашим чувствам. Они явно не тратили время и силы на то, чтобы озаботиться вашими проблемами. И в этом вы тоже решили быть их противоположностью, поэтому вы стали чрезмерно вникать в чужие проблемы. Вы слишком заботитесь о других».

Это крайности, о которых мы должны помнить. Если ваши родители не были заботливыми, это не означает, что вы должны

постоянно заботиться о ком-то. Это значит, что вам нужно стать чуть ближе к их позиции. Идеалом для вас и ваших родителей была бы, конечно, некая золотая середина. На самом деле, для вашего собственного роста вам нужно в некотором смысле стать более похожим на них.

**ВДА хотят всем нравиться.  
Они ищут одобрения не только своих начальников  
и коллег, но и тех, для кого работают**

Это еще одна сложная область для вас. Клиенты просто не могут все время вас любить. По долгу профессии вам приходится делать и говорить те вещи, которые могут им не понравиться. Они не могут отделить ваши слова от вашей личности и поэтому будут злиться на вас. Такова специфика работы. Вам нужно быть весьма осторожным, чтобы не принимать это на свой счет. Важно то, что ваши клиенты слышат от вас те вещи, которые идут им на пользу. Самое главное — это уверенное движение по направлению к росту.

Моя клиентка позвонила мне из реабилитационного центра. Она была очень зла на меня. «Ты же говорила, что у меня не будет проблем с восстановлением. У меня было ужасное время», — сказала она. Я ответила ей: «Просто я не понимала, насколько плохим было твое состояние».

Она начала смеяться. Я не должна была принимать на себя ее гнев и не должна была защищать себя. Я смогла повлиять на то, чтобы она получила помощь, которая была ей необходима. Это моя работа, в этом и состоит моя задача. Если ей нужно кого-то обвинить, когда она разгневана, пусть будет так. Она не сможет долго обвинять меня: как только ей станет лучше, она изменит свое мнение. Но ее интересы — это мои интересы. Их очень трудно разделить, если вы ищете одобрения своего клиента.

Если вам нужно чье-то одобрение, я советую искать его у тех людей, которые находятся примерно в таком же состоянии, как и вы, — мы все делаем это в той или иной степени. И если состояние ваших клиентов не особенно отличается от вашего, возможно, вам стоит задуматься над тем, правильно ли вы выбрали профессию.

## **ВДА избегают конфликтов**

Очевидно, что, если вы росли в доме, где все время были конфликты, которые никогда не разрешались, вы будете стремиться избегать их. Когда члены вашей семьи проявляли гнев, вы все время боялись, что вы или кто-нибудь другой пострадает, и вам приходилось скрываться, чтобы не попасть под горячую руку. Несложно догадаться, почему вы не одобряете такой тип поведения.

Вам следует проанализировать, знаете ли вы, как разрешать конфликты. Умение разрешать конфликтные ситуации абсолютно необходимо вам не только для жизни, но и для работы.

## **ВДА испытывают трудности с направлением своих клиентов к другим специалистам**

Эта проблема происходит из страха быть разоблаченным. Если вы решили отказаться от клиента и направить его к другому специалисту, вы боитесь, что другие узнают, насколько вы некомпетентны. Они поймут, что раз вы не смогли работать с этим клиентом, значит, вы не имеете достаточных навыков для этого. Вы не хотите, чтобы люди знали ваши ограничения. Но ведь на самом деле у всех нас есть ограничения, и смысл в том, чтобы не пытаться их скрыть, а осознавать их. Если мы признаем, что другие специалисты более опытны в отношении определенных клиентов, то мы лишь лучше выполняем свой профессиональный долг. Мы не можем быть специалистами во всех областях. Мы не можем оказать помощь всем людям, которые приходят к нам. Это невозможно, и наша цель совсем не в этом. «Я не могу помочь тебе, но я могу помочь найти того, кто сможет это сделать», — вот заявление компетентного специалиста.

## **ВДА не хватает терпения в работе со сложными клиентами**

Это происходит, с одной стороны, из-за самоосуждения, а с другой — из-за осуждения клиента. Самоосуждение состоит в следующем: «Если бы я был более опытным специалистом, мой

клиент не попал бы в тупик. Следовательно, неспособность моего клиента двигаться дальше в данный момент отрицательно отражается на мне».

Другая часть проблемы — контрперенос на вашего клиента. «Я был в такой же ситуации, как и ты. Я прошел через это. Я смог найти решение. Сделал то, что должен был сделать. Так почему же ты не можешь?»

