

Алкоголизм поражает всю семью. Согласно оценкам, каждый алкоголик оказывает сильное воздействие на жизнь, по крайней мере, четырех человек.

Каковы бы ни были личностные особенности алкоголиков, члены их семей обычно реагируют на тяжкое бремя жизни с ними достаточно хорошо предсказуемым образом. Эти реакции могут стать такими же непреодолимо навязчивыми, как и поведение самого алкоголика, и как таковые они грозят ввергнуть членов семьи в настоящую болезнь - даже более серьезную, чем болезнь алкоголика.

1. Нежелание семьи признать реальность

Семья алкоголика в среднем лишь через семь лет после появления явных свидетельств его патологического пристрастия признает, что в доме живет алкоголик. Еще года два они тянут с тем, чтобы обратиться за помощью.

В этом упорном отрицании фактов членами семьи и близкими друзьями, каким бы бессмысленным оно ни казалось, есть своя логика. На ранних стадиях алкоголизма редко присутствуют очевидные признаки, позволяющие отличить алкоголика от сильно или даже умеренно пьющего человека. Когда все же появляются первые угрожающие симптомы, - возрастающее потребление алкоголя, частое опьянение, изменения личности, - то ближайšie к алкоголику люди бывают ослеплены требованиями личной лояльности и страхом перед общественным осуждением алкоголизма. Для каждого из нас гораздо легче отмахнуться от вопроса о чем-то тревожащем отношении к алкоголю, приняв его за совершенно нормальное, чем допустить возможность, что у человека, которого мы хорошо знаем и любим, сформировалось социально неприемлемое пагубное пристрастие.

Искаженному восприятию реальности его (алкоголика) семьей способствует несколько важных факторов:

а) Изоляция. Редко встречается семья, в которой ведутся разговоры о присутствии в ней алкоголика. Стыд и замешательство воздвигают стену молчания вокруг каждого члена семьи и постепенно обрубают все связи между ними, кроме самых поверхностных. Члены семьи усугубляют свою изолированность тем, что постепенно отдаляются от друзей и всяческих внешних интересов. На горьком опыте они учатся тому, что не следует приглашать к себе домой знакомых, и из-за боязни непредвиденных ситуаций, создаваемых алкоголиком, им трудно вступать в серьезные отношения с другими людьми. Если у детей алкоголиков есть друзья, то зачастую это тоже дети алкоголиков. Семейный мир алкоголика постепенно сужается до таких пределов, что в нем остаются лишь очень немногие, кроме самого алкоголика и тех, кто вращается непосредственно около него. Это создает еще более благоприятные условия для выпивок и делает семью сильно зависимой от алкоголика в эмоциональном плане.

б) Эмоциональный разлад. Рано или поздно члены семьи алкоголика впадают в такой же эмоциональный разлад, которым страдает он сам. Они чувствуют себя более виноватыми в том, что алкоголик пьет "из-за них", и в том, что они ненавидят тех людей, которых, по их убеждению, должны были бы любить, и обижаются на них. Им неудобно и стыдно за алкоголика. Их раздражает собственная беспомощность. Страх перед непредсказуемым поведением пьяницы смешивается с неопределенной тревогой за будущее, а возрастающая изоляция порождает чувство одиночества и подавленности. Члены семей алкоголиков редко делятся своими переживаниями с другими. Вместо этого они подавляют свои чувства, которые в результате образуют настоящий гнойник отчаяния и ненависти к себе. Лишенная реального представления о себе самой, семья алкоголика становится все беззащитнее перед его манипуляциями.

в) Центральное положение алкоголика. В здоровой семье никто постоянно не является центром. Внимание уделяется достижениям и нуждам каждого члена семьи, и существует здоровый взаимообмен между мужем и женой, родителями и детьми. Алкоголик же обычно становится в семье основным объектом внимания. Поскольку его поведение непредсказуемо, и он является "неизвестным фактором", все мысли автоматически сосредоточиваются на нем. В каком он сегодня настроении? Если он трезв, что нам сделать, чтобы ему было хорошо? Если пьян, то как его умиротворить? Как нам не встать ему поперек дороги? Семья всегда начеку, пытается предсказать непредсказуемое и надеясь удержать скверную ситуацию, чтобы она не сделалась еще хуже.

