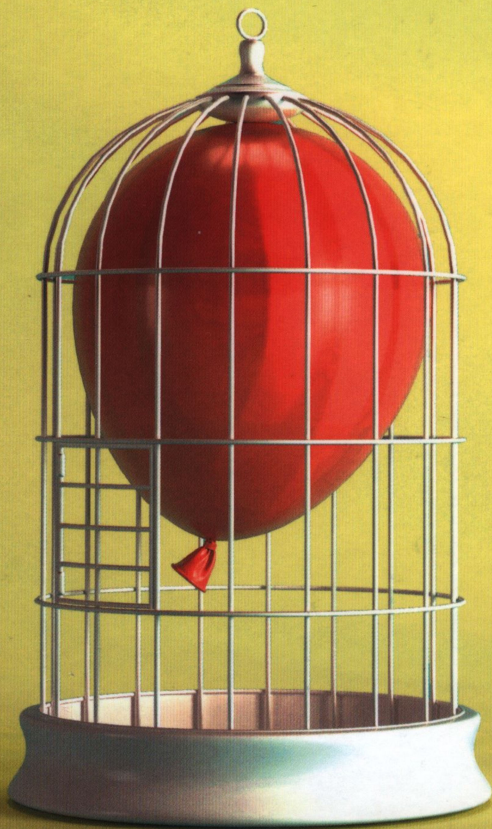


ПИА МЕЛЛОДИ

АНДРЕА УЭЛЛС МИЛЛЕР, ДЖ. КЕЙТ МИЛЛЕР

ПРОДАНО БОЛЕЕ
600 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

NEW
PSY
CHO
LOGY



ГДЕ
ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И
НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ

Границы и созависимость
в личных отношениях



ПИА МЕЛЛОДИ

АНДРЕА УЭЛЛС МИЛЛЕР, ДЖ. КЕЙТ МИЛЛЕР

NEW
PSY
CHO
LOGY

ГДЕ ЗАКАНЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ



Границы
и созависимость
в личных отношениях



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.93
М47

Права на перевод получены соглашением с Dey Street Books, an imprint of HarperCollins Publishers и литературного агентства Andrew Nurnberg. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Pia Melody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller
Facing Codependence: What It Is, Where It Comes from, How It Sabotages Our Lives

Меллоди, Пиа.

М47 Где закатываюсь я и начинаешься ты. Границы и созависимость в личных отношениях / Пиа Меллоди, Андреа Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 336 с. — (New Psychology).

ISBN (англ.): 978-0062505897
ISBN 978-5-17-149091-1

Если вы росли в семье, где было принято критиковать и наказывать детей или игнорировать их потребности, скорее всего, во взрослой жизни вы подвержены созависимости. Ее признаки: низкая самооценка, неуверенность в собственном мнении, попытки угодить другим, сложность в создании близких отношений.

Перед вами многолетний бестселлер Пии Меллоди. Автор более 25 лет изучала феномен созависимости, определила пять основных симптомов этого состояния у взрослых, а также их истоки в детском опыте. Травмированный внутренний ребенок созависимого взрослого нуждается в исцелении, без этого невозможны личное счастье и полноценная жизнь.

С этой книгой вы избавитесь от токсичных эмоций, оставшихся от болезненных детских переживаний, и сможете построить более здоровые отношения.

УДК 159.922
ББК 88.93

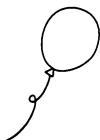
Научный редактор: Любовь Артюшкина

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN (англ.): 978-0062505897
ISBN 978-5-17-149091-1

Copyright © by Pia Melody, Andrea Wells Miller, J. Keith Miller
© Багрянцева А., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступительное слово от автора	10
Предисловие	14
Введение.	
Как это все начиналось	21

ЧАСТЬ I.

СИМПТОМЫ СОЗАВИСИМОСТИ 33

1. Созависимость	35
Корни заболевания	36
Новое видение проблемы	39
2. Пять основных симптомов созависимости	40
Основной симптом 1:	
проблемы с самооценкой	40
Основной симптом 2:	
проблемы с установлением функциональных границ	45
Основной симптом 3:	
трудности с признанием собственной реальности	59
Основной симптом 4:	
проблемы с признанием и удовлетворением наших потребностей и желаний, а также со связью с другими людьми	70
Основной симптом 5:	
проблемы с умеренным переживанием реальности без впадения в крайности	79

3. Как симптомы разрушают нашу жизнь	91
Отрицательный контроль	92
Обида	97
Духовность искажена или ее нет	101
Уход от реальности	104
Неспособность поддерживать близкие отношения	108
Откуда у нас эти симптомы саботажа	111

ЧАСТЬ II.

ПРИРОДА РЕБЕНКА

4. Любимый ребенок в функциональной семье	114
Ценность ребенка	115
Уязвимость ребенка	118
Несовершенство ребенка	120
Ребенок зависим (у него есть потребности и желания)	125
Незрелый ребенок	129
5. Любимый ребенок в дисфункциональной семье	132
Связь между естественными характеристиками ребенка и симптомами созависимости	135
Ценность ребенка в дисфункциональной семье	137
Уязвимость ребенка в дисфункциональной семье	141
Право ребенка быть несовершенным в дисфункциональной семье	144
Зависимость ребенка в дисфункциональной семье	148
Незрелость ребенка в дисфункциональной семье	152
6. Эмоциональная травма как результат пережитого насилия	155
Что в нашем обществе принято говорить о чувствах	159
Стыд и чувство вины	160
Индукцированные, или перенесенные чувства	163
Чувства, перенесенные в нынешнюю реальность: нестерпимые чувства	165
Переживание перенесенного стыда	167

Как чувства окружающих могут быть впитаны ребенком ...	168
Эмоциональное состояние значимых других, прибегающих к насилию	170
Как другие чувства могут передаваться в момент совершения насилия	171
Что порождает чувства	174
Как мы, созависимые, запрограммированы на жестокое обращение с нашими детьми помимо нашей воли	178
7. Из поколения в поколение	179
Повторение семейных тайн	183
Что такое опыт «Хуже, чем»	185
Черты, необходимые для выживания созависимому, на которые в обществе закрывают глаза	188

ЧАСТЬ III.

КОРНИ СОЗАВИСИМОСТИ	189
8. Насилие	190
Некоторые рекомендации, которые помогут вам разобраться в вашей собственной истории	191
Анализ истории своей жизни как необходимая предпосылка исцеления	197
9. Защитные механизмы, препятствующие признанию насилия	199
Защитные механизмы	200
Причины дезориентации или дистресса	201
Телесные воспоминания и воспоминания, связанные с чувствами	214
Встреча со своими защитными механизмами	217
10. Физическое насилие	218
Открытое и скрытое насилие	218
Абьюз, вселяющий чувство превосходства VS Абьюз, который лишает веры в себя	219

Физическое насилие	220
Применение силы под видом дисциплины	221
Физическое насилие и унижение	223
Применение предметов	224
Иные формы физического насилия	225
Физическое и сексуальное насилие	226
Когда ребенка щекочут, доводя его до истерики	226
Недостаточное или чрезмерное удовлетворение потребности в физическом контакте	227
Достаточное удовлетворение потребности в физическом контакте и ее постепенное снижение	229
Наблюдая за физическим насилием, совершаемым над кем-то	231
Пренебрежение и отвержение потребности в физической зависимости	232
11. Сексуальное насилие	234
Физическое сексуальное насилие	234
Открытое нефизическое сексуальное насилие	241
Скрытое нефизическое сексуальное насилие	244
12. Эмоциональное насилие	262
Вербальное насилие	262
Социальное насилие	264
Пренебрежение и заброшенность	266
13. Насилие в интеллектуальном развитии	273
Поддержка ребенка в том, чтобы он свободно мыслил	273
Философия жизни и решение проблем	275
Не рассказывать детям о сомнениях	278
14. Насилие в духовной сфере	279
Когда родитель пытается заменить ребенку Высшую Силу	279
Когда родители ребенка религиозно зависимые люди	287
Физическое, сексуальное или эмоциональное насилие со стороны служителя церкви	292

Созависимость: что это? Корни созависимости и как она разрушает нашу жизнь	295
---	-----

ЧАСТЬ IV.

ИСЦЕЛЕНИЕ	299
------------------------	-----

15. Исцеление	300
----------------------------	-----

Признание созависимости	301
-------------------------------	-----

Характеристики выздоравливающих созависимых	302
---	-----

Исцеление начинается с боли	304
-----------------------------------	-----

Неожиданные страхи и неуверенность	306
--	-----

Созависимость не может исчезнуть сама	308
---	-----

Работа по программе «Двенадцать шагов»	309
--	-----

Первый шаг	310
------------------	-----

Тот, кто может оказать вам поддержку	311
--	-----

Признание каждого симптома	312
----------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ	314
-------------------------	-----

Краткая история созависимости.

Обзор психологической литературы	314
--	-----

Созависимость как болезнь	316
---------------------------------	-----

Обзор психологической литературы: статьи	316
--	-----

Библиография	328
---------------------------	-----

Благодарности	330
----------------------------	-----

Джейн Киами — женщине, заменившей мне мать,

*первой указавшей мне на то, что я не умею ценить
себя. Она не уставала повторять мне, что
я привлекательна, располагаю к себе, поддерживала
во всем, когда почва уходила у меня из-под ног,
и рассказывала, как ее собственное ощущение ценности
сформировалось именно благодаря семье.*

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА



Я очень рада, что у меня есть возможность представить данное переработанное и дополненное издание книги «Созависимость». За тринадцать лет клинического опыта с момента первого издания книги я еще больше убедилась в обоснованности базовых теоретических принципов, которые изложила в ней. Мое понимание нескольких ключевых моментов, описанных тогда, значительно улучшилось, что привело к некоторым новым представлениям о причинах и лечении созависимости и, соответственно, способности человека любить. Выход новой книги *Intimacy Factor* («Фактор близости»)¹ стал прекрасным поводом для переиздания «Созависимости» с изменениями и дополнениями.

Главное в «Созависимости» — наблюдение за состояниями, к которым может привести насилие в семье: болезненным чувством стыда у ребенка, ощущением собственной неполноценности или превосходства. И если эти чувства не признавать и не лечить, это может привести к переносу проблем во взрослую жизнь и невольному повторению насилия в процессе воспитания последующих поколений. Когда определенные события в жизни созависимых взрослых вызывают неосознанные воспоминания о первоначальной травме, они повторно пере-

¹ *Pia Mellodi, Intimacy Factor.* — San Francisco: HarperSanFrancisco, 2003.

живают ее, испытывая чувство стыда или исключительности из собственного детства, реагируя при этом крайне незрело и дисфункционально.

За последние несколько лет я окончательно утвердилась в мысли о том, что практически любая травма — это результат насилия либо «лишающего веры в себя», либо «ложно поддерживающего самооценку человека». В данном переработанном и дополненном издании я подробно разъясню значение этих терминов. Я очень надеюсь, что это поможет и вам увидеть более отчетливо, как родители, прибегающие к насилию в семье, делают что-то подобное.

Они могут пристыдить ребенка, заставляя его замолчать, чтобы уменьшить собственный внешний стресс. Навязанный стыд совершенно лишает ребенка сил, но этого не видит никто. Или же родители могут ложно поддерживать самооценку ребенка, ожидая от него, что он будет вести себя как взрослый и выполнять функции, за которые должен отвечать родитель. Стыд из-за неумения вести себя как взрослый или ощущение собственного величия из-за того, что на него возложены эти роли, приводят к одному и тому же результату: ребенок утрачивает контакт с собственным подлинным Я.

Еще одна ключевая концепция, в которую я внесла определенные изменения с момента первого издания *«Созависимости»*, — это проблема стыда в целом и, в частности, перенесенный стыд. Та энергия, которая возникает в связи с перенесенным стыдом, приводит к ощущению отсутствия ценности у травмированного ребенка, а затем и у дисфункционального взрослого.

Я попыталась показать разницу между «правильным», или уместным стыдом и перенесенным стыдом. Уместный стыд — это чувство, возникающее у нас в тот момент, когда мы просто

по-человечески ошибаемся. Например, когда забываем чье-то имя, попадаемся на лжи или допускаем какую-то оплошность в общественном месте. Подобное осознание в очередной раз напоминает нам о собственном несовершенстве и о том, что мы вовсе не боги и не богини. В этих чувствах стыда или смущения, конечно же, нет ничего хорошего, но это никак не затрагивает нашу целостность. Это лишь еще раз напоминает нам о том, что ничто человеческое нам не чуждо.

Совсем другое дело перенесенный стыд. Вряд ли такой стыд можно считать уместным, поскольку его источник — вовсе не наше поведение, говорящее о способности ошибаться, но нечто, спровоцированное абьюзивным¹ поведением наших главных референтных фигур². Перенесенный стыд — это повторное переживание прошлого насилия в настоящем. Это нарушает ощущение присущей нам ценности, усиливает отсутствие у нас границ и заставляет нас чувствовать себя никчемными *без причины*. Перенесенный стыд — это энергия, передаваемая значимым другим³, который отвратительно вел себя по отношению к ребенку, не признавая этого и часто скрывая это постыдное насилие за стеной гнева. Таким образом, стыд, от которого родитель пытался дистанцироваться, выходит наружу, и ребенок начинает впитывать этот стыд, совершая перенос на себя, как если бы это был его собственный стыд. Тогда ребенок живет

¹ Абьюз — форма физического, психологического, экономического, сексуального, эмоционального, интеллектуального, духовного насилия. Дословно abuse означает злоупотребление, жестокое обращение. — *Прим. пер.*

² Референтность — свойство личности или группы оказывать определяющее влияние на человека. — *Прим. пер.*

³ «Значимые другие» — те, кто играет в жизни человека большую роль, влияют на него; их мнение имеет большой вес. То же, что и главные референтные фигуры. — *Прим. пер.*

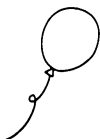
с ощущением, что он не нужен. Он не признает, что стыд принадлежит значимому другому, считая, что это его собственный стыд. Этот перенесенный стыд продолжает преследовать взрослого человека, часто делая его попытки наладить хорошие отношения болезненными и безуспешными. Одна из трагедий перенесенного стыда в его крайней болезненности. И это вполне может привести к тому, что человек, когда-то переживший насилие, бессознательно повторит это насилие, некогда вызвавшее у него такой стыд, в отношении другого человека, пытаясь облегчить эту боль.

И наконец, еще одна концепция, представленная в данном издании «Созависимости», — это чувство обиды, преследующее многих созависимых взрослых. На мой взгляд, подобное чувство обиды — это результат нарушения внутренних (интеллектуальных) границ, когда обиженный считает (ошибочно), что его границы были нарушены, и поэтому испытывает обиду или «гнев жертвы». Только научившись выстраивать здоровые границы — то, что касается исключительно нас самих, — мы перестанем быть жертвами. Только знание правды о себе позволит нам перестать обвинять других в том, что это «из-за них» мы себя так ощущаем.

За последние тринадцать лет важнейшим инструментом изменений стала концепция границ. Поэтому я призываю вас обратить особое внимание в данной книге именно на это — на границы и их роль в нашей жизни. Формирование здоровых границ ведет не только к позитивным изменениям в нашей жизни вообще, но и дает нам силу и веру для решения любых возникающих проблем.

Пиа Меллоди
Викенбург, Аризона. 2002

ПРЕДИСЛОВИЕ



У некоторых мужчин и женщин такие нормальные человеческие чувства, как стыд, страх, боль и гнев, настолько обострены, что они почти всегда находятся в состоянии тревоги, ощущения чего-то иррационального, дисфункционального или вообще им кажется, что они «сходят с ума». Такие люди также считают, что они непременно должны сделать других счастливыми, а когда у них это не получается, они чувствуют себя, «хуже, чем» другие.