Здесь могут быть два варианта. Возможно, вам только кажется, что ваш клиент в тупике. Иногда людям нужно время, чтобы собрать воедино свои знания. Иногда человеку нужна короткая передышка перед тем, как двинуться дальше и принимать новые решения. Иногда клиенты остаются в тупике, потому что это позволяет им не совершать тех изменений, которые их так пугают.

Другое дело, что вы, возможно, и могли бы сделать что-то для клиента, но пока не делаете. Мысли о том, что именно ваша неполноценность как специалиста стала причиной того, что клиент попал в тупик, будет мешать вам спросить своего супервайзера или коллегу, как они поступили бы на вашем месте.

Запомните: «Мой клиент в тупике» и «Я должен это исправить» — это не равноценные утверждения.

## **Многие ВДА ищут «маршрут» лечения**

Многие ВДА, прежде чем начнут работать с клиентом, хотят знать, что конкретно нужно делать, как это сделать, сколько времени это займет, какой подход лучше использовать, что можно применять, а что нет и т. д. Терапевты нередко просят таких рекомендаций. По сути, это запрос маршрута лечения; ВДА хотят иметь такой маршрутный лист для себя на каждый день. «Скажите мне, что делать. Скажите мне, как мне справляться с собой. Скажите мне, правильно ли я поступаю. Скажите мне, совершаю ли я ошибку. Хорошее это решение или плохое?» Эти трудности и эта потребность в наличии структуры, порядка и направления — наследие детского опыта. Поскольку у вас не было твердого фундамента, чтобы начать строить свою жизнь, отсутствие чувства безопасности мешает вам решить, как правильно поступить в той или иной ситуации.

Те из нас, кто обучает консультантов, были бы неправы, если бы дали вам такой маршрутный лист. Не существует маршрута

лечения, так же как не существует маршрута жизни. Просто что-то приносит результаты, а что-то нет. Некоторые вещи, которые пробует человек, работают успешно, а некоторые оказываются не такими действенными. Важно, чтобы вы могли помочь клиенту открыть для себя варианты и альтернативы, а также быть в курсе возможных последствий принятия каждого из этих вариантов и альтернатив. Если вы хотите именно этого, то это совсем не то же, что маршрут. Правильный вопрос звучит так: «К каким вариантам развития событий может привести это лечение? Каковы возможные последствия, о которых мне нужно помнить, прежде чем я начну? Каковы мои цели и каковы цели моего клиента?» Это правильные и важные вопросы, и их как раз нужно задавать.

### **ВДА-клиницисты плохо справляются со стрессом**

Состояние стресса было нормальным для вас в детстве. Вы выросли в доме, который всегда был полон напряжения. Это то, что вы хорошо знали; это было ваше постоянное состояние. Поэтому вам не всегда удается распознать стресс на рабочем месте. Работа с клиентами очень трудна и связана с высоким уровнем стресса. У вас нет возможности расслабиться, вы не можете уделить кому-то меньше внимания, чем требуется. Если вы расслаблены или не полностью включены в работу, вы не выполняете свои обязанности. Следовательно, вы по определению находитесь в стрессовой ситуации. Я не говорю, что работа не может приносить вам удовольствия, — возможно, вам нравится именно такой стиль деятельности. Важно понимать, что этим стрессом необходимо управлять, его нужно снимать. Вам нужно придумать, как это сделать.

### **ВДА-клиницисты отрицают собственный контрперенос**

В каком-то смысле это является неприемлемым: клиницисты не должны проявлять контрперенос. Клиенты могут проявлять перенос, но клиницисты не должны отвечать на него контрпереносом. Следовательно, клиницист, который испытывает контрперенос по отношению к клиенту, уже несовершенен. Поскольку ВДА-клиницисты стремятся быть совершенными, они будут от-

рицать свой контрперенос. Вы не можете оставаться равнодушным к ребенку, которого хотели бы забрать к себе. Вы не можете не проявлять гнев по отношению к человеку, который так же плохо обращается с кем-то, как когда-то обращались с вами. Иногда невозможно не испытывать сексуальное влечение к клиенту. Это жизнь. Если вы можете это признать, значит, вы можете этим управлять. Иногда это неопасно. Порой вам достаточно просто осознавать свою реакцию, чтобы это не мешало вашей работе с клиентом.