Поскольку семья пребывает в эмоциональном разладе, и ее изоляция усиливается и поскольку алкоголик находится в центре приложения ее сил, члены семьи часто принимают и точку зрения алкоголика на действительность. Дело не в том, что он слишком много пьет, а в том, что его жена сварлива, или дети шумят, или родители несправедливы, или хозяин - настоящий надсмотрщик. Члены семьи произвольно вбирают в себя фальшивые объяснения, умозрительные построения и проекции алкоголика и, подобно ему самому, могут отрицать его пагубное пристрастие, платя при этом необычайно высокую цену за его пьянство. (6, стр. 42-53)

Роли выживания

Каждый член семьи алкоголика, так или иначе, меняет свое поведение ради его удобства и спасения его от последствий пьянства.

Главный пособник

Главным пособником обычно являются жена или муж, но это может быть и ребенок или кто-то другой из родителей, близкий друг, работодатель.

В первые годы пагубного пристрастия движущими мотивами главного пособника является любовь к алкоголику и забота о нем. Часто жена, чувствуя, что муж действительно не может контролировать потребление спиртного, старается устранить само искушение. Она ищет в доме спрятанные бутылки, выливает в канализацию

спиртное, разводит крепкие напитки водой и пытается обустроить социальную жизнь пьющего мужа. Она сердится на приятелей, которые пьют и "искушают" алкоголика, и перестает принимать приглашения на вечеринки с выпивкой.

Несмотря на все эти усилия, алкоголик продолжает пить. Чтобы выжить и уменьшить нагрузки, которые, по их мнению, провоцируют пагубное пристрастие мужа, главная пособница принимает на себя одну за другой все обязанности, которые складывает с себя алкоголик.

Благие намерения главной пособницы создают алкоголику все более комфортабельные условия для выпивки. Он накормлен, ухожен. Алкоголик пренебрегает обязанностями взрослого человека, а взамен получает все жизненные удобства.

В то время как алкоголик защищен от последствий пагубного пристрастия, главная пособница все сильнее и сильнее ощущает свою несостоятельность. Она не может контролировать пьянство мужа и собственные эмоции. Она становится подавленной, угрюмой, болезненно чувствительной и раздражительной. Она ворчит и скандалит, в то время как на самом деле хочет быть любящей и доброй. Собственное трудно переносимое поведение усиливает ее чувство вины и стыда, а ее самооценка падает до нуля.

Рано или поздно пособник приходит к крушению своих надежд. Слезы, просьбы, крики, мольбы и молитвы - ничего не действует. Невозможно больше верить никаким клятвам. При отсутствии помощи извне главный пособник и другие члены семьи должны теперь либо расстаться с алкоголиком, либо налаживать весьма сомнительную жизнь рядом с ним.

Семейные роли детей алкоголиков

Эти роли включают:

- а) превращение в необычайно ответственного человека;
- б) превращение в "утешителя";
- в) постоянное приспособление или отказ от ответственности;
- г) причинение хлопот.

Примет ребенок одну роль или комбинацию ролей, его самозащитное поведение компенсирует ему неадекватность родителей, прикрывает пробелы в его эмоциональном развитии и приносит видимость стабильности и порядка в хаотичную жизнь. Поскольку дети учатся доверять надежности своей стратегии овладения ситуацией, они переносят ее во взрослую жизнь.

Семейный герой

Почти в каждой разрушенной или нездоровой семье бывает ребенок, часто старший, который берет на себя обязанности отсутствующего или перегруженного родителя.

Этот ответственный, заменяющий взрослого ребенок готовит еду, заботится о финансах, обеспечивает благополучное существование младших братьев и сестер и пытается поддержать, насколько возможно, нормальное функционирование семьи. Иногда этот ребенок выступает в роли советчика, разрешая споры между родителями и пытаясь наладить испорченные отношения.