Эти люди часто ловят себя на мысли, что они слишком остро реагируют на какие-то обычные вещи, испытывая гораздо более интенсивные чувства, чем уместно в той или иной ситуации. Например, когда происходит что-то ужасное, вместо обычного страха они испытывают тревогу или панические атаки. Такие панические атаки также могут случаться «без причины». Если в их жизни происходят какие-то печальные события, от которых никто из нас не застрахован, они могут впасть в глубокое отчаяние, испытывая ощущение безнадежности и даже вынашивая суицидальные мысли или совершая попытки суицида. В случае же ситуаций, которые обычно совершенно естественно вызывают у человека подлинный гнев, такие люди порой взрываются бешеной яростью. И всякий раз, испытывая подобные крайние эмоциональные реакции, они думают: «Почему же он так обращается со мной? Разве он не понимает, как мне больно?» Проблема

ма в том, что они не могут контролировать эти эмоциональные вспышки, поэтому буквально раздавлены ими.

Подобные сильные эмоции часто возникают в связи событиями, которые, в общем-то, не столь драматичны: например, при разногласиях с супругом по поводу того, какой фильм посмотреть или куда поехать в отпуск. Разочарование из-за того, что не взяли на работу, уныние в связи с переездом друга или гнев на соседскую собаку, которая нагадила на ваши цветы, — все это может являться триггером отчаяния или ярости. Любое из этих переживаний может спровоцировать эмоциональные реакции, которые никак не назовешь умеренными, — от самых сильных чувств до едва заметных, вплоть до отсутствия каких-либо эмоций вообще. Но и те и другие, казалось бы, неконтролируемые реакции мешают таким людям полноценно жить и вступать в отношения.

В настоящее время существует множество документально подтвержденных данных того, что стресс из-за подавляемых или, наоборот, очень сильных чувств может приводить к таким физическим расстройствам, как высокое кровяное давление, болезни сердца, артрит, мигрень, рак и многие другие. Подобный эмоциональный фактор созависимости может подорвать и наше здоровье, и наши отношения.

И все же эти люди ведут себя так, будто действительно убеждены в том, что, только будучи «совершенными» во всем (что бы они ни делали или как бы ни угождали другим), они способны справиться с гипертрофированными, неконтролируемыми и иррациональными чувствами, во власти которых находятся. Они пребывают в иллюзии, что отрицательные эмоции (порой совершенно непереносимые для них) могут быть подавлены, если они просто будут «лучше себя вести» или смогут заслужить одо-

брение значимых других в их жизни. Таким образом они бессознательно делают этих людей важными, а их одобрение играет решающую роль в их собственном благополучии. Когда же те, кому они пытаются угодить, «не ценят то, что они делают для них», а их важнейшее одобрение так и не получено, эти эмоционально притесняемые приходят в ярость. Но поскольку для них крайне важно позитивное мнение того, кто потенциально может одобрить их, они стараются подавить свой гнев. И хотя эта ярость не проявляется напрямую, гнев может вырываться исподволь: в сарказме, забывчивости, враждебных шутках или других формах пассивно-агрессивного поведения.

Часто такие люди кажутся мягкими и услужливыми. Однако при более тесных контактах выясняется их сильная потребность контролировать окружающих и манипулировать ими, чтобы получить одобрение, которое, как они считают, им необходимо для подавления переполняющих их чувств. Но все их усилия в конце концов оказываются бесполезными, потому что никто не способен спасти их от этих эмоций. И тогда они могут потерять всякую надежду.

С другой стороны, у некоторых людей с очень похожим жизненным опытом можно наблюдать совершенно иные вещи. Нормальные человеческие эмоции у них настолько сведены к минимуму, что они почти не испытывают никаких чувств вообще — ни страха, ни боли, ни гнева, ни стыда, ни радости, ни удовольствия, ни удовлетворения. Они влачат унылое существование, как будто и вовсе не живут. И так происходит изо дня в день.

На самом деле именно эти два кластера симптомов в семьях с алкогольной и наркотической зависимостью привлекли внимание терапевтов в лечебных центрах. Казалось, что все члены этих

семей испытывали невероятные мучения от обостренных чувств стыда, страха, гнева и боли в своих отношениях с алкоголиком или наркоманом, который был фокусом их семьи. Но из-за навязчивого желания угодить такому человеку и проявить заботу о нем они часто не могли выразить свои чувства адекватно.

Их усилия были направлены якобы на то, чтобы зависимый перестал пить или принимать наркотики. Однако в этих отношениях между семьей и алкоголиком можно было видеть и некоторые общие иррациональные аспекты. Например, у большинства членов этих семей возникала обманчивая надежда, что, если бы они сделали все возможное для своего алкоголика, тот бы перестал пить — и тогда бы они избавились от своего ужасного стыда, боли, страха и гнева.

Но эта стратегия никогда не работала. Даже когда алкоголик переставал пить, семья часто по-прежнему оставалась дисфункциональной, в действительности же ненавидела его за эту трезвость. Порой именно члены семьи саботировали лечение. Как будто им для чего-то было нужно, чтобы алкоголик или наркоман оставался больным и зависимым от них и это бы так и продолжалось, тогда бы это объясняло их крайние отрицательные эмоции.

Члены семьи прямо или косвенно подвергались нападкам алкоголика из-за его эгоцентричного поведения. Иногда в поведении зависимого в отношении членов семьи было столько насилия — физического, сексуального или эмоционального, — что любой нормальный человек давно бы уже разорвал эти отношения. И это еще один иррациональный аспект в отношениях семьи с зависимым человеком: семья не оставляла его, оказавшись в ловушке этой совместной болезни с алкоголиком или наркоманом.

Члены семьи, продолжающие поддерживать отношения с наркозависимым, несмотря на весь этот ад (насилие), подобны алкоголику, который продолжает пить, несмотря на губительные последствия. Таким образом, выясняется, что так же, как и алкоголик, зависимый от алкоголя, который позволяет ему справиться с переполняющими его чувствами, семья, в свою очередь, зависит от алкоголика — и проявляется это так же болезненно и навязчиво. Другими словами, алкоголик и созависимый пытаются решить идентичные главные симптомы одной и той же болезни: алкоголик или наркоман — с алкоголем или наркотиками, а созависимый — с аддиктивными (зависимыми) отношениями.

Учитывая эту созависимость с алкоголиком или наркоманом, терапевты пришли к выводу, что картина, которая разворачивалась перед их глазами, — это мучительное и деструктивное заболевание¹: *именно болезнь, как они позже это поняли, также имела место в бесчисленных семьях по всей Америке, в которых, в общем-то, не было химически зависимого члена.*

На наш взгляд, эти люди, испытывающие невыносимые страдания, оказались в плену серьезного недуга — того, что называется созависимостью (или совместной зависимостью). И лишь немногие из них знают о том, насколько деструктивны эти симптомы и как с ними можно справиться. При этом люди, страдающие созависимостью, часто впадают в отчаяние и на самом деле могут умереть. Но в свидетельстве о смерти никогда не упоминается название этой болезни. Вместо этого в историях болезни

¹ Созависимость не включена ни в одну из версий Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам DSM (англ. *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* — DSM, — принятый в США справочник психических расстройств. Разрабатывается и публикуется Американской психиатрической ассоциацией (АПА). Последняя версия — DSM-5, 2013 год). — *Прим. науч. ред.*

говорится о безнадежности, самоубийствах, «несчастных случаях», сердечно-сосудистых заболеваниях и злокачественных опухолях из-за пренебрежительного отношения к себе, стресса, подавленного гнева и связанной с этим депрессии.

Эту болезнь очень трудно распознать, так как те, кто страдает этим недугом, обычно носят маску адекватности и успеха, чтобы никто и ничего не заподозрил. Но эти рабы сильных и, на первый взгляд, беспочвенных навязчивых чувств обречены вечно переживать личные неудачи, еще большие стыд, боль, страх и подавленный гнев.

На самом деле, как раз пытаясь избавиться от натиска этих чувств и как-то заглушить собственные неприятные ощущения многие люди и обращаются к химическим веществам. Они уже практически готовые алкоголики или наркоманы. Мы же считаем, что созависимость лежит в основе этих форм химической зависимости и подпитывает их. Когда алкоголик или любой другой зависимый перестает принимать химическое вещество, вызывающее зависимость, или начинает вести себя иначе, на пути к выздоровлению ему часто приходится сталкиваться с последствиями и симптомами созависимости.

На протяжении последних восьми лет Пиа Меллоди занималась разработкой терапии созависимости в Мидоузе, центре лечения зависимости в Викенбурге (штат Аризона). Именно благодаря ей сотни людей, которым удалось вырваться из агонии созависимости, смогли вернуться к здоровому образу жизни, став на путь исцеления. Цель данной книги вовсе не в том, чтобы показать, как развивается созависимость или настаивать на необходимости отнести ее к категории отдельного заболевания. Скорее важно описать болезнь так, как Пиа Меллоди увидела ее изнутри, в жизни сотен пациентов, в том числе и собственной.

Терапевтические концепции, методология и эклектичный подход Пиа Меллоди — все это стало возможным благодаря борьбе с недугом, которая не прекращалась ни на секунду, а не голым теоретическим умозаключениям. На самом деле вряд ли это вообще можно считать попыткой сформировать или обосновать некий теоретический конструкт. Скорее авторы ставили перед собой следующие цели: 1) описать структуру болезни созависимости с точки зрения того, как она проявляется в обычной жизни и отношениях, и 2) указать практическую модель, которую можно использовать при лечении людей, страдающих от симптомов данного заболевания. Для тех, кому интересно, как развивалось понятие «созависимость» в психологической литературе, мы составили краткое приложение в конце этой книги.

Многие концепции этой книги, такие как связь созависимости с жестоким обращением с детьми и описание внешних и внутренних границ, были сформулированы и впервые использованы Пиа Меллоди много лет тому назад. Некоторые из этих идей стали известны и используются терапевтами и созависимыми во всем мире благодаря лекциям и серии, вышедшей на кассетах («Разрешение быть ценным»), — это очень важный вклад Пиа в решение проблемы созависимости. Мы будем рады продолжать эту работу и дальше, представляя наши взгляды на созависимость в более упорядоченной форме.

Мы очень надеемся, что, прочитав эту книгу, страдающий от данного недуга не побоится посмотреть ему в лицо и встанет на путь исцеления, ибо признавая созависимость и перестав отрицать ее, мы делаем первый шаг к надежде и исцелению в нашей жизни.

*Андреа Уэллс Миллер
Дж. Кейт Миллер*

ВВЕДЕНИЕ.

КАК ЭТО ВСЕ НАЧИНАЛОСЬ



Несколько лет назад, а точнее в 1977 году, проблемы в отношениях с важными для меня людьми буквально накрыли меня с головой. Надо сказать, что и с самой собой мне было довольно непросто. Я постоянно испытывала беспокойство, а временами сильный гнев и даже страх.

На самом деле я делала все возможное и невозможное, пытаясь быть лучшей женой, матерью, медсестрой и другом, но в какой-то момент осознала вдруг, что у меня нет больше сил. Окружающим же, по-видимому, было наплевать, что я из кожи вон лезла ради них. С одной стороны, так хотелось угодить другим, а с другой — это жутко раздражало, и тем не менее я была не в силах что-то изменить или перестать беспокоиться. Не зная, куда деться от страха, порой я ощущала себя какой-то неадекватной, хотя и старалась все делать по высшему разряду. Чувство стыда, что я неидеальна и неспособна со всем этим справиться, все сильнее захватывало меня. Наконец моя внешняя, адекватно выглядящая оболочка дала трещину, и раскаленные потоки гнева, напугав меня саму и окружающих меня людей, вырвались наружу. И все стало еще хуже, теперь, куда бы я ни пошла, я почти постоянно испытывала тревогу и внутреннее давление.

Одним словом, было такое чувство, будто я больше не контролирую свою жизнь. Поэтому я решила обратиться за профессио-

нальной помощью, и в 1979 году отправилась в лечебный центр, где мне предстояло пройти курс лечения от того, что сегодня я бы совершенно точно назвала созависимостью.

Вскоре выяснилось, что даже профессионалы в этом центре имели смутное представление о том, как мне помочь. Словно я говорила по-английски, а им слышался греческий. Казалось, они вовсе не понимали природы или степени серьезности подобных проблем, и лечение, которое было предложено мне, по-видимому, имело мало отношения к тому, что я испытывала тогда. Я пыталась как-то донести до них, что именно со мной происходит, но было такое ощущение, что меня не понимают или не воспринимают всерьез. Вместо этого я чувствовала, что персонал винит меня же саму во всех этих бедах. Казалось, что они видят во мне лишь несговорчивую, безрассудную скандалистку. Это было крайне неприятно и вызывало сильнейшую злость. Никто не спорит, у меня были проблемы, но ведь и эти люди в центре не очень-то понимали, что именно со мной не так.

Тогда я работала в клинике Мидоуз — центре реабилитации алкоголиков и наркоманов в Викенбурге (штат Аризона). Именно эта деятельность и помогла мне понять, что терапевты, в общем-то, сами не имеют представления, как меня лечить. Я содрогнулась от этой мысли и подумала тогда: «Если попытаюсь донести до них то, с чем именно не согласна, они посмотрят на меня как на безумную — тогда мне и впрямь конец!»

Пройдя курс лечения в центре и вернувшись в Мидоуз, я чувствовала себя еще более подавленной и несчастной, чем прежде. По малейшему поводу тут же выходила из себя и до сих пор помню тот день, когда исполнительный директор клиники сказал мне: «Пиа, если ты не в состоянии держать себя в руках на со-

вещаниях, значит, тебе не нужно туда ходить». Вполне понятно, что это грозило потерей работы, и от одной только этой мысли я почувствовала, как почва уходит из-под ног. Именно тогда я отчетливо осознала, что я не знаю, как жить, и надо с этим что-то делать.

Этот негативный опыт — отсутствие профессиональной помощи и перспектива лишиться работы — и сподвиг меня искать решение проблемы самостоятельно. Конечно же, тогда я была не настолько зрелой. В общем, очередная вспышка гнева на работе оказалась той последней каплей, которая и заставила меня отправиться в этот непростой путь, полный приключений и открытий. В тот день я беседовала с директором и еще одним консультантом. Мне очень хотелось, чтобы эти важные для меня люди узнали наконец, насколько это невыносимо, когда натыкаешься на стену непонимания, рассказывая о своих проблемах. Но пока я пыталась как-то донести до них свою мысль, меня вдруг осенило — эти два невероятно умных профессионала, в сущности, тоже с трудом понимают уровень проблематики! На самом деле это воспоминание причиняет мне боль даже сейчас.

В конце беседы один из них предложил: «Может, ты все же попробуешь сама как-то с этим справиться?» В тот момент я готова была врезаться им обоим! Развернувшись на 180 градусов, я бросилась прочь, а они смотрели мне вслед и, наверное, полагали, что я сошла с ума.

Помню, как я думала тогда: «Все, кто страдает от подобных проблем, в западне. Я должна найти какое-то решение. Но как же это сделать?» Я чувствовала себя такой ущербной. Любые попытки понять, в чем именно заключается проблема, заканчивались ничем. Так или иначе, пытаюсь справиться с гневом и паникой, всякий раз я задавалась вопросом, как же можно разо-

браться в симптомах этой болезни и самостоятельно разработать план лечения.

А потом я пережила настоящий инсайт. Было такое чувство, что от всех моих проблем не осталось и следа, а в мыслях наконец-то полный порядок. Вот что требовалось понять прежде всего: «Как же этот процесс — процесс лечения как таковой — строился у первых алкоголиков в АА¹?» Ответ возник сам собой, откуда-то изнутри: «Эти люди делились опытом, победами и надеждой. Рассказывая о своих проблемах, они многое узнавали про свою болезнь, и это становилось отправной точкой для всего остального».