Но иногда реакция бывает такой сильной, что необходимо перенаправить клиента к другому специалисту. Если это происходит систематически, возможно, вам нужно серьезно обдумать этот вопрос. Если вы будете отрицать проблему, это не принесет пользы. Перенос клиента на консультанта очень полезен для ВДА. Для клинициста не вредно гордиться ростом и развитием своего клиента. Эта гордость, конечно же, родительского свойства. Это правильное чувство, и оно не принесет вреда клиенту. Но вам следует быть внимательным, чтобы все это не зашло слишком далеко. Я, например, знаю о себе, что я должна была перестать видеть маленьких детей: моя реакция контрпереноса по отношению к ним была очень сильной. Мне хотелось взять их всех к себе домой. Мне хотелось заботиться о них. Они как будто становились моими. Это не было ни полезно, ни благотворно ни для них, ни для меня.

## **ВДА-клиницисты испытывают трудности с ограничением рабочей нагрузки**

Вы единственный в вашей организации, кто возьмет на себя дополнительную нагрузку. Ваше руководство всегда может быть уверено в том, что вы готовы брать на себя больше. Это происходит потому, что вы не можете сказать «нет», а также потому, что вам сложно понять, в какой момент вас начинают эксплуатировать.

Для вас очень важно осознавать, скольких клиентов вы можете обслуживать и в какой момент вам нужно остановиться и сказать «нет». Посмотрите вокруг и сравните. Не ограничивайтесь только вашим местом работы, потому что, если вас там эксплуатируют, велика вероятность, что и с другими обращаются точно так же. Пообщайтесь с людьми, которые работают в дру-

гих местах и чувствуют себя комфортно со своей рабочей нагрузкой. Посмотрите, ведут ли они так же много клиентов, как вы. Изучите, как осуществляется у них распределение нагрузки. Отведено ли в вашем рабочем дне специальное время для бумажной работы, которая все время висит над вами? Выделено ли время для телефонных звонков? Это все – часть вашей работы. Если вы принимаете клиентов с той минуты, как вошли в офис, до той минуты, когда покидаете его, а потом вы еще должны сами доделывать всю сопроводительную работу, значит, ваша нагрузка спланирована неправильно. Рано или поздно это приведет к срыву. Вам нужно принять меры, чтобы сбалансировать эту ситуацию.

Это хорошая возможность проверить и понять, не приближаете ли вы сами себя к выгоранию. Консультанта, который не принимает необходимые меры предосторожности, надолго не хватит. Ваша цель – найти баланс.

## **Проверочный лист для консультантов<sup>1</sup>**

### **Эмоциональное здоровье**

1. Как много времени вы тратите на беспокойство за своих клиентов и их проблемы?
2. Бывают ли у вас моменты, когда вы считаете, что ситуация безнадежна и вы никому не можете помочь?
3. Испытываете ли вы сильные чувства и перемены настроения из-за ваших клиентов? Вашей работы? Вашей семьи и друзей?
4. Как часто вы обвиняете начальство, коллег или клиентов в ваших собственных негативных чувствах?
5. Считаете ли вы, что ваша жизнь была бы счастливой, если бы только коллеги и клиенты вели себя по-другому?
6. Как часто вы чувствуете себя одиноким? Это случается, когда вы вместе с кем-то или когда вы наедине с самим собой?
7. Сомневаетесь ли вы когда-нибудь в своем здравомыслии? Теряете ли вы контроль над собой?
8. Когда вам становится стыдно за ваше собственное поведение?
9. Часто ли вам бывает страшно?

---

<sup>1</sup> Перепечатано из публикации фонда *Hazelden* под названием *Manual for the Family Program for Professionals* («Руководство для семейной программы для профессионалов»).

10. Является ли работа для вас более важной, чем семья или общественная жизнь?
11. Как вы контролируете свой гнев и разочарование?
12. Что заставляет вас чувствовать свою ответственность за поведение других людей?
13. Испытываете ли вы время от времени чувство вины по поводу своей работы?
14. Чувствуете ли вы себя перегруженным вашими рабочими обязанностями?
15. Становитесь ли вы более чувствительным или более критичным по отношению к другим дома и на работе?

### **Физическое здоровье**

1. Как меняются ваши привычки, связанные со сном? Ворочаетесь ли вы во сне? Часто ли вы просыпаете?
2. Какие физические симптомы вы замечаете у себя? Бывают ли у вас головные, желудочные боли, тошнота, истощение, чрезмерное беспокойство, боли в спине или шее?
3. Как изменились ваши привычки в еде?
4. Подвергались ли вы физическому насилию дома или со стороны друзей?
5. Как изменилась ваша сексуальная жизнь?