В школе семейный герой обычно является сверх-успевающим. Он может получать повышенные оценки, выполнять какие-то обязанности в классе или быть тренированным спортсменом. Он много работает над достижением целей и завоевывает одобрение

учителей. Часто он является одаренным организатором или же он пользуется необычайным авторитетом среди своих одноклассников.

Сверх-успевающие дети становятся взрослыми, пробелы в своем эмоциональном развитии они обычно прикрывают интенсивной работой и самодисциплиной.

Хотя внешне эти интенсивно работающие мужчины и женщины кажутся умелыми и самоуверенными, внутренне они страдают от низкой самооценки и неуверенности в себе.

"Козел отпущения"

В большинстве дисфункциональных семей есть, по крайней мере, один ребенок, имя которому - хлопоты. Для этого ребенка правила существуют лишь для того, чтобы их нарушать. Он так постоянен в том, чтобы причинять хлопоты, что, в конце концов, становится семейным козлом отпущения, отвлекая внимание от алкоголика.

Непослушный ребенок открыл для себя важный принцип детского развития: отрицательное внимание лучше, чем отсутствие всякого внимания вообще. Его самооценка даже ниже, чем самооценка его положительно ориентированных братьев и сестер. Свое хрупкое чувство собственного "я" он основывает на знании, что он "плохой", и он тяготеет к друзьям, подобно ему, имеющим низкую самооценку.

Поскольку наркотики и алкоголь являются обычным центром подросткового мятежа, "козел отпущения" часто в раннем возрасте экспериментирует с наркотическими веществами или злоупотребляет ими. Наследственная предрасположенность может увеличивать развитие пагубного пристрастия еще до окончания юношеского возраста. Во взрослой жизни наследие прошлого проявляется в форме сопротивления руководству, вызывающего поведения и временами неконтролируемой вспыльчивости и неистовства. Часто "козлы отпущения" готовы оскорбить, обидеть других людей. Они часто бросают школу, рано женятся (выходят замуж) или заводят незаконного ребенка, уклоняются от профессиональной подготовки и влезают в долги, которые невозможно выплатить. Несмотря на свое желание быть другими, они становятся очень похожими на своих родителей, которых они ненавидят.

"Потерянный ребенок"

"Потерянные дети" страдают от постоянного ощущения неадекватности в сравнении с другими, потерянности и одиночества в мире, который они не понимают, а в действительности даже боятся. Они даже и не пытаются самостоятельно действовать, вместо этого выбирая "плыть по течению". Их низкая самооценка, их мироощущение заметны и внешне: они часто бывают застенчивыми и замкнутыми. Они предпочитают оставаться в одиночестве, научившись тому, что грезы безопаснее и приносят больше удовлетворения, чем непредсказуемые отношения с людьми.

Становясь взрослым, "потерянный ребенок" продолжает себя чувствовать человеком бессильным, не имеющим выбора или альтернатив. Обычно он тяготеет к таким же эмоционально обособленным людям, как и он сам, или вступает в брак с партнером, воссоздающим хаос его детства.

Эмоциональную обособленность и апатию "потерянного ребенка" часто ошибочно принимают за безмятежность. Приспосабливающийся ребенок, к сожалению, принимает как факт то, что он никогда и ничего не сможет изменить.

"Семейный шут" или "фамильный талисман"

Эти необычайно восприимчивые дети обладают способностью даже самые тягостные моменты обращать в шутку и привыкают с помощью умело использованного чувства юмора нейтрализовать раздражение и гнев.

Взрослея, семейные шуты часто превращаются в неспособных остановиться болтунов и необычайно взвинченных людей. Даже в самые мучительные моменты они прикрывают свои глубочайшие чувства шуткой. Лишь самым настойчивым и восприимчивым из их друзей удастся прорваться сквозь покров юмора к находящимся за ним ранам. Они могут быть очень талантливыми, но не умеют радоваться своим успехам даже вместе с другими.