И в какой-то момент меня осенило: «Мои симптомы могли быть связаны с жестоким обращением в детстве». Ведь то, что происходило, когда я была ребенком, глубоко травмировало меня. И еще я вдруг вспомнила, что некоторые из моих знакомых с симптомами, похожими на мои, тоже подвергались жестокому обращению в детстве. Быть может, многие из них! Возможно, даже все! У меня было достаточно знаний о психологии и терапии, а также большой опыт работы в качестве клиента в АА, что делало очевидным для меня следующее: болезненный детский опыт — это обычное дело в зависимых и других дисфункциональных семьях. Поэтому я твердо решила тогда затронуть эту тему с людьми, которые пережили когда-то насилие и проходили сейчас курс лечения в Мидоуз. Мне захотелось поговорить с ними лично обо всем, что им довелось пережить в детстве, а также о текущих проблемах, чтобы понять, какое влияние это оказало на них. В любом случае ту работу, которая уже

¹ «Анонимные Алкоголики», или АА (англ. *Alcoholics Anonymous*) — содружество людей, имеющих проблему алкоголизма, объединившихся с целью помочь друг другу в избавлении от зависимости. — Прим. пер.

велась на тот момент, — все, связанное с насилием над детьми в семье, — можно было считать основополагающей. Поэтому я решила начать с того, что попросила консультантов направлять ко мне людей, переживших когда-то насилие.

Работая с пациентами в Мидоуз, я пришла к выводу, что термин «жестокое обращение» гораздо шире, чем принято считать. Это нечто большее, чем явные физические побои, травмы, инцест или растление — все то, что мы обычно вкладываем в это понятие. Жестокое обращение также может проявляться на эмоциональном, интеллектуальном и духовном уровне. На самом деле, говоря о жестоком обращении, я имею в виду любой детский опыт (от рождения до семнадцати лет), который может быть отнесен к категории воспитания «хуже, чем» или «менее, чем». В своих лекциях я часто использую определения «дисфункциональный» и «воспитание „менее, чем“», которые, в общем-то, являются взаимозаменяемыми, подразумевая под собой жестокое обращение.

Когда жертвы жестокого обращения в детстве приходили ко мне и делились своим опытом, я начинала видеть связь между жестоким обращением и их сильными и, на первый взгляд, иррациональными взрослыми симптомами, которые были похожи на мои собственные. Через какое-то время складывалась общая картина того, что происходило с этими разными людьми. Хотя я уже знала, что жестокое обращение с ребенком чревато определенными проблемами у взрослых, теперь я могла отчетливо видеть, что у тех из нас, кто в детстве подвергался насилию в семье, существовала некая общая симптоматика и во взрослой жизни. У всех этих людей были явные симптомы того, что сейчас принято называть созависимостью. (О симптомах созависимости мы подробно поговорим в первой части.)

Обсуждая между собой наши общие проблемы, мы ликовали в душе, так как понимали друг друга с полуслова и было ощущение, что мы действительно говорим на одном и том же языке. То, что описывали они, было хорошо понятно мне самой, а не казалось какой-то китайской грамотой.

После очередного такого разговора они спросили у меня: «Так как же нам быть с этим ужасом дальше, Пиа?»

Все, что я могла ответить им тогда: «Дайте мне подумать». И через какое-то время я возвращалась с конкретным предложением: «Попробуйте это, и я буду делать это вместе с вами». Я никогда не могла советовать кому-то нечто такое, чего бы я не стала делать сама.

Поэтому, пытаясь помочь пациентам справиться с иррациональными чувствами и поступками, которые сделали их жизнь настолько дисфункциональной и невыносимой, я предлагала им различные поведенческие эксперименты. И когда я сама делала то, что предлагала своим пациентам, я тоже стала чувствовать себя гораздо лучше. Именно тогда я поняла, что наконец-то начался мой собственный процесс выздоровления! У меня было явное преимущество в том, что в течение последних месяцев и лет мне довелось общаться с сотнями людей, которые были вынуждены находиться в этом лечебном центре от четырех до шести недель. Они следовали моим советам и тут же давали мне обратную связь.

Консультанты также признавались мне, что после работы этих пациентов со мной, — когда у них была возможность проговорить мучившие их в родительской семье проблемы, связанные с жестоким обращением в детстве, — и в остальной терапии у них отмечалась явная динамика. Было ощущение, что они как-то успокоились и начинают лучше понимать происходящее

с ними. Так что я начала записывать собственные рекомендации, отмечая их влияние на пациентов.

Гораздо позже я поняла, что, хотя мы, созависимые, порой невероятно чувствительны к проблемам окружающих нас людей и очень чутко реагируем на их потребности, сами мы часто блуждаем в темноте, когда дело доходит до диагностики своего состояния и оказания помощи самим себе. Именно поэтому я глубоко убеждена в том, что, только предлагая конкретные рекомендации другим людям и апробируя их на себе, я смогла в конце концов излечиться сама.

Новости об эффективности этого нового подхода — дифференцирование симптомов созависимости и их лечение — стремительно распространялись в Мидоуз. Таких пациентов становилось все больше и больше. Поскольку на тот момент я возглавляла Совет медицинских сестер и вообще не работала терапевтом, для меня это было несколько неожиданным. Поэтому я обратилась к директору центра с предложением организовать семинар, на котором я могла бы рассказывать всем пережившим в детстве насилие о связи между жестоким обращением с ребенком и взрослыми симптомами созависимости.

Так родился семинар о жестоком обращении с детьми и созависимости, который я с тех пор успешно вела как в Мидоуз, так и во многих других городах нашей необъятной страны. Я была просто потрясена, насколько это оказалось востребованным.¹

Концепции, изложенные в этой книге, а также модель терапии и исцеления от созависимости, которую я использую, — резуль-

¹ Семинар *Permission to Be Precious* («Позволение быть ценным») — лекции на шести кассетах. Приобрести эти материалы можно в компании *Featuka Enterprises, Inc.*, по адресу: 651 Chaparral Road, Wickenburg, AZ 85390. Телефон/факс (520) 684-7484 или 1 (800) 626-6779.

тат многочисленных интервью с пациентами в Мидоуз, а также консультаций, которые стали возможными благодаря этим первоначальным интервью. Я подхожу к этой теме как посланник, не утративший надежду, а не как ученый-исследователь, который перелопатил все академические журналы. Я не понаслышке знаю, каково это — жить с болезнью созависимости. Это практически уничтожило меня, несколько лет назад я всерьез подумывала о самоубийстве. Но, наблюдая болезнь в жизни сотен пациентов, мне удалось найти — как с помощью этих пациентов, так и директора и других консультантов в Мидоуз, — способ лечения этого недуга, который стал для нас открытием и поддерживал всех нас в этом непростом начинании.

Большинство созависимых мало что понимают в том, как болезнь сказывается на их жизни и как она влияет на их отношения, эмоциональное благополучие и самооценку. Несмотря на то что эта болезнь широко распространена в нашей культуре, техники лечения созависимости настолько новы и кажутся примитивными, что многие терапевты вообще не знают, с какой стороны к этому подходить. Они не имеют четкого представления ни о причинах болезни, ни о наиболее эффективных способах ее лечения. Многие терапевты и специалисты в сфере коммуникаций тратят массу времени на то, чтобы разобраться в психологических симптомах и определить их, что действительно очень важно, но на сегодняшний день я не слышала ни одного полезного обсуждения глубинных проблем этого недуга и того, как эти проблемы, родом из детства, проявляются уже у взрослого созависимого.

Наша цель — описать эти симптомы как можно более доходчиво и понятно. Мы покажем, как эти симптомы проявляются во взрослой жизни и в отношениях с другими, как они создают

трудности и приводят к сепарации в наших отношениях с самими собой, другими людьми и Высшей Силой. Также мы хотим пролить свет на тот опыт в детстве, который принято считать воспитанием «менее, чем»: на все то, что и приводит в результате к появлению у взрослых симптомов созависимости.

У продвинутого студента-психолога сразу же могут возникнуть определенные сомнения относительно некоторых концепций, включая такие понятия, как перенесенные, или индуцированные чувства, а также ядро стыда. Мне не хотелось бы здесь вступать в какие бы то ни было дискуссии. В данном случае я лишь представляю клинически доказанное описание болезни и те смелые идеи, которые на сегодняшний день помогли уже сотням людей стать на путь исцеления.

Итак, в данной книге будут рассмотрены следующие ключевые аспекты болезни, как я вижу это сейчас.

- Как проявляется созависимость у взрослого созависимого: пять основных симптомов и вытекающие из этого последствия, с трудом поддающиеся контролю.
- Анализ болезни и ее последствий, в частности, откуда берется болезнь, как она развивается, как отравляет нашу жизнь и как созависимые передают ее своим детям.
- Описание основных характеристик ребенка и то, как этот ребенок — в зависимости от того, растет ли он в функциональной или дисфункциональной семье, — соответственно формируется в функционального взрослого или созависимого.
- Рассмотрение того, как опыт насилия формирует в ребенке неадекватные (чрезмерно болезненные, гипертрофирован-

ные или замороженные) чувства, что приводит к патологическому поведению, создавая трудности в отношениях.

- Более глубокий анализ различных форм дисфункционального поведения родителей (то, что я также называю «жестоким обращением с детьми»), что приводит в дальнейшем к созависимости.
- Информация о возможном исцелении, доступная в настоящее время созависимым, которые хотели бы справиться с этим мучительным и опасным для жизни недугом.

Готовность встретиться с созависимостью требует определенной смелости и мужества. В отличие от жертв злоупотребления алкоголем и наркотиками, созависимые часто получают своего рода *вознаграждение (компенсацию)*, ибо число людей, спасенных ими благодаря своей болезни, воистину огромно. Но часто мешают непреодолимые страх, гнев, боль, стыд и отчаяние — чувства, столь хорошо знакомые всем нам, созависимым, что делает нас глубоко несчастными людьми. И единственная возможность эффективного лечения, которую я вижу на сегодняшний день, — это поддерживать людей смело переживать те процессы, о которых говорится в этой книге.

Каждому пациенту, который проходит у меня лечение, я говорю примерно следующее: «Секрет вашего выздоровления в том, чтобы научиться принимать собственную историю. Постарайтесь взглянуть на нее, осознать ее и пережить все то, что связано с событиями „хуже, чем“ вашего прошлого. Ведь, не сделав этого, вы так и будете пытаться свести эти проблемы к минимуму, отрицая их и по-прежнему заблуждаясь, а они будут вашими демонами, о существовании которых вы даже не подозреваете. И вы

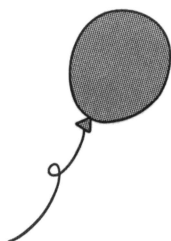
так и будете несчастными из-за собственного дисфункционального поведения». Более прямое послание моим пациентам следующее: «Не бойтесь своих демонов. Постарайтесь встретиться с ними лично. Иначе вам не поздоровится от них». Другими словами: «Если вы не принимаете то, что является дисфункциональным, вы обречены повторять эти действия вновь и вновь, всякий раз ранясь о них».

Эта книга о смелости взглянуть в лицо нашей собственной реальности и о пути к свободе.

Пиа Меллоди

Часть I

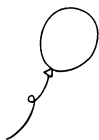
**СИМПТОМЫ
СОЗАВИСИМОСТИ**



*Примеры, приведенные в данной книге,
основаны на реальных событиях, однако имена
и другая личная информация изменены
в целях конфиденциальности*

1.

СОЗАВИСИМОСТЬ



Многие, скорее всего, узнают себя по симптомам, о которых пойдет речь на следующих страницах. Всех этих людей объединяет желание изменений. Они все хотели бы устранить эти нарушения и справиться с отголосками прошлого, поскольку им суждено было родиться и вырасти в неблагополучной семье.

Если вы один из них, я готова дать вам надежду. Первый важный шаг в изменении и устранении этих нарушений — это признание того, что болезнь действительно существует в вашей жизни. Одна из целей данной книги — описать, что это за симптомы, откуда они взялись и как они вредят нам, чтобы вы сами могли научиться распознавать созависимость в своей жизни.

Это заболевание и его связь с детскими травмами — достаточно непростые темы. Из-за дисфункционального детского опыта созависимый взрослый не может быть по-настоящему зрелым человеком, способным жить полноценной и осмысленной жизнью. Созависимость можно наблюдать в двух важнейших областях человеческой жизни: самоотношение и отношения с другими. На мой взгляд, отношение к себе представляется наиболее важным, так как, будучи уважительным и позитивным, оно

автоматически меняет и отношения с другими людьми на менее дисфункциональные.

За последнее время появилось достаточно много литературы на тему созависимости, где рассматриваются различные симптомы и характерные черты данного недуга. Основываясь на собственном опыте, я бы выделила пять основных симптомов этого заболевания. Рассматривая созависимость с учетом этих симптомов, мы сможем понять основные механизмы подобного заболевания. Итак, основные проблемы созависимых.

1. Адекватная самооценка.
2. Установление функциональных границ.
3. Присвоение (признание) собственной реальности.
4. Способность заботиться о своих взрослых потребностях и желаниях.
5. Умеренное проживание собственной реальности, *без впадения в крайности.*

КОРНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

В какой-то момент я пришла к выводу, что дисфункциональные, абьюзивные семейные системы — там, где недостаточно заботятся о ребенке, — формируют детей, которые впоследствии становятся созависимыми взрослыми. Бытующее в нашей культуре мнение, что любая модель воспитания имеет право на существование, еще больше усугубляет трудности, связанные с созависимостью. Если же посмотреть на проблему шире, мы увидим, что за так называемой нормой скрываются вещи, скорее препятствующие росту и развитию ребенка и приводящие к формированию

созависимости. Вряд ли их можно считать здоровыми для нормального развития ребенка, когда речь идет о недостаточной заботе о ребенке или же совершаемом насилии в отношении него.

Так, например, многие люди считают в порядке вещей физически наказывать ребенка. Они могут шлепать, кричать на него или обзывать. Они не видят ничего зазорного в совместном сне с ребенком или допускают ситуации, когда они оказываются обнаженными в присутствии детей старше трех-четырёх лет. Или же такие родители считают вполне естественным требовать от маленького ребенка, чтобы он сам как-то справился с возникающими проблемами или непростыми жизненными ситуациями, вместо того чтобы научить его нормам социального поведения и основным способам решения проблем. Некоторые родители также не считают нужным обучить ребенка основам гигиены, таким как мытье, ежедневный уход за собой, использование дезодорантов, чистка зубов, элементарный уход за одеждой и т. д., ожидая, что ребенок каким-то образом узнает об этом сам.

Некоторые взрослые убеждены, что, если ребенку не очертить жестких границ, показывая, что за их нарушение сразу же последует суровое наказание, ребенок станет малолетним преступником, наркоманом или же дочь-подросток точно принесет ребенка в подоле. Многие родители, совершив ошибку, — например, наказав ребенка, потому что в тот момент у них не было всей достоверной информации, — не считают нужным извиниться перед ребенком. Им кажется, что подобное извинение будет расценено как проявление слабости, что может подорвать их родительский авторитет.

Есть и такие родители, которые считают, — возможно, до конца не осознавая этого, — что мысли и чувства детей не так важны, потому что ребенок еще не вырос и нуждается-

ся в разъяснении. Вот что они обычно говорят своим детям: «Подобные чувства совершенно недопустимы» или «Мне все равно, хочешь ты спать или нет — ты идешь спать, и точка!» — при этом они действительно убеждены в том, что их методы вполне рабочие.

Другие впадают в противоположную крайность, чрезмерно оберегая своих детей и не позволяя им сталкиваться с последствиями их собственного жестокого и дисфункционального поведения. Зачастую такие родители очень близки со своими детьми, они считают их своими друзьями, доверяя им порой самое сокровенное, — то, что ребенок пока еще в состоянии постичь просто потому, что он еще очень мал. Это тоже своего рода насилие.

Многие из нас, кто воспитывался в семьях, где такое поведение было в порядке вещей, выросли в заблуждении, что подобное отношение можно считать нормой и вполне уместным. Наши родители сделали все возможное, чтобы убедить нас в том, что наши проблемы возникли из-за того, что это мы неадекватно реагировали на происходящее с нами. Поэтому многие из нас вступили во взрослую жизнь совершенно дезориентированными и с искаженным представлением о том, что происходило в нашей родительской семье. Мы выросли с убеждением, что к нам относились правильно, а наши близкие были прекрасными людьми. Из всего этого следовало, что поскольку мы не были счастливы или довольны некоторыми вещами, происходящими с нами, значит, и «хорошими» нас назвать было никак нельзя. Кроме того, наших родителей не устраивало то, что мы такие, какие есть. Именно это заблуждение — что жестокое обращение является нормой, а неправы именно мы — и загнало нас в такую болезнь, как созависимость, и мы оказались в полном тупике.