### **Социальное здоровье**

1. Как ваша концентрация на работе влияет на вашу ежедневную жизнь? Много ли вы перерабатываете? Проводите ли вы время с семьей и друзьями? Экономите ли на отдыхе?
2. Как часто вы реагируете на кризис и испытываете чувство, что ваша жизнь не принадлежит вам?
3. Стала ли ваша жизнь настолько серьезной, что вы потеряли чувство юмора?
4. Часто ли вы забываете или теряете вещи? Часто ли с вами случаются какие-то происшествия?
5. Проводите ли вы рабочие перерывы за разговорами о клиентах?
6. Часто ли вы проверяете своих клиентов, чтобы контролировать их поведение?
7. Не слишком ли вы опекаете своих клиентов?
8. Какие семейные обязанности вы забросили для того, чтобы сконцентрироваться на работе?



9. Позволяете ли вы работе вмешиваться в ваши планы?
10. Кажется ли вам, что вас недооценивают на работе?
11. Думаете ли вы иногда, что ваши клиенты не смогут выжить без вашего доброго совета?
12. Каким образом вы позволяете клиентам влиять на ваши собственные чувства и ваше поведение?
13. Склонны ли вы угрожать своим клиентам или запугивать их, находясь в конфронтации с ними? Бываете ли вы саркастичным?



## Идеи для программы помощи работникам

Программа поддержки работников (ППР) — идеальный способ предоставить ВДА ту помощь, в которой они нуждаются. Поскольку люди проводят большую часть своей жизни на рабочем месте, именно здесь, в окружении коллег, которые не обязательно вкладывают много энергии в рабочие отношения, можно изучить поведение ВДА и начать работать с ними — на благо как самого человека, так и компании в целом. ВДА получает ту заботу, в которой он нуждается и которой заслуживает, а компания минимизирует свои риски — от этого все только выигрывают.

Такая забота может удержать человека от алкоголизма или других форм зависимости.

Синди рассказывает:

*Пять лет назад я была обеспокоена тем, что стала больше пить, и при поддержке терапевта я приняла решение избавиться от этой зависимости и лицом к лицу столкнуться с личными и семейными проблемами, связанными с алкоголизмом, много поколений преследовавшим мою семью, которые я отрицала. Решение взять на себя ответственность за свою жизнь, а также «Молитва о душевном покое» внесли существенный вклад в понимание моих мотивов, а следовательно, в уменьшение необходимости для меня прорабатывать свои неразрешенные конфликты только через работу.*

Эта забота также может помочь унять «внутренний голос провала» (по выражению Марка), который саботирует как личную, так и профессиональную жизнь.

Майкл, менеджер ППР в большой исследовательской хай-тек-компании, описывает преимущества для организации и для работника:

*Почти в каждом случае ВДА хорошо реагируют на консультирование... Длительность лечения определяется степенью изоляции, типом системы поддержки и прочими факторами. Прогноз для таких клиентов хороший, как только они начинают лечение.*

*Другими словами, как только вы приступаете к работе с профессиональными проблемами ВДА, вы начинаете работать с проблемой потери миллионов долларов, которые были упущены из-за плохой рабочей продуктивности, неосуществленных продаж, несчастных случаев на производстве, пропусков работы, медицинских расходов, а также затрат на найм и обучение нового персонала.*

Наиболее красноречиво преимущества лечения описал ВДА-консультант, работающий в религиозной общине:

*Тебя создал Господь. Это нормально — быть собой. Это нормально — любить себя. На самом деле, чем больше ты любишь себя, тем легче тебе помогать другим.*

Этот идеал существует в любых отношениях. Это такая же рабочая цель, как и личностная. Это указание, которому все мы должны следовать.

Некоторые компании готовы предложить образовательные программы своим работникам. Компоненты таких программ для ВДА могут быть следующими.

## **Неделя первая: общая характеристика ВДА**

В первую неделю предполагается рассмотреть общую информацию относительно ВДА. Здесь рассказывается про образовательную программу и описывается содержание и направленность всех семи недель обучения.

### **Цели:**

- участники узнают цену алкоголизма и связанных с ним проблем для своей компании;

- участники знакомятся с результатами исследований, специальной литературой и опытом людей, больных алкоголизмом;
- участники могут осознать свою принадлежность к этой группе людей;
- участники получают возможность задать вопросы, получить пояснения по поводу своих индивидуальных проблем и сомнений и после этого оценить, пойдет ли им на пользу дальнейшее обучение.