Определение созависимости

Само слово "созависимость" состоит из двух частей: зависимость - потеря свободы, рабство; со- что означает "совместный".

Созависимость носит характер заболевания. Это специфическое состояние, которое характеризуется сильной поглощенностью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от человека или предмета.

Для созависимости характерно:

1. заблуждения, отрицание, самообман;
2. чрезмерная озабоченность кем-то или чем-то при пренебрежении собой вплоть до полной потери собственного "Я";
3. компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение, о котором человек может впоследствии сожалеть, но, все же продолжать действовать так же, как бы движимый невидимой внутренней силой);
4. навязчивая потребность совершать определенные действия по отношению к другим людям (опекать, подавлять, возмущаться и т.п.);
5. привычка испытывать одни и те же чувства (жалость к себе, гнев, раздражение и т.п.);
6. "замороженные" чувства и связанные с ними проблемы в общении, интимных отношениях и т.п.;
7. неумение разграничить ответственность за себя и за другого (взрослый отвечает за себя перед другими, созависимый отвечает за других перед другими и перед собой);
8. потеря границ; созависимый позволяет себе вторгаться в чужую жизнь так же, как и другим позволяет вторгаться в свою, решать за себя "что хорошо для него, что плохо";
9. низкая самооценка, граничащая с ненавистью к себе;
10. нарушения здоровья, вызванные постоянным стрессом.

Созависимый - это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и который полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека (другой человек может быть ребенком, супругом, родителем, братом или сестрой, клиентом, лучшим другом, он может быть алкоголиком или

наркоманом, больным умственно или физически). Это является попыткой обрести уверенность в себе, осознание собственной значимости и попыткой определения себя как личности.

Созависимость является самым распространенным заболеванием. Она приводит к нарушениям на всех уровнях: физическом, эмоциональном, поведенческом, социальном и духовном.

Созависимость лежит в основе всех зависимостей: химической зависимости, зависимости от денег, пищи, работы, секса и т.п.

Взрослые дети алкоголиков

Существует миф (ложное убеждение), что лишь непосредственное общение с активным алкоголиком или наркоманом может оказать определенное влияние. Однако ни развод, ни расставание, ни даже смерть химически зависимого человека не останавливают развитие созависимости в семье. Отдельно стоит сказать еще об одной группе жертв алкоголизма (и наркомании) - это взрослые дети алкоголиков. Многие из них во взрослой жизни испытывают проблемы, которые являются последствиями прошлого.

Характерные черты взрослых детей алкоголиков

Низкая самооценка

Невозможно, воспитываясь в обстановке эмоционального пренебрежения или, в лучшем случае, противоречивого воспитания, обрести достаточную уверенность в своих силах. Взрослые дети алкоголиков - большие мастера в создании своего внешнего образа: они стремятся убедить окружающих, что у них "все в порядке", надеясь одновременно убедить в этом и себя. Положительные внешние изменения не приводят, тем не менее, к преодолению чувства неполноценности. Возникает "синдром самозванца", постоянный страх разоблачения, установления, кто он есть.

Фокусировка на внешнее окружение

Химически зависимые семьи вынашивают мысль, что если выждать достаточно продолжительное время, то все встанет на свои места без принятия определенных мер. Постоянная жизнь в атмосфере стресса, когда превалирует чувство беспомощности, приводит к мысли о том, что не стоит что-либо менять, так как ни к чему хорошему это не приведет.

Члены семьи очень редко в состоянии определить приоритеты.

Даже когда дети считают, что что-то можно сделать и добиться изменений, и выражают свое недовольство родителями, модель пассивности остается врезавшейся в их сознание, и будет прослеживаться при решении проблем в их уже взрослой жизни. Взрослые дети алкоголиков считают себя жертвами обстоятельств, не способными контролировать события жизни.