НОВОЕ ВИДЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

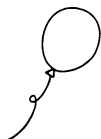
Чтобы встать на путь исцеления, мы должны проанализировать пять основных симптомов созависимости и вытекающие из них последствия, с трудом поддающиеся контролю. Для этого нужно воспроизвести связанную с созависимостью нашу личную историю. Только подойдя вплотную к этим проблемам и начав рассматривать их, мы — созависимые — можем изменить некоторые мысли, эмоции и поведение, которые так долго отравляли нашу жизнь.

Многим из нас хорошо знакома ситуация потери всяких ориентиров и болезненного разочарования в себе до того, как мы начали осознавать симптомы созависимости в своей жизни. Этот болезненный этап выздоровления не может продолжаться вечно, и мы должны пройти через него, чтобы наша жизнь стала более здоровой и безмятежной. Нам следует перестать отрицать факт созависимости, пытаться противостоять ей и брать на себя ответственность. Но как только мы переходим от первой стадии признания заболевания к активной работе по устранению разрушительных последствий того, что происходило с нами в детстве, а также во взрослой жизни в качестве созависимых, присваивая себе то, что мы раньше не принимали, признать созависимость становится гораздо проще.

В следующей главе мы поговорим о том, как формируются эти пять основных симптомов созависимости и как каждый из них проявляется в жизни созависимого.

2.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СИМПТОМОВ СОЗАВИСИМОСТИ



Основной симптом 1: ПРОБЛЕМЫ С САМООЦЕНКОЙ

Здоровая самооценка — это внутреннее ощущение собственной ценности и важности как личности. Это нечто, идущее изнутри и проникающее наружу, в отношения. Здоровый человек знает, что он важен и ценен даже тогда, когда совершает ошибки, раздражает кого-то, сталкивается с обманом или ложью или его отвергает любовник, друг, родитель, ребенок или начальник.

Это чувство собственного достоинства присутствует у таких людей даже тогда, когда им сделали неудачную стрижку, они слишком поправились, стали банкротами, проиграли в теннис или понимают, что их кто-то оскорбил или за их спиной говорится что-то плохое о них. Здоровый человек может испытывать другие эмоции, — такие как чувство вины, страх, гнев и боль в этих обстоятельствах, — но чувство собственного достоинства или врожденной ценности остается неизменным.

Созависимые испытывают трудности с самооценкой на одном или обоих полюсах. На одном полюсе самооценка низкая

или ее вообще нет: вы считаете, что ваша ценность «менее, чем» у других. На противоположном полюсе — высокомерие и исключительность: вы считаете себя совершенно отличными от других и превосходящими их.

Как возникает низкая самооценка

Ребенок узнает, что это такое — уважение к себе — от своих родителей. Но дело в том, что дисфункциональные родители, вербально или невербально, транслируют своим детям, что ребенок — это человек «хуже, чем». Все эти сообщения «хуже, чем», полученные от родителей, становятся частью мнения ребенка о самом себе. Когда такой ребенок, который всегда получал эти послания «хуже, чем» вырастает, практически нет шансов, чтобы у него изнутри сформировалось чувство, что он имеет какую-то ценность.

Корни высокомерия и исключительности

Две совершенно разные ситуации могут быть причиной высокомерного поведения и тенденции к исключительности. Во-первых, семейная система учит ребенка искать вину в других. Так ребенок привыкает считать других ниже себя. Даже если таких детей критикуют их родители, вызывая у них чувство стыда, то, как правило, они способны подняться над этим возникающим в результате чувством «хуже, чем», осуждая и критикуя других.

С другой стороны, некоторые дисфункциональные семейные системы фактически учат своих детей превосходству над други-

ми людьми, давая им ложное ощущение власти. К таким детям семья относится так, как будто они точно не могут сделать ничего плохого. Никто не обращает внимания на их ошибки и не корректирует их, равно как от них не требуется признавать свои ошибки и нести ответственность за собственное несовершенство. Подобное воспитание наделяет детей ощущением всевластия. Это явное злоупотребление, поскольку такие дети получают ложное чувство превосходства над другими с точки зрения важности или ценности, что подрывает отношения так же сильно, как и послания «хуже, чем».

Оценка других

Если у созависимых и есть какой-то способ самооценки, это то, что я называю *оценкой других*. Она основана на внешних критериях, к которым могут относиться следующие.

- Как другие выглядят.
- Сколько денег они зарабатывают.
- С кем они знакомы.
- На какой машине они ездят.
- Какая у них работа.
- Насколько успешны их дети.
- Насколько влиятельны, важны и привлекательны их супруги.
- Какие звания и регалии у них есть.
- Насколько успешно они справляются с поставленными задачами, где ценится превосходство.

Получать удовлетворение или удовольствие от большого заработка, крутой машины или высокого звания — это прекрасно,

но это не самооценка. Оценка других основана либо на поступках самого человека, либо на мнениях и поведении других людей. Проблема заключается в том, что источник оценки других находится вне нашего Я, следовательно, подвержен изменениям, не поддающимся нашему контролю. Человек может в любой момент лишиться этого внешнего источника уважения, поэтому оценка других хрупкая и ненадежная.

У меня четверо детей. Если у кого-то из них что-то не будет складываться — в той или иной задаче, проекте или отношениях, — моя жизнь достаточно быстро может стать неуправляемой. Когда моя самооценка основана на том, насколько успешны они, — я ориентирована исключительно на оценку других. При этом многие из нас ориентируются именно на оценку других.

Как проблемы с адекватной самооценкой выглядят на практике

Фрэнк — состоятельный архитектор 45 лет, самооценка которого была крайне низкой, и он никогда не умел ценить себя. Следовательно, оценка других людей и его самооценка были основаны главным образом на том, что у него много денег и влияния. Стоило Фрэнку понести финансовые убытки из-за спада на рынке недвижимости, от его иллюзорной самооценки и самоуважения не осталось и следа. Фрэнк проходил лечение по поводу затяжной депрессии, утратив всякие смыслы, так как теперь у него не было ни денег, ни власти. А поскольку этот человек понятия не имел о том, что значит истинная самооценка или внутренняя ценность, он чувствовал себя неадекватным и совершенно потерянным.

Джеймс, состоятельный адвокат, который уже какое-то время проходил лечение, когда Фрэнк только поступил в отделение, не испытывал финансовых затруднений. Хотя он и считал, что по-настоящему ценит себя, на самом деле его самооценка также была основана на количестве денег, которыми он располагал. Я пыталась объяснить Джеймсу, что значит истинная самооценка, — ощущение, исходящее изнутри, потому что наши родители уважали нас просто за то, что мы есть, а не за наши поступки. Но Джеймс по-прежнему не понимал, что для него гораздо важнее была оценка других, нежели собственная самооценка, потому что из-за наличия денег он постоянно испытывал обманчивое ощущение, не понимая, откуда берется подлинное самоуважение.

Ситуация Джеймса была куда сложнее, чем у Фрэнка, который понимал, что у него совершенно отсутствует самооценка, и признавал это. Пока у Джеймса были деньги, никаких проблем не возникало, и он совершенно не задумывался о том, что его самооценка может быть низкой или же она вообще отсутствует. Но факт отрицания низкой самооценки был налицо, и это не могло не сказаться на его близких отношениях, что проявлялось, в общем-то, бессознательно.

Наличие денег — один из сильнейших внешних маркеров, маскирующих личную неуверенность и отсутствие самооценки. У Джеймса очень сильные защитные механизмы, поэтому шансов на подлинное изменение ситуации крайне мало — при этом он глубоко несчастен в жизни, поскольку страдает алкоголизмом и склонен контролировать всех вокруг; кроме того, у него возникли определенные проблемы на работе и в семье, так как этими людьми он не может управлять. Но он не в состоянии увидеть проблему в отсутствии самооценки, поэтому ему сложно признать собственную созависимость.

Лизе 42 года. Как мать она способна уважать себя только за успехи своих детей. Когда ее ребенок попал в беду, это не могло не отразиться на ее чувстве собственного достоинства. Бадди, ее двадцатилетний сын, был арестован за продажу наркотиков и попал в тюрьму. Первая реакция Лизы — сильнейший гнев; у нее было такое чувство, что Бадди лишил ее всякого уважения к себе. Теперь она считала себя исключительно матерью уголовника. Оказавшись в нашем лечебном центре, первое, на что она обратила внимание, — это ощущение ценности «менее, чем», потому что у ее сына такие проблемы.

ОСНОВНОЙ СИМПТОМ 2: ПРОБЛЕМЫ С УСТАНОВЛЕНИЕМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ГРАНИЦ

Системы границ невидимы и символически представляют собой некие «силовые поля», имеющие три цели: 1) не допускать, чтобы другие вторгались в наше пространство и причиняли нам вред, 2) не допускать, чтобы мы сами нарушали пространство других людей и злоупотребляли ими, и 3) позволить каждому из нас реализовать наше ощущение того, «на что мы способны». Границы можно разделить на внешние и внутренние.

Наши *внешние* границы позволяют нам выбирать дистанцию между нами и другими людьми, когда мы разрешаем этим людям прикасаться к нам самим или тому, что принадлежит нам, или отказываем им в этой возможности. Наши внешние границы также защищают нас на телесном уровне — мы не должны нарушать телесные границы другого человека. Внешние границы можно

разделить на две составляющие: физическую и сексуальную. Физические границы указывают на то, насколько близко мы позволяем другому человеку приближаться к нам и может ли он прикасаться к нам или тому, что принадлежит нам, или нет. Кроме того, если наши внешние границы не повреждены, мы знаем, что у другого человека всегда нужно спрашивать разрешения, можно ли прикасаться к нему или использовать, трогать или перемещать его личные вещи.

Мы стараемся держаться от других людей на расстоянии, чтобы не нарушать их границ. Наши сексуальные границы позволяют контролировать сексуальную дистанцию и прикосновения. Благодаря сексуальным границам мы можем определять, с кем, когда, где и при каких обстоятельствах мы позволяем себе проявления сексуальности. Это также говорит нам о том, что мы должны уважать права других в сексуальном выборе.

Наши *внутренние* границы защищают наши мысли, чувства и поступки, делая их функциональными. Опираясь на внутренние границы, мы можем брать на себя ответственность за наши мысли, чувства и поступки, отделяя их от мыслей, чувств и поступков других людей и не обвиняя их в наших собственных. Наши внутренние границы также позволяют нам перестать брать на себя ответственность за мысли, чувства и поступки других, манипулируя другими людьми и контролируя их.

Я представляю свои внешние границы как кувшин в форме колокола. Я могу поднимать или опускать его, контролируя нужную мне дистанцию и контакт с другими или уважая право других людей на это. Свои внутренние границы я представляю в виде пуленепробиваемого жилета с небольшими дверцами, которые открываются только изнутри. Именно я контролирую, открывать ли их или же они так и останутся закрытыми. Визуализи-

руя эти границы, я могу осознанно защищать себя от поступков, высказываний или чувств других людей. Кроме того, именно они позволяют мне с уважением относиться к другим людям, должным образом выслушивая их и беседуя с ними.

Человек, у которого не существует границ, не способен осознавать границы других или чувствовать их. Такого человека, который нарушает границы других и использует их, называют *нарушителем*. Явный нарушитель — это тот, кто совершает очевидное насилие в отношении другого человека, например физическое насилие или действия сексуального характера (в отношении супруга, детей, друзей).

Человек с *неповрежденными, гибкими внешними и внутренними границами* может иметь близость тогда, когда он этого захочет, он защищен от физического, сексуального, эмоционального, интеллектуального или духовного насилия (или от проявлений жестокости по отношению к другим). Система неповрежденных границ представлена на схеме ниже.

Система неповрежденных границ



Защита и уязвимость

Насилие со стороны явных нарушителей довольно легко распознать хотя бы потому, что здесь совершенно очевидны жертва и свидетели, в то время как иные случаи нарушения границ, когда это не столь очевидно, могут быть не настолько заметными.

Например, Марион не успевает переступить порог бара, как Джози тут же спешит ее обнять. Марион несколько отстраня-

ется, сдержанно протягивает ему руку, тем самым давая понять, что она, в общем-то, предпочитает рукопожатие, и говорит: «Я рада тебя видеть, Джози». Но Джози по-прежнему игнорирует протянутую руку Марион и то, что она уже до этого сделала шаг назад. Он стремится обнять ее еще больше, не спрашивая ее разрешения: «Марион, как же я рад тебя видеть!» Итак, мы видим, как Джози только что переступил внешние границы Марион.

Или же другой пример. Шарлотта возвращается домой совершенно измученная и злая из-за проблем на работе и видит, что Дженис сидит в гостиной в халате и смотрит телевизор. Шарлотта восклицает: «Боже мой, Дженис! Это какой-то кошмар. Разве можно так ходить по дому, и еще этот дурацкий халат — неужели нельзя найти что-то попримечнее?!» Только что Шарлотта продемонстрировала отсутствие внутренних границ, пытаясь переложить на Дженис вину за собственный гнев, который она испытывала в тот момент.

К агрессивному поведению, что также свидетельствует об отсутствии внешних границ, можно отнести настойчивые требования секса, когда партнер уже ответил отказом, а также любые прикосновения к другому человеку без его разрешения. Агрессивные действия, что подтверждает отсутствие внутренних границ, также включают в себя сарказм, когда мы пытаемся причинить боль другому человеку и унижить его, обвиняя кого-то в наших чувствах, мыслях, поступках или отсутствии таковых и полагая, что мы несем ответственность за чувства, мысли и поступки других. Примеров неуважительных и оскорбительных поступков, когда ущемляется представление других людей о том, кто они и какие поступки они совершали или не совершали, огромное множество.

Границам необходимо учить

У совсем маленьких детей отсутствуют границы, они пока не могут защитить себя от насилия или не проявлять жестокости сами по отношению к другим. Задача родителей защитить своего ребенка от насилия других людей (особенно это касается самих родителей). Родители также должны адекватно относиться к проявлениям жестокости самих детей. Именно благодаря этой поддержке и защите со стороны родителей ребенок в конце концов учится в последующем выстраивать здоровые и прочные, но при этом гибкие границы.

Но люди, выросшие в дисфункциональных семьях, как правило, страдают именно из-за нарушения границ, которые либо недостаточно защищены, либо чрезмерно защищены. Четыре основных вида нарушений связаны с родительством (выполнение родителями своих обязательств) «менее, чем»: 1) отсутствие границ, 2) поврежденные границы, 3) стены вместо границ и 4) либо это стены, либо отсутствие границ.

Несуществующие границы



Отсутствие защиты

У людей с несуществующими границами нет ощущения, что с ними обращаются неправильно или они сами ведут себя как-то не так. Таким людям может быть трудно сказать «нет» или защитить себя. Они позволяют другим использовать их физически, сексуально, эмоционально или интеллектуально, даже не догады-

ваясь о том, что имеют право сказать: «Немедленно прекрати это. Я не хочу, чтобы меня трогали» или «Я не несу ответственности за твои чувства, мысли или поступки».

У созависимого без границ нет не только защиты, но и возможности признавать за другими людьми право иметь границы с созависимым человеком. Таким образом, созависимый с несуществующими границами нарушает границы других людей, не подозревая о том, что он делает что-то не то.

И у жертвы, и у созависимого нарушителя границ общая проблема, за исключением того, что жертва подвергается насилию, в то время как нарушитель совершает насилие сам. В долгосрочной перспективе ни тот, ни другой не способны остановить свое поведение силой воли. А поскольку люди с неповрежденными или здоровыми границами просто не могут себе представить зрелых взрослых, неспособных положить конец абьюзивному или виктимному поведению, у них мало сочувствия к человеку, попавшему в западню агонии созависимости.