## **Неделя вторая: детский опыт**

На этом занятии участники знакомятся с концепцией «семейной болезни». Рассматриваются межличностные отношения в алкогольной семье. Ведущий объясняет особенности детского восприятия реальности и механизмы преодоления, которые вырабатываются у детей алкоголиков для выживания.

### **Цели:**

- участники узнают о прогрессирующих процессах семейного заболевания;
- участники узнают о том, как такие семейные отношения могут воспроизводиться на рабочем месте;
- участники знакомятся с тем, как принято справляться с решением проблем, выражать эмоции и выстраивать коммуникацию в функциональной семейной системе.

## **Неделя третья: адаптация к алкоголизму**

На этом занятии рассказывается о ролях, которые принимают на себя члены семьи, и о том, как эти роли могут оказаться функциональными или дисфункциональными в детстве и во взрослой жизни. Делается акцент на необходимости для ВДА осознать, как эти роли служат защитным механизмом против эмоционального беспорядка, как вырабатывают у ВДА самоощущение, основанное на том, что они делают, а также кто они и что они чувствуют. Это занятие также включает обсуждение условной и безусловной любви.

### **Цели:**

- участники узнают о том, какие роли могут принимать на себя члены алкогольных семей, и о том, как различные роли служат для выживания, уменьшения стресса и обеспечения чувства стабильности для ВДА;
- участники обсуждают сильные и слабые стороны различных ролей, их преимущества и недостатки, а также эмоции, которые подавляет та или иная роль;
- участники узнают о том, как алкоголик и созависимый родитель условно реагируют на различные варианты ролевого поведения ребенка, вместо того чтобы безусловно реагировать на него как на цельную личность.

### **Неделя четвертая:**

#### **черты и характеристики взрослых**

На этом занятии обсуждается, что значит быть взрослым, какие особенности это предполагает. Рассматриваются проблемы, которые испытывают ВДА, и происхождение этих проблем из семейного алкоголизма. Подробно исследуются сообщения, которые получают ВДА, и искаженное восприятие как следствие взросления в алкогольном окружении.

### **Цели:**

- участники узнают о проявлениях изоляции работника на рабочем месте;
- участники знакомятся с тем, как усвоенные ВДА открытые или скрытые сообщения влияют на их рабочую деятельность;
- участники разрабатывают стратегии изменений.

### **Неделя пятая:**

#### **самопомощь для ВДА**

На этом занятии вводится широкое определение самопомощи, чтобы помочь ВДА использовать ресурсы, которые способствуют выздоровлению. Обсуждаются традиционные программы самопомощи, такие как АА, Ал-Анон и ВДА. Участникам также

предлагается помощь, доступная через обучение и различные общественные ресурсы. Обсуждаются разные формы терапии.

**Цели:**

- участникам рассказывается про доступные программы восстановления;
- участники используют разнообразные ресурсы для самопомощи в различных случаях.

**Неделя шестая:  
близость**

На этом занятии с помощью лекции, фильма, обсуждения и групповых упражнений показывается, как жизнь с алкоголизмом может помешать строить близкие отношения. Цель этого занятия – определить, что такое близость, и обсудить составляющие здоровых отношений.

**Цель:**

- участники узнают о том, как проблемы с близостью могут повлиять на поведение на рабочем месте.

**Неделя седьмая:  
процесс выздоровления**

Этот занятие сосредоточено на процессе выздоровления. Обсуждаются проблемы и потребности, возникающие на разных ступенях восстановления. Освещаются поведенческие, когнитивные и эмоциональные изменения, происходящие в процессе выздоровления, и то, как они проявляются.

**Цель:**

- участники учатся воспринимать выздоровление как процесс.

**Предупреждающие знаки ВДА:  
проверочный лист для ППР**

Чтобы узнать человека, нужно время; время также требуется на то, чтобы осознать влияние невыявленного ВДА на работу. Ниже представлены наиболее важные проявления ВДА, создающие трудности на рабочем месте:

- прокрастинация;
- перфекционизм; ✓
- нерешительность; ✓
- импульсивность в принятии решений; ✓
- неустойчивая производительность;
- обилие вопросов; ✓
- полное отсутствие вопросов;
- трудности с принятием похвалы;
- постоянный поиск одобрения;
- привычка задерживаться допоздна;
- частые прогулы;
- чрезмерная вовлеченность в проблемы других работников;
- явное пренебрежение к чувствам других работников;
- принятие на себя ответственности за чужие ошибки; ✓
- недостаток инициативы;
- частые эмоциональные срывы;
- полное отсутствие проявления эмоций;
- чрезмерное обсуждение личной жизни; ✓
- отсутствие личной жизни за пределами работы.