Решение проблем взаимоотношений видится взрослым детям алкоголиков в желании другого человека измениться. Они не способны видеть, что их собственная реакция на

проблему может лишь усилить стрессовую ситуацию. Они уверены, что не могут управлять своими мыслями или чувствами и поэтому должны реагировать автоматически, раздражаясь, обвиняя и угрожая всякий раз, когда другие "провоцируют" их.

Каждое утро взрослые дети алкоголиков оценивают предстоящий день по поступкам, мыслям, чувствам других людей и вообще по тому, "как идут дела". Их часто называют "сверхбдительными" за постоянное проявление исключительного интереса ко всему, за способность улавливать малейшие внешние признаки, например, выражения лиц, психологическую атмосферу комнаты и т.п. Такая способность развивается в силу необходимости в семье алкоголика, где моральный климат полностью зависит от того, что алкоголик делает или что он делал вчера вечером. Фокус на внешнее окружение в химически зависимых семьях приводит к тому, что взрослые дети алкоголиков живут реакциями на окружающий мир, и их чувства и принимаемые решения часто зависят от этого. Они искренне заблуждаются, полагая, что, когда "обстановка" изменится, у них все будет хорошо.

Неспособность идентифицировать или выразить чувства

Научиться различать чувства и выражать их уместным образом можно лишь в результате тренировок или моделирования в семье. Когда такая возможность в семье отсутствует или, еще хуже, обстановка агрессивна, дети усваивают определенные модели поведения.

Взрослые дети алкоголиков могут думать о чувствах и могут научиться их развивать путем имитирования реакций и поведения других людей. Они могут точно знать, что они должны чувствовать и даже как реагировать при этом, но в действительности, сами не чувствуют в полном смысле этого слова. Со временем они становятся замкнутыми, теряют контакт со своим внутренним миром. Взрослые дети алкоголиков могут хорошо понимать других страдающих людей и даже помогать им, но оказываются не в состоянии справиться со своими переживаниями.

Некоторые взрослые дети алкоголиков как бы дают себе разрешение выражать определенные чувства, например, раздражение, ранимость, печаль и т.д.

Женщины обычно избегают гнева, они позволяют себе рыдать, но никогда не выражают ярости.

Неспособность определять и выражать чувства приводит к бесплодным попыткам в интимной сфере. Если вы знаете, как я чувствую, вы знаете меня. Если я не знаю, как я чувствую, и даже если я знаю, но не могу рассказать вам, мы никогда не будем способны соединиться интимным образом. Взрослые дети алкоголиков чувствуют себя хорошо лишь с теми, кто имеет такой же или похожий уровень способности чувствовать.

Неспособность попросить помощь

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

Став взрослыми, дети алкоголиков не могут надеяться на то, что другие желают им помочь, и становятся неспособными сами просить помощи у других даже в таких простых случаях, как подвезти на работу или получить чашку кофе. В то же время они обязательны в отношении помощи другим, даже когда нет необходимости или люди не

заслуживают этого. Такая модель поведения, когда избегаются любые разговоры о помощи в связи с личными трудностями, ведет к обострению проблем и необходимости дальнейшего отрицания. Не имеет значения, большие это или маленькие проблемы, реакция детей алкоголиков одинакова.

Экстремальное мышление

Эта черта касается способности принимать решения, рассматривать альтернативы и соответственно действовать в трудных ситуациях. Наиболее типичная реакция на повседневные проблемы в семьях алкоголиков: "этого не происходит". Такая тенденция ведет к тому, что проблема откладывается до тех пор, пока она не станет еще острее, и ее нельзя уже избежать.

Когда кризисная ситуация неизбежна, то процесс принятия решения и последующих действий главным образом сводится к поиску виновного, а затем наблюдается либо чрезмерная активность, либо почти полная пассивность. Экстремальное мышление приводит к тому, что члены семьи или ничего не делают вообще, или принимают абсурдные решения.

Этот далеко неполный перечень характерных черт дает возможность представить те трудности, с которыми сталкиваются взрослые дети алкоголиков. Они влияют на семьи, которые создают взрослые дети алкоголиков.

Источник: <http://www.psyann.ru>