В поврежденной системе границ есть некие «лакуны». Люди с нарушенными границами могут время от времени или с некоторыми людьми говорить «нет», устанавливать определенные ограничения и позаботиться о себе. В другое время или с другими людьми они не в состоянии устанавливать границы. Такие мужчины и женщины способны защищать себя очень недолго. Например, человек может устанавливать границы со всеми, кроме каких-то авторитетных фигур, своего супруга или ребенка. Или же в принципе ему это удастся, кроме тех случаев, когда он устал, болен или чем-то напуган.

Кроме того, люди с поврежденными границами лишь отчасти осознают то, что у других могут быть границы. С определенными людьми или при определенных обстоятельствах они

становятся нарушителями, вторгаясь в чужую жизнь и пытаясь контролировать или манипулировать. Например, женщина может начать контролировать процесс подготовки к свадьбе своей племянницы, решив для себя, что мать невесты точно не справляется «со всем этим», хотя ей вряд ли бы пришло в голову пытаться контролировать свадьбу дочери своей лучшей подруги. Человек с нарушенными границами может брать на себя ответственность за чужие чувства, мысли или поступки, например, когда жена испытывает стыд и вину из-за того, что ее муж оскорбил кого-то на вечеринке.

Поврежденная система границ



Частичная защита

Или же в определенных обстоятельствах, скажем усталость, болезнь или страх, здоровые границы человека могут быть неэффективными. Например, мать обычно демонстрирует хорошие внутренние границы в отношениях со своей семнадцатилетней дочерью, позволяя ей принимать собственные решения и нести ответственность за них. Но события последней недели (сначала она работала на износ, заменяя коллегу, потом ей пришлось выпекать печенье для предстоящего ремесленного базара, а последней каплей было то, что она вызвалась помочь с поминками своим соседям) совершенно измотали ее, и теперь она постоянно корит себя за то, что ее дочь решила расстаться со своим молодым человеком и теперь очень страдает из-за этого.

Стены вместо границ

Гнев



Страх



Молчание



Слова



Абсолютная защита, но отсутствие близости

Стены заменяют неповрежденные границы, и чаще всего мы можем видеть здесь гнев или страх. Если это гнев, то есть *стена гнева*, человек транслирует следующее сообщение (устно или невербально): «Попробуй только приблизиться ко мне или что-то сказать — я за себя не ручаюсь, и тогда пеняй на себя! Я могу накричать или даже ударить, так что поаккуратнее!» Соответственно, другие люди крайне осторожны с таким человеком, боясь вызвать его гнев.

Вторая стена — это *стена страха*. Такие люди стараются держаться подальше от других, чтобы быть в безопасности. Они не ходят на вечеринки, не задерживаются после встречи, чтобы перекинуться парой-тройкой фраз. Если такой человек вынужден находиться в группе людей, от него исходит энергия страха и он как бы транслирует другим: «Не подходите ко мне, иначе я рассыплюсь. Я как хрустальная ваза, так что от меня лучше держаться подальше». Другие созависимые — в позиции жертвы — хорошо понимают это и поэтому держатся от таких людей на расстоянии. К сожалению, такой человек для нарушителя, как красная тряпка для быка, так что стена страха не является эффективным методом защиты.

Две другие стены — *стена молчания* и *стена слов*. В первом случае человек, как правило, держится очень тихо, вообще не по-

казывая никаких эмоций (в отличие от вышеуказанных стен страха или гнева). Он старается быть незаметным, слиться с мебелью, наблюдает за происходящим, но никак не участвует. С другой стороны, если мы говорим о стене слов, то здесь человек часто игнорирует собеседников и позволяет себе некорректные высказывания, даже когда кто-то вежливо пытается что-то добавить в разговор, делая комментарии или меняя тему разговора.

Порой человек не совсем понимает, где он находится, переходя от гнева к страху, словам или молчанию, хотя он по-прежнему неуязвимым за этими стенами.

Переход от несуществующих границ к стенам и обратно



От полной защиты до ее отсутствия

Переход от стены к несуществующим границам и обратно, как правило, происходит тогда, когда созависимый, который обычно прячется за той или иной стеной, рискует выйти оттуда и оказаться уязвимым. Человек внезапно осознает, что он слишком уязвим и беззащитен, потому что у него нет границ. Если у человека отсутствуют границы в жизни — это крайне болезненно для него, вне зависимости от того, сталкивается ли он с настоящим нарушителем или с тем, кто просто готов взять на себя ответственность за его жизнь (кто может казаться холодным или несговорчивым для человека, у которого нет границ).

Созависимый в подобной ситуации переживает боль, но тут же стремится спрятаться за стеной, которая может обес-

печить ему защиту, — гнева, страха, молчания или слов. Самое печальное здесь то, что, хотя эти стены и обеспечивают надежную защиту, о близости, конечно же, не идет и речи, и это делает созависимого еще более изолированным и одиноким. Однако стена может быть уместна в том случае, когда человеку действительно необходима защита от того, кто его оскорбляет, или он вот-вот утратит контроль над собой и может причинить вред другим.

Как формируются дисфункциональные границы

Созависимые демонстрируют те системы границ, которые были у их родителей. Если у родителей отсутствовали границы, то и у детей, как правило, тоже не существует границ. Если границы родителей повреждены, то и системы границ ребенка оказываются поврежденными примерно так же. Например, если у женщины очень плохие границы с мужем, скорее всего, и у ее ребенка будут плохие границы с потенциальным супругом. Если у одного из родителей мы видим стены, а у другого границ не существует, ребенок, когда он вырастет, скорее всего, будет балансировать между тем и другим.

Как проблемы с установлением функциональных границ выглядят на практике

Ситуацию, когда Джози пытается обнять Марион, даже несмотря на то, что сама Марион предпочитает рукопожатие, можно считать прекрасным примером отсутствия у Джози внешних физических границ.

Фрэнк, у которого нет внутренних границ, ума не приложит, что ему делать теперь. Неделю назад его жена попросила отвезти ее вместе с детьми в парк на пикник, где соберутся все соседи по случаю празднования Четвертого июля (Дня независимости). Еще через два дня его мать пригласила к себе на барбекю всю семью (она живет в ста милях от них), чтобы пообщаться с внуками. Ни одна из этих женщин, конечно же, не знала, о чем попросила Фрэнка другая.

Поскольку у Фрэнка вообще отсутствуют внутренние границы, он не в состоянии взять на себя ответственность за то, что предпочел бы сделать сам. Он зол и напуган и обвиняет свою жену и мать в том, что они поставили его в такое затруднительное положение, хотя женщины и не подозревают о том, что могла возникнуть подобная проблема. Фрэнк абсолютно убежден в том, что, каким бы ни было его решение, это неизбежно приведет к тому, что кто-то из них обидится или разозлится на него. Всю неделю он мечется и не может решить, как же ему поступить.

Наконец, утром четвертого июля он просит жену поехать с детьми в гости к матери на барбекю, рассчитывая на ее понимание и поддержку. Это вызывает злость у жены Фрэнка, потому что всю неделю она готовилась к предстоящей поездке на пикник, к тому же она уже купила и приготовила всю еду. Дети с нетерпением ждут встречи с друзьями, и резкое изменение планов в последнюю минуту означает дополнительный стресс и для них, так что неизвестно, как они это переживут. Фрэнк чувствует себя виноватым, но вместо того, чтобы допустить и признать то, что именно его нерешительность и подобные действия в последнюю минуту вызвали проблемы между ним и женой, он начинает обвинять ее в чувстве вины, которое он испытывает сейчас, пола-

гая, что, если бы она была более гибкой и сговорчивой, они бы не поссорились.

Отсутствие у Фрэнка внутренних границ означает, что он неспособен видеть, что на самом деле является его ответственностью, а что представляет ответственность кого-то другого. Он часто путается и начинает обвинять других, когда должен взять на себя ответственность сам. Или же он начинает винить себя или берет на себя иррациональную ответственность за те вещи, к которым не имеет никакого отношения или на самом деле не может никак на них повлиять. Например, Фрэнк готов взять на себя ответственность за ту боль, которую он мог «причинить» жене или матери, если бы рассказал им о своих намерениях, или за то, что теперь эта ситуация вызывает у них гнев.

У Дона нарушены сексуальные границы. С другими женщинами у него не возникает проблем. Что касается Бренды, то здесь у него совершенно отсутствуют сексуальные границы, и он часто настаивает на сексе даже после того, как она ответила ему отказом. Он продолжает обнимать Бренду, прижиматься к ней и ласкать ее, игнорируя ее протесты. Потом он начинает спорить и дуться, не осознавая и не принимая того, что Бренда имеет полное право сказать «нет» по поводу его сексуальных домогательств и, естественно, она рассердится и обидится.

Если у Бренды также отсутствуют границы, скорее всего, она подавит свой гнев и все равно пойдет на сексуальный контакт, впоследствии ощущая себя использованной и нелюбимой. Если у нее хорошие границы и она твердо стоит на своем, Дон, возможно, захочет так или иначе наказать ее — он может надуть губы, перестать разговаривать с ней или демонстрировать враждебность. То, что мы можем наблюдать у Дона, обычно не принято называть «проблемным» или абьюзивным поведением в на-

шей культуре, но это действия созависимого нарушителя, который нарушил границы своей жены и, следовательно, неспособен признать существование ее границ.

Джилл нарушает внутренние границы мужчин, с которыми встречается. С женщинами и мужчинами на работе, в своей семье и с друзьями, с которыми у нее нет отношений, Джилл демонстрирует функциональные внутренние границы и хорошо осознает свои мысли и чувства, а также способна принимать решения относительно своих дальнейших действий. Но на свидании каким-то «загадочным» образом она утрачивает эту способность, и все, что для нее важно тогда, — одобрит ли избранник ее мнение, чувства и поступки. Она соглашается делать то, что никогда не стала бы делать, просто чтобы угодить другому человеку.

Например, в субботу ей пришлось пойти на родео. Стояла ужасная жара, пыль столбом, но Джилл вымучивала из себя радость, хотя на самом деле ей было безумно скучно, а все эти запахи, жару и грязь она вообще не переносит. Но если ее избранник кажется раздраженным или подавленным, она тут же начинает винить себя, лихорадочно вспоминая, что же она могла сказать или сделать не так. Из-за нарушенных границ у нее явные проблемы в отношениях, хотя во всем остальном ее границы вполне функциональны.

Морин — старший сотрудник банка. Это очень симпатичная женщина, но, общаясь с другими, она всегда делает каменное лицо, и у многих людей создается впечатление, что она вот-вот взорвется. Ее секретарь панически боится, что Морин может вызвать ее в кабинет, поэтому старается быть с ней предельно четкой и краткой, дабы избежать недоразумений. Когда Морин входит в конференц-зал, где проходит совещание, никто не здоровается с ней и не спрашивает, как она себя чувствует. Окружа-

ющие воспринимают ее как человека, который быстро выходит из себя и которому очень трудно угодить. Она профессионал в своем деле и работу выполняет безупречно, но очень немногие сотрудники в офисе могут сказать о ней что-то хорошее как о человеке. Она совершенно одинока и ни с кем не встречается. Среди ее развлечений — классические фильмы, концерты местного симфонического оркестра, куда она ходит одна, и долгие одинокие скитания на ферме ее родителей за городом.

Внешние и внутренние границы Морин повреждены, поэтому она прячется за стеной гнева, чтобы держать людей на расстоянии (физически и эмоционально), чтобы ее секретарь не «тратила время» в офисе на бессмысленную болтовню, чтобы сама она была в стороне от интриг на работе и смогла защитить себя от возможных травм в романтических отношениях. Хотя люди, с которыми у нее есть отношения, редко причиняют ей боль, она находится в очень сильной изоляции и крайне одинока.

Китти — стройная незаметная молодая женщина. Работает поваром в ресторане быстрого питания. Китти очень нервная и крайне застенчивая. Иногда с подругой Фрэн они вместе ходят в кино. Китти нравится Фрэн, но ее комментарии она обычно пропускает мимо ушей, да и сама редко что-то добавляет в ответ. Когда Фрэн делает комплимент Китти по поводу ее нового наряда, она тут же краснеет и теряет дар речи.

Однажды вечером после фильма Фрэн хочет что-то обсудить и предлагает им где-нибудь посидеть вместе. Пока Фрэн говорит, у Китти начинают роиться мысли: «О нет. Что же я ей отвечу? А если я не смогу ей помочь? Я никогда не знаю, что сказать в ответ! Я не понимаю, что Фрэн вообще находит в наших отношениях». Китти обеспокоена тем, как она будет выглядеть, поэтому она не в состоянии по-настоящему слушать Фрэн, кото-

рая делится своими мыслями и чувствами. Вечер уже подходит к концу, а Китти так и не узнала ничего нового о Фрэн, да и Фрэн чувствует себя не в своей тарелке, как будто бы ее не пускают в свой мир. Итак, вместо внутренних границ у Китти мы видим стену страха, что позволяет ей держать Фрэн на «безопасном» расстоянии эмоционально и интеллектуально.

Люди, которые пытаются скрыться за стенами страха, скорее предпочтут находиться дома в полном одиночестве, чем с близкими им людьми. Они никогда не ходят на вечеринки, и даже сделать предложение руки и сердца человеку, которого они любят, — непомерный страх для них, ибо другие вполне могут разрушить эту стену, которая служит им защитой, и начнут злоупотреблять ими. Отказ порой выражается в резкой и грубой форме, что может привести в тупик обе стороны.

Не имея внешних границ, человек может стремиться найти защиту за стенами гнева, страха, молчания или слов, чтобы контролировать физические и сексуальные границы, а также контакты с другими. Кроме того, эти люди могут возводить перед собой стену вместо внутренних границ, чтобы не разделять с другими собственные чувства, в свою очередь закрываясь и от других.

Основной симптом 3: ТРУДНОСТИ С ПРИЗНАНИЕМ СОБСТВЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Созависимые часто признаются в том, что они, в сущности, не знают себя. На мой взгляд, эта проблема напрямую связана с трудностями присвоения, а также переживания так называемой

«реальности», то есть своей собственной, субъективной реальности. Чтобы позволить себе что-то испытать, мы должны быть способны осознать и признать эту реальность.

Наша «реальность», как я понимаю это определение, включает в себя четыре составляющие.

Тело — как мы выглядим и что происходит с нашим телом.

Мысли — какой смысл мы придаем поступающей информации.

Чувства — наши эмоции.

Поступки — наши поступки или отсутствие таковых.

Эти четыре составляющие нашей жизни и есть наша *реальность*. Ощущение собственного тела, мыслей, эмоций или поступков указывает нам на то, что реально исходя из наших представлений, даже если бы другие люди в подобной ситуации чувствовали совершенно иначе. Таким образом, эти составляющие делают каждого из нас уникальным и отражают «реальность» человека, который это переживает.

У созависимых возникают проблемы с присвоением всех составляющих или некоторых из них следующим образом.

Тело — проблемы с адекватной оценкой собственной внешности или пониманием телесных процессов.

Мысли — трудности с пониманием своих мыслей. Даже если это понимание есть, они не могут до конца поделиться этими мыслями с другими. Вдобавок искаженно интерпретируется любая входящая информация.

Чувства — проблемы с пониманием того, что они чувствуют, или наличие каких-то непереносимых эмоций.

Поступки — проблемы с осознанием собственных поступков, и даже если и осознают их, то испытывают трудности с пониманием того, как они влияют на других.

Неспособность присвоить себе реальность переживается на двух уровнях: А и В.

Уровень А, менее дисфункциональный: *я знаю, что составляет мою реальность, но я не хочу говорить об этом.* Я всячески скрываю это от других людей из страха быть непринятым.

Уровень В, который является более дисфункциональным: *я не знаю, что составляет мою реальность.* Находясь на уровне В, я живу в иллюзиях (ввиду отсутствия уверенности в том, чем на самом деле является моя реальность). Мне необходимо создать или «выдумать» личную идентичность исходя из того, что, как мне кажется, *я могла бы думать или чувствовать, либо сохранять молчание, ничего не сообщая о себе, либо попытаться отразить мысли и чувства обо мне других людей в той мере, в которой я могу их распознать.*

Как возникают проблемы с признанием собственной реальности

Дети, вынужденные жить в семейной системе, где их игнорируют, наказывают или отвергают из-за их реальности, в какой-то момент узнают, что ощущать эту реальность совсем не уместно или вовсе не безопасно.