Легко заметить, что многие элементы этого списка образуют пары. ВДА часто впадают из одной крайности в другую — как, например, в случае с продуктивностью.

Однако важно понимать, что эти проявления могут изменяться в зависимости от рода деятельности и что этот список далеко не полный. Для того чтобы определить, испытывают ли ВДА стресс на работе, когда он возникает, как они реагируют на него и какое влияние это оказывает на их коллег, требуются дополнительные исследования.

## **Кризисное консультирование ВДА: проверочный лист для ППР**

1. **Проблемы рабочей продуктивности.**  
Для начала исследуйте признаки злоупотребления психоактивными веществами.
2. **Пропуски из-за болезни.**  
Исследуйте на предмет выгорания или злоупотребления психоактивными веществами.

3. **Проблемы с коллегами и начальством.**  
Изучите проигрывание сценариев алкогольной семейной системы.
4. **Проблемы с семьей.**  
Проверьте на предмет зависимости от психоактивных веществ и на другие виды компульсивного поведения самого работника, его супруга и детей.  
Исследуйте непонимание того, как решать проблемы.
5. **Проблемы с близостью.**  
Исследуйте страх быть брошенным.  
Проверьте зависимость от психоактивных веществ у партнера.  
Проверьте, нет ли у работника служебного романа и не произошло ли в нем ухудшения отношений.

## **Выводы**

Наследие детства ярко проявляется на рабочем месте — это справедливо для всех нас независимо от происхождения. Ваш опыт может работать на вас или же против вас. Вы можете принять решение измениться или же приспособиться. Как только вы осознали происходящее, у вас появились варианты выбора.

Клиническая практика показывает, что ВДА очень быстро отзываются на лечение. Они стремятся получить помощь и весьма эффективно используют инструменты, которые получают в процессе консультирования.

В сфере зависимости от психоактивных веществ мы используем понятия профилактики, вмешательства и лечения.

Профилактика главным образом состоит в обучении. Человек начинает осознавать: «Я чувствую себя так (или веду себя таким образом) из-за своего детского опыта».

Вмешательство состоит в том, чтобы разорвать порочный круг. «Мне нужно что-то поменять, потому что то, как я себя чувствую, и то, что я делаю, не подходит для меня».

Лечение — это выработка новых сообщений:

- я человек, который имеет ценность;
- я могу показывать это;
- я могу чувствовать это;
- я могу делать выбор;
- я могу работать для других людей и не терять себя;



- я могу расти вместе с организацией и не отставать;
- ✓ • я буду брать себя с собой.

Консультант ППР, который работает с ВДА, участвует в захватывающем процессе роста. Переход от я-объекта к я-субъекту создает такой заряд энергии, который может быть продуктивен для всех участников процесса.

Ценность ВДА на рабочем месте становится все более понятной. Распознавание признаков проблем ВДА, как только они дают о себе знать, а также быстрая и верная реакция на них будет в долгосрочной и краткосрочной перспективе удерживать лучших работников и сильно уменьшать потери от выгорания, физических проблем, зависимостей и импульсивных решений на работе. Чуткость к таким проблемам находится в интересах компании. Это идет на пользу всем — не только ВДА, но и их коллегам; необходимо начинать работать с этими проблемами, как только они возникают, и не ждать, пока ситуация ухудшится. Тогда и атмосфера в коллективе станет более продуктивной и здоровой.



## Рекомендуемая литература

Список, конечно, не является полным, но с этих книг стоит начать.

1. *Bradshaw, John. Healing the Shame That Binds You.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1988.

Отравляющее чувство вины является основой проблемой в нашем компульсивном поведении, зависимостях, созависимостях и стремлении к гиперуспешности. Многообразие техник исцеления, представленных в этой книге, поможет освободиться от преследующего вас чувства стыда.

2. *Harris, Dr. Thomas A. I'm OK – You're OK.* New York: Harper & Row, 1967.

В этой книге обсуждаются общественные и эволюционные аспекты человеческого поведения на базе транзактного анализа.

3. *Middelton-Moz, Jane and Lorie Dwinell. After the Tears.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1986.