Скорее всего, как у взрослых созависимых, у них будут проблемы с переживанием и признанием собственной реальности.

Джо вспоминается случай, когда ему было около пяти лет. Весь в слезах он подбежал к матери, которая в тот момент мыла посуду, но ей, кажется, было все равно. И даже когда он плакал навзрыд, уткнувшись в ее юбку, она продолжала мыть посуду, полностью игнорируя его. Тогда он, совершенно безутешный, бросился к отцу, но тот просто шлепнул его, не сказав ни слова (физическая агрессия). Уже будучи взрослым, Джо с трудом признает собственную боль и возможность разделить ее с кем-то другим.

Одна моя подруга рассказывала, что, когда она и другие дети в ее семье в чем-то нуждались и пытались это выразить — часто это сопровождалось плачем, — мать обычно тут же уходила из дома со словами: «Я тебя терпеть не могу. Меня это все просто достало. А вот теперь оставайся здесь один, потому что виноват в этом ты сам, раз не умеешь сдерживать свои слезы». Этот опыт научил мою подругу тому, что выражение ее реальности приводит к отвержению. Эмоциональное отвержение может быть самым разным, в ход идут наиболее изощренные способы, а приводит это все обычно к одним и тем же дисфункциональным результатам.

На мой взгляд, худший для ребенка опыт — это такой опыт, когда его реальность отрицается. Например, у Фреда и Синди происходит ужасная ссора с криками и бурным проявлением эмоций. Когда Фред называет Синди сукой, она хватается первое, что попадает ей под руку, — хрустальную вазу — и с силой швыряет в него. Синди немного промахнулась, и ваза разбивается об стену. Их восьмилетняя дочь Молли, проснувшись от этого шума, наблюдает за происходящим из гостиной. Как только вдребезги разлетается последний кусок стекла, воцаряется грубая тишина. И тогда Молли пытается выговорить сквозь сле-

зы: «Это ужасно, мне страшно. Папа, ты называл маму нехорошими словами, а ты, мама, разбила любимую вазу».

Синди поворачивается к Молли и говорит как ни в чем не бывало: «Молли, тебе показалось. Папа не сказал мне ничего плохого. И я не понимаю, чего здесь можно бояться. В этой вазе вообще ничего особенного. А если ты считаешь, что это ужасно, ты глубоко ошибаешься. Это всего лишь обычная ссора».

Тут же в разговор вступает Фред: «Значит так, Молли. Прекрати шпионить. Иди-ка лучше спать. И нечего тут ходить по ночам».

И Молли теперь пытается понять: «Но ведь это же было так ужасно, а они говорят мне, что все в порядке. Наверное, я сошла с ума». Я считаю это крайне жестоким обращением с ребенком: теперь Молли будет сомневаться в собственной реальности и в других областях тоже.

При повторении подобного опыта есть большая вероятность, что Молли и Джо утратят уверенность в собственном восприятии и перестанут выражать свою реальность. Они находятся на уровне А: они знают свою реальность, но не хотят делиться этим. Если насилие будет продолжаться, принимая все более крайние формы и становясь совершенно непереносимым, Молли и Джо еще больше отстранятся от собственной реальности, особенно от своих чувств: они даже не почувствуют страха и боли, чтобы защитить себя от чувств, переполняющих их. Они перейдут на уровень В, утратив связь с реальностью своих чувств, потому что поддерживать эту связь будет совершенно непереносимо. И они продолжают подавлять эти и другие болезненные для них ситуации как взрослые созависимые.

Люди, которые функционируют на уровне В, часто проявляют высокомерие и чувство собственной исключительности,

о которых мы говорили ранее. Крайние проявления подобного поведения в нашей культуре принято называть социопатией, но порой это вовсе не соответствует действительности. Просто эти люди больше не чувствуют стыда, связанного с низкой самооценкой. Это те, кого я называю «циниками», кому пришлось отстраниться от собственной эмоциональной реальности (особенно от чувства стыда), чтобы как-то справиться с жестоким обращением в детстве. Поэтому такие люди склонны оскорблять и подавлять других, и весьма вероятно, что они будут продолжать это делать дальше.

Как проблемы, связанные с признанием собственной реальности, выглядят на практике

Тело

Наша физическая реальность — это то, как мы выглядим (насколько мы привлекательны, стройны, как мы ухаживаем за собой) и как функционирует наше тело.

На уровне А я знаю, что, когда я надеваю определенное платье, я хорошо выгляжу, но я отказываюсь это признавать. Однажды, когда я надену это платье, вы можете сказать мне комплимент по поводу того, как я выгляжу. Но даже если я и считаю, что действительно хорошо выгляжу, я всячески отрицаю это, игнорирую вас, меняю тему разговора или указываю на все недостатки того, как я выгляжу.

На уровне В у меня отсутствует четкое представление о том, хорошо я выгляжу или нет, поэтому, когда я слышу ваш комплимент, я смотрю на себя в зеркало и недоумеваю: «Почему этот человек так считает?»

Эмили — созависимая женщина, которая также страдает расстройством пищевого поведения, анорексией и весит 36 килограммов при росте 177 сантиметров. На самом деле эта женщина практически на грани истощения, но, когда она смотрит в зеркало, считает себя толстой. Эмили находится на уровне В и не знает, как она выглядит, *даже когда смотрит на себя в зеркало.*

Некоторое время назад мой муж, директор «Мидоуз», обратился ко мне со следующей просьбой: «Я направил к вам одного человека и хотел бы попросить тебя дать свое заключение относительно расстройства пищевого поведения. Он страдает ожирением».

В тот момент я попыталась возразить ему: «Почему мы, собственно, должны давать свое заключение? Если он страдает ожирением, разве он не знает, что у него расстройство пищевого поведения?»

На что он возразил мне: «Я не могу объяснить, Пиа. Просто это нужно сделать, и все».

Через несколько минут ко мне в кабинет вошел мужчина. Он был ростом метр восемьдесят и весил при этом 120 килограммов. Я не знала, что это тот самый человек, о котором говорил мне мой муж, поэтому решила уточнить у него: «Чем я могу быть вам полезна?»

— Вы должны дать мне заключение.

— О чем именно?

— О расстройстве пищевого поведения.

И только тогда я поняла, что имел в виду Пэт. Я спросила у мужчины: «Вам известно, что вы страдаете ожирением?»

— Страдаю ожирением — что вы хотите этим сказать?

— Как вам кажется, сколько вы должны весить?

— Ну, знаете, со мной все в порядке при моем нынешнем весе в 120 килограмм. Я достаточно крепкий и выносливый.

Этому человеку и в голову не приходило, что он страдает ожирением. Надо сказать, что он был одним из первых в моей практике, кто находился на уровне В своей физической реальности. Он не понимал, какого размера у него тело, точно так же как Эмили понятия не имела, насколько она худа. Вне всякого сомнения, проблема здесь очень серьезная.

Некоторые созависимые на уровне В смотрят на себя в зеркало и не могут сказать точно, что они видят там. Им может казаться, что так выглядит кто-то другой, или же они правда не в состоянии отличить собственное лицо или тело от других лиц и тел.

Лично я нахожусь как на уровне А, так и на уровне В. И если говорить о том, как я выгляжу, то в половине случаев я нахожусь именно на уровне В. Находясь на уровне В и смотря на себя в зеркало, я вижу лицо своего отца — я не вижу себя. Когда это происходит, я не знаю, как я на самом деле выгляжу, и мне ненавистно то, что я вижу. Но когда я знаю свое лицо и способна различить его очертания, мне нравится моя внешность.

Многие люди, с которыми мне довелось работать (этот симптом проявляется у них на уровне В), пережили когда-то сексуальное насилие. Часто такой симптом ощущается, будто голова отдельно, а тело отдельно.

Иногда это тот первый симптом, который указывает терапевту на то, что человек, возможно, пережил инцест или его пытались совратить и память об инцесте сохранилась у него глубоко в подсознании.

Мысли

Наш мыслительный процесс — это то, как мы придаем значение поступающей информации. Данные поступают в наше сознание через органы чувств, поэтому все, что мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус и ощущаем кожей, — все это считается входящими данными.

На уровне А я знаю, что думаю по тому или иному поводу, но не скажу вам, если вы меня спросите об этом, и, конечно же, вряд ли буду это делать добровольно. На уровне В я не очень понимаю, о чем думаю, и, когда вы просите меня рассказать об этом, я совершенно не могу ничего вспомнить или мои мысли путаются и я ничего не могу толком сказать.

Джерри и Сильвия едут в кино с Джоном, соседом Джерри по общежитию. От Джона идет неприятный запах, но Джерри и Сильвия вежливо беседуют с Джоном, пока они едут в машине. В кинотеатре Джон отпрашивается в туалет. Пока его нет, Джерри спрашивает Сильвию: «Ну как тебе мой приятель Джон?» Сильвия думает: «Он мне явно не нравится — от него так разит. Вряд ли бы мне хотелось проводить с ним этот вечер. Я была бы очень рада, если бы это все закончилось как можно быстрее». Но зная, что Джон и Джерри — старые друзья, она не может сказать, что думает на самом деле, из-за страха причинить боль Джерри. Вместо этого она отвечает: «Он такой милый. Я так рада, что он смог пойти с нами сегодня». В своих мыслях Сильвия находится на уровне А.

Чувства

Наше чувство реальности состоит из наших эмоций. На уровне А я осознаю, какие эмоции испытываю, но, когда вы спрашиваете меня, что я чувствую, я ничего не говорю. Я лгу и называю

совсем другое чувство или отрицаю, что у меня есть какие-то чувства, тогда как на самом деле я их действительно испытываю. Например, когда я злюсь на то, что кто-то сказал, но не хочу признаваться в этом чувстве, я могу сказать этому человеку: «Мне очень неприятно, что ты это сказал, но я вовсе не сержусь».

На уровне В я не могу рассказать вам о своих чувствах, потому что я не испытываю эмоций. Такие люди часто признаются: «Я просто оцепенел» или «Ничего не происходит, когда я пытаюсь что-то почувствовать». Это нездоровая реакция, которая является очень серьезным симптомом созависимости.

Поступки

Наши действия (или их отсутствие) составляют нашу поведенческую реальность. На уровне А я точно помню свое поведение, но, когда меня спрашивают об этом, я вспоминаю что-то другое или говорю, что не помню. Например, моя обязанность — кормить кошек в нашем доме. Однажды вечером я забыла это сделать, а на следующее утро они не давали нам прохода и жалобно мяукали. Мой муж уточнил: «Пиа, ты кормила кошек вчера вечером?»

Находясь на уровне А — мое поведение в тот день, — я ответила: «Не помню. Кажется, да. А что?» Я знала, что в действительности это ложь, так как совершенно отчетливо помнила, что забыла их покормить, но я не хотела, чтобы мой муж знал об этом. Другим способом скрыть то, что происходило на самом деле, было бы дать такой сложный и расплывчатый ответ, что он точно не смог бы понять, что имело место в действительности. Если бы я находилась на уровне В, я бы не осознавала, что я сделала или нет (например, я правда не могла бы сказать точно, кормила я кошек или нет).

Или же еще один пример поведения на уровне В. Однажды утром я получила отчет от сотрудника центра о том, что Дейв, — пациент, который проходил лечение в Мидоуз, — назвал ночную медсестру Ребекку сухой. Закончив свою смену, Ребекка сдала отчет. Я переслала отчет консультанту Дейва, который должен был работать с ним в группе в то утро. Консультант сказал ему: «Знаете, мне рассказали, что вчера вечером вы оскорбили Ребекку. Вы не хотели бы поговорить об этом?» Дейв выглядел несколько удивленным и ответил: «Я этого не помню. Я не понимаю, о чем вы говорите». Он был на уровне В, так что для него это был совершенно искренний ответ.

То обстоятельство, что пациенты действовали на уровне В, относительно их поведения, также часто вскрывается во время обсуждений с семьей (когда вся семья в сборе и пациенту рассказывают, каким было его поведение). Именно тогда становится очевидно, что такие пациенты заблуждаются и даже не знают, что они совершили те или иные поступки. Они благополучно вытеснили эту информацию, или отключились, или просто не могли признать, что такое поведение является проблемой. Этим людям требуется особое наблюдение в семье, чтобы они перестали отрицать то, что очевидно другим, и пребывать в иллюзиях. Функционирование на уровне В — один из серьезных симптомов.

ОСНОВНОЙ СИМПТОМ 4: ПРОБЛЕМЫ С ПРИЗНАНИЕМ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ НАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ЖЕЛАНИЙ, А ТАКЖЕ СО СВЯЗЬЮ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

У каждого из нас есть базовые потребности и личные желания, и именно от нас зависит, будут они удовлетворены или нет. Я определяю потребности как то, что позволяет нам выжить. У всех людей есть так называемые *потребности в зависимости*: как у детей, так и у взрослых. Различие между потребностями ребенка в зависимости и потребностями взрослого заключается в том, что потребности ребенка должны быть удовлетворены в первую очередь лицами, которые заботятся о нем. Кроме того, ребенка должны учить, как заботиться об этих потребностях по мере того, как он становится старше. Обязанность взрослого — правильно реагировать на те или иные потребности ребенка и научить его просить о помощи, когда это ему необходимо.

Потребности, на которых я делаю акцент, работая со взрослыми, — питание, жилье, одежда, медицинская или стоматологическая помощь, физический контакт с близкими, эмоциональный обмен (совместное время, внимание и взаимосвязь), образование, духовность, секс и финансовые ресурсы (заработок, сбережения, расходы, составление бюджета и денежные инвестиции).

Некоторые потребности могут быть удовлетворены только через взаимодействия с другим человеком, например такие, как физические или эмоциональные. Но нас должны научить, что мы несем ответственность за то, чтобы распознавать эти потребности и уметь попросить подходящего человека удовлетворить их. Мы, в свою очередь, должны научиться удовлетворять потреб-

ности других в подходящее для этого время и при надлежащих обстоятельствах, что называется взаимозависимостью.

Желания я разделяю на две категории: незначительные и значимые. К незначительным желаниям можно отнести некие предпочтения. Это то, что не является первостепенными, но, совершая такой выбор, мы испытываем огромную радость. Например, Шерри подумала о том, что неплохо бы купить новый махровый халат. Принесет ли ей это радость или нет — это и будет определяющим в том, так ли он нужен ей. Хотя у нее уже есть целых два халата и вряд ли так необходим еще один, именно он кажется Шерри верхом совершенства. Как только Шерри становится обладательницей нового халата, она констатирует, что это действительно приносит ей огромную радость. Халат очень нравится ей. Надевая его, всякий раз она испытывает самые невероятные ощущения. Таким образом, мы можем говорить о том, что Шерри действительно реализовала свое желание, потому что теперь это приносит ей огромную радость.

Значимые желания проходят красной нитью через всю нашу жизнь, принося нам удовлетворение. Сюда можно отнести такие желания, как: «Я хочу выйти замуж за этого человека», «Я хочу быть врачом», «Я хочу внести свой вклад в это дело» или «Я хочу иметь ребенка».

Четыре категории проблем, связанных с признанием и удовлетворением наших желаний и потребностей

Нас учат не соприкасаться со своими потребностями и желаниями одним из четырех способов в соответствии с опытом, который был у нас в детстве.

Я слишком зависим. Я знаю свои потребности или желания, но ожидаю, что другие люди реализуют их за меня. Таким образом, я ожидаю подобных действий от этих людей, поскольку сам я вряд ли способен о себе позаботиться.

Я против всякой зависимости. Я способен признаться себе, что у меня есть определенные потребности и желания, но я пытаюсь удовлетворить их сам и не готов принять помощь или указания кого бы то ни было. Я скорее предпочту обойтись без того, в чем нуждаюсь или чего хочу, нежели быть уязвимым и просить о помощи.

У меня нет потребностей и желаний. Хотя у меня и есть определенные потребности или желания, я их просто не осознаю.

У меня полная неразбериха между потребностями и желаниями. Я знаю, чего хочу, и получаю это, но не способен дифференцировать, что именно мне необходимо. Например, я стараюсь заботиться о своих потребностях, которые я вряд ли осознаю, покупая все подряд, что мне нравится. Хотя мне может требоваться физический контакт с близким человеком, вместо этого я покупаю себе новую одежду.

Каждый человек может испытывать потребности и желания в различных областях. Например, я могу не осознавать какие-то желания. Я просто не в состоянии думать о том, что мне необходимо. В то же самое время я могу быть слишком зависимым, зная, что те или иные потребности требуют решения, но ожидая при этом, что кто-то другой удовлетворит их.

Неспособность должным образом удовлетворить свои потребности и желания часто связана с низкой самооценкой (чувством стыда). Как только у «взрослого ребенка» возникает какая-то потребность или желание, первое, что он испытыва-

ет, — это чувство стыда. Подобный стыд уходит корнями в детство, когда любое выражение потребности или желания встречалось крайним неодобрением со стороны родителя — даже несмотря на то, что воспоминание об этом неодобрении давно «позабыто» и не осознается. Взрослый созависимый часто испытывает ощущение, что он ужасно эгоистичен, нуждаясь в чем-то или чего-то желая, каким бы обоснованным ни было это желание.

Причины трудностей с признанием и удовлетворением наших потребностей и желаний

Дети, потребности и желания которых до последнего удовлетворялись их родителями, — вместо того чтобы родители научили их самих удовлетворять собственные потребности, — как правило, вырастают слишком зависимыми взрослыми. В таких случаях наблюдается полное смешение ролей между ребенком и родителем, который полностью заботится о своем отпрыске, ничего не объясняя ему и ничего не ожидая в ответ.

С другой стороны, дети, родители которых критиковали их за наличие и выражение потребностей и желаний, обычно становятся антизависимыми. Например, маленькая Сэнди подходит к матери и говорит: «Я хочу пить» или «Дай мне печенье». Мать отвечает ей: «И когда же ты только оставишь меня в покое. Как мне все это надоело. Разве ты не видишь, что я смотрю телевизор?» Она может даже слегка шлепнуть или оттолкнуть ее. Таким образом, Сэнди учится быть антизависимой. Она вполне способна определить свои потребности и желания, но очень рано узнает, что обращение к кому-то за помощью неизбежно

но приводит к насилию. Став взрослой, она больше не просит ни у кого помощи, а пытается позаботиться о себе сама. И часто — так как никто не учил ее, как делать что-то для себя, — ее попытки удовлетворить собственные потребности во взрослой жизни оказываются неадекватными, поэтому так и остаются неудовлетворенными. Поскольку Сэнди ни к кому не обращается за помощью, физические и эмоциональные потребности, для реализации которых требуется другой человек, так и остаются неудовлетворенными. Ее же позиция такова: «Если я не в состоянии сделать это сама, об этом следует забыть. Лучше без всего этого обойтись вовсе, чем просить о помощи».

Когда дети, чьи потребности и желания не принимались во внимание или игнорировались заботящимися о них взрослыми, вырастают, они обычно позиционируют себя так, что у них вообще нет потребностей и желаний. Такие дети даже не осознавали своих потребностей, поскольку на них никогда не обращали внимания. Став взрослыми, они часто стремятся во что бы то ни стало удовлетворить потребности других, не обращая внимания на собственные потребности и желания. Иногда какой-то своей частью эти созависимые ожидают, что и другие ответят им взаимностью и позаботятся о них, и часто злятся, когда этого не происходит. Но порой у созависимых настолько отсутствуют потребности и желания, что они даже не осознают этих ожиданий. Если у них возникают потребности, за этим сразу же часто следует чувство вины. Они совершенно не понимают, чего они желают или хотят и как напрямую удовлетворить эти потребности и желания.

Смешивание потребностей и желаний отмечается у детей, которые получали все, что они *хотели*, но почти ничего из того, что им действительно *необходимо*. Часто это дети из богатых

семей, в которых родители не обращали внимание на потребности детей в физическом или эмоциональном контакте. При этом какую-то вещь, о которой любой другой ребенок может только мечтать, они тут же получали. Поэтому, став взрослыми созависимыми, эти люди часто не осознают своих потребностей. Все, что они испытывают, — это желания. Так что эти взрослые продолжают потакать своим желаниям, игнорируя собственные потребности.

Например, женщина может навязчиво тратить деньги на одежду, автомобили, путешествия и косметические процедуры, приобретая все, что она хочет. При этом она игнорирует собственные потребности: плохо питается, никогда не занимается спортом и не заботится о собственном здоровье. Все, что она делает, — это попытки удовлетворить эмоциональные потребности (проводя время с другими и стараясь привлечь к себе внимание), тратя деньги на новый гардероб и косметику, когда продавцы и косметологи принимают активное участие в ее жизни.

Взрослые этой группы в нашем центре с трудом поддаются лечению, потому что они совершенно не представляют, как заботиться о своих потребностях. Совершая обходы, я всегда обращала внимание на то, что палаты пациентов, у которых отмечается путаница между потребностями и желаниями, выглядели так, словно там живут пятилетние дети или как будто ураган прошел. Эти люди понятия не имели, как заботиться о себе. Единственный доступный им способ — это получить желаемое с помощью манипуляций.

Человек, путающий потребности с желаниями, может казаться тем, у кого потребностей вообще нет, — он не знает, в чем он нуждается, — но это вполне здоровый человек, если говорить о его желаниях, очевидно, знающий, чего он хочет, ко-

торому важно эти желания реализовать. Дело в том, что именно такие люди часто теряют контроль над такими «желаниями», как азартные игры, сексуальная зависимость, навязчивые траты, переедание, алкоголь или наркотики. Они не способны удовлетворить свои потребности здоровым способом. Все, что они могут, — только баловать себя. Эти люди мыслят следующим образом: «Я хочу именно это, и мне плевать, сколько это стоит или что мне в действительности необходимо», «Я больше не должен пить, мне нужно принять душ и лечь спать, и все же мне хочется еще немножко выпить — и я сделаю это», «Мне нужен этот наркотик, и это будет продолжаться столько, сколько мне надо», «Сахар мне совершенно противопоказан, потому что я страдаю диабетом, но я так хочу десерт. Кого волнует моя диета?» Или же они просто не задумываются о своих потребностях.

*Насколько трудно бывает признать
и удовлетворить собственные потребности
и желания*

Мне самой когда-то пришлось научиться обращать внимание на собственные потребности, заставляя себя потом удовлетворять их. Когда я только начала выздоравливать, я жила одна и не совсем осознавала потребность в еде, пока у меня не случился однажды гипогликемический приступ. Я стремительно теряла в весе, и анорексия уже была не за горами. Оказавшись в центре «Мидоуз», где я работала тогда, я пожаловалась дежурной медсестре, что у меня слабость и головокружение. И тогда она заинтересовалась: «А когда ты ела в последний раз?»

Я ответила: «Тридцать шесть часов назад».

Она была в ужасе: «Пиа, тебе надо что-то поесть. Сейчас я дам тебе стакан апельсинового сока, но ты ведь должна понимать, что тебе необходимо есть».

Я не могла понять: «Что? Разве это значит, что я не ем?» Я была не в состоянии «услышать» ее, хотя сама работала старшей медсестрой и могла мгновенно распознать болезнь в таком поведении у другого человека. У меня не было желания и потребности в еде, и я не осознавала своих даже самых базовых потребностей.

Другие люди, у которых напрочь отсутствует желание и потребность в еде, могут быть голодны, но у них просто нет времени поесть. Или же им может быть совершенно невдомек, что нужно есть питательную, хорошо сбалансированную пищу.

Еще одна потребность, которой я пренебрегала, — это одежда. Я не знала, что мне нужна одежда. У меня почти ничего не было в шкафу. Моя приемная мать всегда учила меня, как обращать внимание на потребность в зависимости. Однажды, помогая мне с переездом в другую квартиру, она решила поговорить со мной по поводу одежды. Она спросила у меня: «Пиа, где твоя одежда?» Я ответила ей: «В шкафу, Джейн». — «Но там ничего нет». — «Я повесила ее туда пять минут назад. Посмотри получше». Вернувшись из комнаты, она констатировала: «Пиа, там нет никакой одежды».

Мне пришлось пойти в спальню. Я открыла шкаф и сказала ей: «Джейн, ну вот же пара джинсов, футболка, одна парадно-выходная блузка, пара брюк и пять халатов». (Надо сказать, что халатов у меня всегда было предостаточно.) — «Но ведь этого же недостаточно». — «Что значит недостаточно? Мне больше и не нужно».

Честно говоря, я не совсем понимала свои потребности в одежде. В конце концов, я стала слишком зависимой — то есть я понимала, что мне необходима одежда, но никогда не покупала ее сама. Сейчас я это делаю, но периодически мне все равно приходится заставлять себя задумываться о том, не пора ли мне купить какую-то новую одежду.

Также у меня всегда были трудности с удовлетворением физических потребностей. Поначалу у меня и здесь не отмечалось никаких потребностей и желаний до тех пор, пока я не стала хоть как-то осознавать это вместе с моим мужем Пэтом. Пока я готовила на кухне, он смотрел телевизор, разгадывал кроссворд или играл со своим попугаем. Я была близка к тому, чтобы взорваться в очередной раз, как это обычно происходило в таких случаях.

Но на сей раз все было иначе. Он сказал мне: «Пиа, пожалуйста, присядь на минутку, можно я тебя обниму?»

Я даже не знаю, почему я сразу согласилась. Когда я присела на диван, он сразу же обнял меня, и мне действительно стало гораздо лучше. Я вернулась на кухню в полном замешательстве, потому что мне правда стало лучше, но я не могла понять, что именно произошло.

Пока я стояла у плиты, до меня наконец дошло, что все это время я ссорилась с ним из-за того, что всегда нуждалась в объятиях и хотела чувствовать себя более важной, чем попугай, телевизор и кроссворд. Я хотела, чтобы Пэт удовлетворил мою потребность в физическом контакте, чтобы я могла почувствовать собственную значимость. Поскольку я не осознавала этой потребности, я ругалась с ним, чтобы в конце концов очутиться в его объятиях, к чему я, собственно, и стремилась, когда мы наконец помиримся. Это поведение, когда я декларирова-

ла, что «мне ничего не нужно», создало много хаоса в наших отношениях.

Последний пример из моего собственного опыта касается потребностей, связанных со здоровьем. Мне удалили бородавку на ноге, а уже через несколько дней я весь день читала лекцию. На ноге была повязка, но мне пришлось стоять и ходить с ней целых восемь часов. Отправляясь в аэропорт, я уже прихрамывала, но не осознавала до конца этой боли. Те люди, которые отвозили меня в аэропорт, обратили внимание на мою хромоту и предложили взять инвалидное кресло, от которого я отказалась, мотивируя это тем, что оно мне не нужно.

Накануне я приняла болеутоляющее, но с тех пор прошло уже слишком много времени, и теперь было слишком поздно. Вскоре после этого боль настолько усилилась, что я вообще уже не могла ходить. Но дело в том, что пока я не осознала этого, что я не в состоянии ходить, я не понимала, насколько мне больно. Мне казалось, что все пройдет само собой, а период реабилитации после операции не так уж и важен. Так что получается, что я действительно *не осознавала* этой очень важной потребности.

Основной симптом 5: ПРОБЛЕМЫ С УМЕРЕННЫМ ПЕРЕЖИВАНИЕМ РЕАЛЬНОСТИ БЕЗ ВПАДЕНИЯ В КРАЙНОСТИ

Незнание меры, по-видимому, один из наиболее очевидных симптомов созависимости в отношениях с другими людьми. Общение с человеком, который всегда впадает в ту или иную крайность, дается очень непросто тем, кто пытается выстроить отно-

шения с созависимым человеком в одной семье. Иными словами, созависимые, похоже, просто не понимают, что такое умеренность. Они либо полностью вовлечены, либо совершенно отстранены, абсолютно счастливы или глубоко несчастны и так далее. По мнению созависимого, умеренной реакции на какую-то ситуацию явно «недостаточно». Когда всего этого в избытке — вот тогда достаточно. Этот симптом проявляется во всех четырех областях.

Тело

У многих созависимых эта вычурность проявляется и в одежде. На одном полюсе люди одеваются так, чтобы только скрыть свое тело, носят совершенно мешковатую одежду, или их одежда настолько безвкусна, что ее обладатели полностью сливаются с ней. По-видимому, это особенно характерно для людей, подвергшихся сексуальному насилию, — как в случае инцеста, так и изнасилования.

На другом полюсе находятся созависимые, которые одеваются настолько вызывающе, что все на них обращают внимание. Или же они предпочитают узкую, обтягивающую одежду, сквозь которую видна фигура. Это также часто встречается среди созависимых, подвергшихся сексуальному насилию.

Физические крайности могут также проявляться в том, полные они или худые, либо насколько они педантичны или небрежны во всем.

Мысли

Созависимые мыслят в категориях черного и белого, правильного и неправильного, хорошего и плохого — серого у них практически нет. Им трудно увидеть какие-то альтернативы, для них

существует только единственно верный ответ. В отношениях созависимые часто исходят из убеждения: «Если ты не до конца согласен со мной, значит, ты против меня».

В решении проблем они также обычно прибегают к крайностям. Например, если Джордж укажет Сэму на какой-то его поступок — на то, что вызывает у него озабоченность, — Сэм в своем решении проблемы, скорее всего, будет склоняться к тому, чтобы никогда больше не встречаться с Джорджем, дабы не обидеть его.

Чувства

Одна из основных проблем созависимости — трудности, связанные с распознаванием чувств созависимыми и со способностью поделить их ими. Созависимым с трудом дается умеренность во всем — это же касается и чувств. У них очень мало эмоций, или они вообще отсутствуют, или же это совершенно непереносимые или мучительные для них эмоции.

Существует четыре способа отношения к реальности. До тех пор, пока созависимый человек не научится распознавать эти разные виды чувств и их происхождение, у него может быть ощущение полного тупика.

1. Ощущение реальности с позиции взрослого.

Ощущение реальности с позиции взрослого — это зрелая подлинная эмоциональная реакция на то, о чем вы думаете. Такая реакция не является дисфункциональной или созависимой. Как правило, эти чувства достаточно умеренны, и поэтому вы больше концентрируетесь на себе. Ваши текущие мысли о том, что с вами происходит прямо сейчас, порождают эти чувства. Я называю подобные ощущения реактиванием взрослого в вас.

2. *Ощущение реальности, обусловленное отношением взрослого.* У независимых людей чувства, обусловленные отношением взрослого, — результат процесса, называемого *эмпатией*. Как здоровый взрослый человек вы можете сопереживать другому, когда он делится своими чувствами, потому что вы в состоянии разделить с ним эти чувства. Каждый из нас может выдержать чувства другого человека.

Например, если ваша подруга рассказывает вам о какой-то непростой ситуации в ее жизни и для нее это крайне болезненно, вы, как другой взрослый, способны это почувствовать и сопереживать ей. Также это может происходить и в тех случаях, когда она отрицает свою боль, но это невозможно скрыть, или же безответственно относится к собственной боли. Но это становится проблемой, когда вы берете на себя слишком много боли своей подруги и ее чувства переполняют вас, что часто случается с созависимыми, внутренние границы которых либо отсутствуют, либо повреждены.

Итак, всякий раз, когда вы находитесь в непосредственной физической близости от другого взрослого, который а) испытывает очень сильные чувства, б) отрицает свои чувства или в) безответственно относится к чувствам, вы можете переносить на себя слишком много эмоций другого взрослого, испытывая при этом чувства, обусловленные взрослым. Из-за этих чувств у вас возникает ощущение, как будто вы сами сходите с ума; они совершенно бессмысленны для вас, потому что это не ваши собственные чувства. И только когда вы реально сопереживаете другому человеку, делая это на каком-то другом уровне, — чувства уже не переполняют вас, — вы становитесь функциональным и эмпатичным.