Горе и потеря отражают семейное наследие алкоголизма. Дети из таких семей страдают от длительных депрессий и от разрушения чувства собственного достоинства. С помощью этой книги вы сможете восполнить личностные потери из детства.

4. *Miller, Alice. The Drama of the Gifted Child.* New York: Basic Books, 1996.

Одаренные дети, чувствительные и внимательные, довольно рано начинают распознавать потребности своих родителей и адаптироваться к ним. Эта детская драма может повлечь за собой потерю способности испытывать подлинные чувства, особенно грусть, во взрослой жизни. Данная книга помогла многим читателям открыть в себе маленького ребенка, которым они когда-то

были, и вернуть способность испытывать подлинные чувства, являющиеся источником настоящей энергии.

5. *Paul, Jordan and Margaret Paul. Do I Have to Give Up Me to Be Loved by You?* Minneapolis: CompCare, 1984.

Эта книга поможет партнерам научиться разрешать конфликты теми способами, которые позволяют приумножить любовь и близость, а не потерять ее. Она рассказывает о страхах и ложных убеждениях, являющихся препятствиями для любви, и предлагает упражнения для пар, которые помогут им совместно изучить свои чувства.

6. *Peck, M. Scott. The Road Less Traveled.* New York: Simon & Schuster, 1978.

Книга предлагает пошаговое руководство, которое поможет читателю преодолеть трудности на пути психологического и духовного роста.

7. *Pietsch, William V. Human Be-Ing. How to Have a Creative Relationship Instead of a Power Struggle.* New York: Signet, 1974.

Хорошо написанное и полезное руководство по улучшению отношений.

8. *Vale Allen, Charlotte. Daddy's Girl.* New York: Berkeley Books, 1980.

Реальная история женщины, которая перенесла жестокое обращение со стороны своего отца. Она рассказывает о том, как эта травма повлияла на нее и ее близких людей.

9. *Whitfield, Charles L., M. D. Healing the Child Within.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1989.

Если ваш внутренний ребенок похоронен под слоями вины, обиды, стыда и изоляции, в этой книге вы найдете указание пути от осознания до выздоровления, который поможет вам бережно исцелить вашего внутреннего ребенка, восстановить здоровое чувство одухотворенности и обрести дар личной свободы в вашей жизни.

10. *Woititz, Janet G. Marriage on the Rocks.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1979.

Что делать человеку, если его супруг болен алкоголизмом? Когда брак превращается в «брак на скалах»? Здесь вы найдете чуткие, вдумчивые и сочувственные советы для тех, кто любит алкоголика, а также способы изменения ситуации.

11. *Woititz, Janet G. Healing Your Sexual Self.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1987.

Независимо от того, пришлось ли вам перенести жестокое сексуальное обращение или его более мягкие формы, описанные в этой книге, вы сможете преодолеть последствия сексуального насилия и построить здоровые отношения. Пережившие травму узнают из этой книги, как понять, что пошло не так, и как эффективно справиться с многочисленными психологическими проявлениями травмы.

12. *Woititz, Janet G. and Alan Garner. Life Skills for Adult Children.* Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc., 1990.

Если вы испытываете трудности с тем, чтобы попросить желаемое, с решением проблем, с реакций на критику, с тем, чтобы сказать «нет», или же, наоборот, злоупотребляете этим, то уроки и упражнения, данные в этой книге, помогут вам научиться отстаивать свои интересы, не теряя самообладания, принимать решения, не гадая над вариантами, избегать чувства собственной никчемности, когда кто-то критикует вас, и чувствовать себя уверенно, не боясь отказать. Эти и другие новые навыки, которым вы научитесь, помогут улучшить самовосприятие и сделать вашу сложную взрослую жизнь легче.



## Об авторе

Доктор педагогических наук Дженет Джеринджер Войтиц была основателем и президентом Консультационно-тренингового института в Западном Колдуэлле (штат Нью-Джерси), который специализируется на работе с членами дисфункциональных семей. Она является автором таких бестселлеров, как «Взрослые дети алкоголиков» и «Борьба за близкие отношения», а также книг «Брак на скалах», «Исцеляя свою сексуальность» и «Синдром самосаботажа: взрослые дети на работе». Помимо печатных версий, ее книги доступны в аудиоформате.



## Содержание

---

Предисловие. . . . .	6
Благодарности . . . . .	9

### Часть первая

#### В СЕМЬЕ:

#### ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ

Предисловие . . . . .	15
Введение. . . . .	22
Глава 1. Что случилось с вами, когда вы были ребенком? . . . . .	27
Глава 2. Что происходит с вами сейчас? . . . . .	45
Глава 3. Разрывая порочный круг. . . . .	81
Глава 4. Поговорим о ваших детях . . . . .	127
Глава 5. Советы по исцелению для ВДА . . . . .	137

### Часть вторая

#### В ЛЮБВИ:

#### БОРЬБА ЗА БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Предисловие . . . . .	149
Введение. . . . .	151
Глава 6. Кого вы выбираете себе в партнеры? . . . . .	157
Глава 7. И все же, что такое здоровые отношения? . . . . .	163
Глава 8. Проблемы в отношениях, которые испытывают ВДА. . . . .	166
Глава 9. Проблемы сексуальности . . . . .	196
Глава 10. Итак, ваш партнер – ВДА . . . . .	206
Глава 11. Соединяя все вместе . . . . .	217

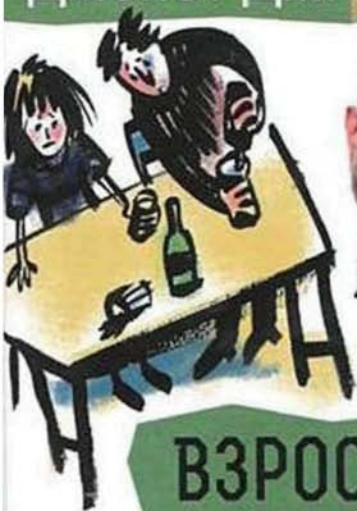
## Часть третья

### НА РАБОТЕ:

#### СИНДРОМ САМОСАБОТАЖА

Предисловие .....	233
Введение .....	234
<b>Раздел 1. ВДА на работе .....</b>	<b>237</b>
Глава 12. Обзор .....	238
Глава 13. Дом вдали от дома .....	250
Глава 14. ВДА .....	257
Глава 15. Границы .....	281
Глава 16. ВДА и трудоголизм .....	286
Глава 17. ВДА и выгорание .....	289
Глава 18. ВДА как работник .....	293
Глава 19. ВДА как руководители .....	303
Глава 20. Как возникает рабочий кризис .....	307
<b>Раздел 2. Выработка здоровых шаблонов .....</b>	<b>317</b>
Глава 21. Преодоление рабочего кризиса .....	319
Глава 22. Смена работы .....	330
Глава 23. Создание здоровых отношений на рабочем месте .....	334
Глава 24. Поиск подходящей работы .....	341
Глава 25. ВДА как специалисты по консультированию ..	343
Глава 26. Идеи для программы помощи работникам ..	354
Рекомендуемая литература .....	362
Об авторе .....	365
Содержание .....	366

Дженет Дж. Войтиц



**ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ  
АЛКОГОЛИКОВ:  
СЕМЬЯ, РАБОТА, ОТНОШЕНИЯ**



БИБЛИОТЕКА  
ПСИХОЛОГИИ И  
ПСИХОТЕРАПИИ







**Дженет Джеринджер Войтиц (1939–1994)** была среди самых первых исследователей, которые в начале 1980-х занялись проблемой детей и родственников алкоголиков. Толчком к этому стал в том числе и алкоголизм её собственного мужа. После выхода её книги «Взрослые дети алкоголиков» Войтиц стала матерью-основательницей движения с одноименным названием (А.С.О.А), которое приобрело всемирный размах.

Спустя 10 лет она выпустила обновленную версию книги, поскольку за это время выяснилось, что описанные ею проблемы, как и способы их решения, характерны для дисфункциональных семей в широком смысле. Для таких семей она создала консультационный и тренинговый институт в Уэст-Колдуэлле, Нью-Джерси.

— Многое из того, что справедливо для взрослых детей алкоголиков, справедливо и для других, и это понимание может уменьшить изоляцию огромного количества людей, которые думали, что они «не такие, как все», вина во всем свой жизненный опыт.

Книга может быть полезна для того, чтобы:

- 1) лучше узнать и понять, что это значит: быть ребенком алкоголика, и как этот процесс развивается во времени;
- 2) применять ее в качестве ресурса самопомощи или клинического руководства в работе над личностным ростом;
- 3) использовать ее в качестве основы для дискуссионных групп ВДА.

**Дженет Дж. Войтиц**



Независимая фирма "Класс"  
тел. (495) 917-80-20, 917-80-28  
[www.psybooks.ru](http://www.psybooks.ru), [www.igisp.ru](http://www.igisp.ru)