3. *Замороженные чувства из детства.*

Случаи, когда человек практически безэмоционален или же эмоции отсутствуют вовсе, — это позиция кажущейся безопасностью. Причиной этого могло быть следующее: чувства, возникающие у ребенка в момент переживания насилия, настолько сильны и непереносимы, что ребенок отключает или «замораживает» их, чтобы выжить.

Или же это могло происходить, если ребенка наказывают — физически, вербально или все вместе — за то, что он испытывает или проявляет чувства. Стюарт часто получал затрещины от своего отца. Всякий раз, когда отец видел выступающие на глазах сына слезы, ярость его не знала границ: «Мужчины никогда не плачут. Немедленно прекрати!» Так Стюарт научился терпеть побои, одновременно отключаясь от собственных эмоций, чтобы избежать еще большего насилия. В таких случаях, как правило, речь идет о чувствах гнева, боли или страха.

Когда терапевт пытается помочь взрослому, научившемуся замораживать свои чувства, справиться с минимизацией, отрицанием и иллюзорными представлениями, человек часто вынужден вернуться к давно замороженным детским переживаниям. Кажется, эти чувства несколько оттаивают, и порой возникает ощущение, что они выходят наружу сквозь слезы, — поначалу это едва заметно. Это очень сильные эмоциональные переживания. Чувства буквально переполняют человека, и они несколько отличаются от других чувств взрослого, ибо, как только начинается какая-то динамика — замороженные эмоции начинают оттаивать, — человек ощущает себя крайне уязвимым и похожим на ребенка. Пытаясь справиться с нахлынувшими чувствами, человек старается всяче-

ски сопротивляться им. Детское послание, которое сопровождает эти чувства, звучит как: «Я не могу позволить себе эти чувства, ведь, если я это сделаю, я умру».

4. Перенесенные чувства от взрослого к ребенку.

Дети впитывают в себя такие чувства, как стыд, ярость, страх и боль взрослого, совершающего насилие в отношении них. В дальнейшем человек продолжает испытывать эти чувства, которые принято называть перенесенными, потому что они были перенесены им из детства. То, как это происходит, — как ребенок впитывает в себя эти чувства в момент совершения абьюза, — объясняется в главе 6. Всякий раз, когда вы воспринимаете реальность как созависимый, *чувства переполняют вас и вы перестаете контролировать ситуацию.*

Поскольку у взрослого созависимого есть четыре способа отношения к реальности, способность дифференцировать их является важной частью исцеления. Хотя вы можете испытывать очень сильную боль, на самом деле это может быть совсем не взрослая боль, связанная с вашими нынешними мыслями. Возможно, это та самая боль (кого-то из близких вам людей) — замороженная детская боль, которая сейчас оттаивает, или перенесенные чувства из вашего детства. Умение распознавать, способны ли вы концентрироваться, или ощущать, что сходите с ума, уязвимы и в чем-то похожи на ребенка или что чувства переполняют вас и вы не способны контролировать себя, — все это поможет вам разобраться, какой из этих четырех способов вы используете сейчас.

Поступки

Крайности в поведении созависимых могут быть следующими: доверие всем подряд или вообще никому, телесный контакт воз-

можен с любым человеком или полное табу на прикосновения. Созависимые родители могут жестоко наказывать своих детей или вообще никогда не ограничивать их ни в чем.

Откуда берутся проблемы с умеренным переживанием реальности

Из-за собственного опыта я склонна считать, что крайности могут быть обусловлены двумя ситуациями (может быть, и больше). Первое — наблюдение за поведением родителей, которые именно так себя вели, и реакция на это поведение. Второе — опыт, «когда тебя не слышали» или тебе приходилось ощущать себя невидимкой в биологической семье. Когда дети наблюдают крайности своих родителей в таких вопросах, как одежда, отношение к своему телу, мысли и решение проблем, выражение собственных эмоций и поведение, они моделируют свои реакции по примеру заботящегося о них человека. Некоторые созависимые, которым не нравилось, как поступали их мать и отец, делают сейчас прямо противоположное, но, поскольку то, против чего они восстают, является крайностью, их «решение» — противоположное поведение — также является крайностью.

Например, Клэр воспитывалась в семье, в которой ее жестоко наказывали за малейшую провинность. Когда Клэр выросла, она поклялась себе: «Я так никогда не буду поступать». Но теперь вместо того, чтобы хоть как-то направлять своих детей, она вообще отказывается дисциплинировать их, а ее дети совершенно дикие и неуправляемые, потому что не научены элементарным правилам поведения в семье.

В некоторых дисфункциональных семьях потребности детей в зависимости игнорировались, если только дети не прибегали к каким-то крайним мерам, чтобы привлечь к себе внимание. Только тогда родители реагировали на их потребности. Став взрослыми созависимыми, эти люди всегда прибегают к всевозможным манипуляциям, искренне веря в то, что только так их услышат и заметят.

С точки зрения моего мужа, это выглядит так, как будто я должна объяснить ему что-то на предельно высоком эмоциональном уровне, чтобы он мог это понять и ответить мне достаточно спокойно.

Поэтому ему приходится процентов на тридцать все это опускать, чтобы достичь некоторого баланса.

Как проявляются проблемы с умеренностью в переживании собственной реальности

Я всегда испытывала проблемы с собственной неуравновешенностью в выражении чувств, когда кто-либо противоречил мне. Это казалось «тонкокожестью», потому что в таких случаях у меня неизменно возникала одна из двух эмоциональных реакций. Либо я боялась конфронтации, и тогда у меня совершенно отсутствовало самоуважение, и я начинала плакать, либо чувствовала себя сильнее, и тогда впадала в другую крайность и начинала злиться на своего оппонента.

Одно время мой муж был также и моим начальником по работе. Всякий раз, когда я входила в его кабинет, чтобы обсудить проблемы в своем отделе, было видно, что он во всеоружии и готов к самым решительным действиям.

По предыдущему опыту нашего с ним общения он знал, что либо у меня тут же начнется истерика, либо я посмотрю на него так, как будто собираюсь сделать что-то несусветное, — все зависит от того, в какую крайность я пушусь.

Анализируя решения, к которым я обычно прибегала в нашем браке, я, в общем-то, осознавала собственные крайности. Вскоре после того, как мы поженились, мой муж признался мне в том, что он не очень понимает, зачем мне нужно выхватывать у него чашку с недопитым кофе и тут же кидаться ее мыть. Первое, что я подумала (и сказала) тогда: «Интересно, когда мы разведемся?»

На что мой муж совершенно спокойно ответил мне: «Дело не в разводе, а в предпочтениях. Пиа, ты можешь не забирать у меня чашку, пока я еще не допил свой кофе?»

Это может показаться странным, но в подобной парадигме, с учетом моего экстремального стиля решения проблем, я посчитала, что раз происходят такие вещи, то лучший выход из создавшейся ситуации — разорвать отношения совсем, чтобы это больше не повторялось никогда. Прошло несколько лет, и с крайностями, казалось, было покончено. Но муж обратил мое внимание на очередную проблему. Он считал, что именно я не выключаю свет в доме. Моей первой реакцией было опять уйти в сильные чувства — отсутствие самоуважения, потому что он критиковал меня, — когда я плакала и жалела себя. Но муж просто встал и ушел в другую комнату, никак это не комментируя.

А потом мне нужно было пойти в ванную, и, пока я шла, я старалась везде выключать свет. Я рассуждала примерно так: «Поскольку сейчас в этих комнатах никто не находится, свет там не нужен». Дойдя до ванной, я увидела, что там было темно, но я и сама решила не включать свет, чтобы, не дай бог, не забыть

снова его выключить. Да и вряд ли кому-то вообще понадобится туда попасть, кроме меня.

Через несколько минут я услышала, как мой муж поднимается по лестнице и что-то бормочет в темноте. Я поняла, что он явно чем-то недоволен, но на сей раз было сложно разобраться, в чем именно проблема, пока я не услышала, как он начал везде включать свет. Когда же ему удалось обнаружить меня в ванной комнате в полной темноте, он явно был вне себя от злости: «Что ты делаешь, Пиа?»

Как истинный созависимый, готовый к сражению, я попыталась объяснить происходящее: «Я шла в ванную, а ты что подумал?» — «Зачем ты это делала это в темноте?» — «Разве нужен свет, чтобы попасть в ванную?»

«Все с тобой понятно, Пиа. Ты, конечно же, не знаешь, как работает реостат. Либо у нас всюду светят прожекторы, либо ты устраиваешь такую темноту — хоть глаз выколи. Понятие золотой середины тебе конечно не знакомо?»

Я с трудом добрела до гостиной, так как единственным моим желанием было свернуться калачиком в своем кресле. И тут мне в голову пришла блестящая мысль. Я решила вычислить в уме то суммарное количество света, которое можно считать умеренным, разделив это все на три. Тогда я и решила для себя, что, если зажженный свет будет где-то в пределах этой трети, значит, все нормально. И мне будет безразлично, понравится ли мужу мое решение или нет. Наконец, я осознала ход своих мыслей, участь этой самой умеренности.

В другой раз, когда мой муж вернулся домой, у нас опять произошло столкновение из-за света. Я посмотрела на него, стараясь не погружаться в свое обычное чувство — отсутствие самоуважения — и сказала: «Ну да, там горит восемь лампочек, и меня

это вполне устраивает. Если тебе это не нравится, почему бы тебе не выключить несколько?»

Муж посмотрел на меня и улыбнулся. Я рассказала ему, как мне удалось принять решение о количестве включенных лампочек, что стало для меня определенным шагом к выздоровлению.

Некоторые из моих последующих решений могли показаться достаточно странными, но я училась не впадать в крайности по каждому поводу. Поскольку созависимые обычно не до конца понимают, какими будут их умеренные изменения, подобное чувство умеренности может потребовать от них достаточно необычных или творческих подходов.

Слово «нормальный» вводит в заблуждение

На мой взгляд, использовать слово «нормальный» для описания выздоровления будет неправильно. Норма означает «то, что делает большинство людей», при этом мысли, чувства и действия многих людей вряд ли можно считать здоровыми. И часто то, что в нашей культуре считается нормальным воспитанием, на самом деле воспитание «хуже, чем». Поэтому вместо противопоставления «нормальное поведение — ненормальное поведение», я бы скорее использовала «функциональное поведение и дисфункциональное поведение». Функциональное поведение является здоровым или зрелым.

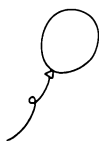
Стремясь к выздоровлению, люди, склонные следовать по противоположному пути, — речь идет о дисфункциональном поведении — неизменно терпят фиаско. Это происходит потому, что на другом конце дисфункционального поведения находится еще более дисфункциональное поведение, и это никакое не вы-

здоровление. Функциональное же поведение находится где-то посередине между этими двумя крайностями.

Как только вы действительно станете на путь исцеления и начнете действовать умеренно, достаточно долгое время вам будет казаться, что вы делаете все неправильно. На самом деле вместо слова «функциональный», когда я работаю над этим конкретным аспектом выздоровления, я использую слово «умеренный». Мы знаем, что, если алкоголик не пьет, его выздоровление можно считать умеренным. Точно так же, когда созависимый старается выражать реальность умеренно, мы можем наблюдать у него определенные признаки выздоровления.

3.

КАК СИМПТОМЫ РАЗРУШАЮТ НАШУ ЖИЗНЬ



В процессе исцеления я осознала, как именно пять основных симптомов созависимости, описанных мной в предыдущей главе, подрывают мои отношения с другими людьми и с самой собой. Вот то, каким образом я саботировала собственную жизнь.

- Отрицательный контроль — мы позволяем себе контролировать чью-то реальность для собственного спокойствия.
- Чувство обиды — у нас есть потребность поквитаться или наказать кого-то за предполагаемые удары по нашей самооценке, которые заставляют нас стыдиться самих себя.
- Духовность искажена или же ее нет — нам трудно установить связь с силой, которая больше нас.
- Уход от реальности — мы уходим в зависимости, соматические или психические заболевания, чтобы не видеть того, что происходит лично с нами и другими значимыми для нас людьми.

- Неспособность поддерживать близкие отношения — нам трудно поделиться чем-то важным с другими или выслушать, когда делятся чем-то важным с нами, не вмешиваясь в повествование.

Я буду говорить о том, что подрывает нашу жизнь, как о «вторичных симптомах» созависимости, поскольку все это результат одного или нескольких первичных или основных симптомов заболевания. В то время как первичные симптомы воздействуют на созависимых *изнутри*, вторичные симптомы влияют на *их отношения с другими людьми*.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

Я убеждена, что наши фрустрации и некоторая растерянность как созависимых связаны в первую очередь с нашими попытками контролировать реальность других людей, позволяя их реальности контролировать нас. Реальность любого человека — это то, что происходит на уровне тела, мысли, чувства и поведения. «Положительный контроль» имеет место тогда, когда я определяю собственную реальность отдельно от реальности других. С помощью положительного контроля (или самоконтроля) я определяю для себя, как я выгляжу, думаю, чувствую, делаю что-то или не делаю вовсе. Как здоровый человек я «контролирую» свою реальность, знаю, что это такое, принимаю ее и стараюсь показать, что она в моих интересах. Положительный контроль — это некая стабилизация по сравнению с отрицательным контролем.

Отрицательный контроль над реальностью происходит всякий раз, когда я считаю нужным определить для себя, как должен выглядеть другой человек (включая одежду и его физические параметры) или какие у него должны быть мысли и чувства, что он должен делать или нет.

С другой стороны, *когда я разрешаю кому-то контролировать меня*, это также отчасти проблема отрицательного контроля. Всякий раз, когда я не могу определить для себя, как я выгляжу, что я думаю, что я чувствую, что я делаю или не делаю вовсе, позволяя кому-то другому контролировать все эти вещи за меня, — это отрицательный контроль.

Например, сосед Джека был болен и вообще не мог выполнять никакой физической работы, поэтому Джек вызвался ему помочь. Для начала Джек решил сгрести немного золы в тачку, чтобы можно было удобрить этим деревья. Но сосед тут же поспешил предостеречь его: «Джек, зря ты торопишься. Сейчас ты вымотаешься окончательно и тогда вообще ничего не сделаешь». Это как раз пример того, как сосед пытался применить отрицательный контроль в связи с действиями Джека, обращая его внимание на то, насколько оперативно ему следует работать лопатой.

Джек лишь улыбнулся в ответ, заметив: «Не волнуйся, я взял хороший темп. Чем не аэробика?! Я получаю от этого кайф, и у меня нет никаких сомнений в том, что я закончу, как и планировал». Благодаря внутренним границам Джек использовал положительный контроль, что определяло дальнейший ход его мыслей, эмоциональное реагирование и последующие действия для выполнения поставленной задачи. Ему удалось избежать контроля извне, вежливо и доходчиво объяснив соседу собственную позицию.

Если бы у Джека не было внутренних границ, он не смог бы так спокойно присвоить себе свои мысли и поделиться ими с соседом. И тогда бы ему пришлось в гневе либо что-то рывкнуть в ответ, либо работать медленнее, позволяя соседу контролировать себя, при этом гнев он все равно бы испытывал, но не позволял бы себе выразить его. В любом случае это уже отрицательный контроль, а именно: позволение соседу Джека решать за него, как ему следует поступить.

Отрицательный контроль и основные симптомы

Неадекватная самооценка. Когда у меня возникают проблемы с самооценкой, при этом у вас есть мнение обо мне, с которым я не согласна, я стараюсь контролировать то, что вы думаете обо мне, чтобы нормально относиться к себе (или уважать себя). Это становится возможным через прибегание к аргументам, рационализации или отрицанию (доказательства вашего мнения обо мне).

Нарушенные границы. Если у меня нет хороших границ, я не могу сказать, где заканчивается моя собственная реальность и начинается реальность другого. Моя реальность сливается с реальностью другого человека, и тогда я считаю, что имею полное право указать этому человеку, как ему думать, чувствовать и вести себя, потому что он или она является продолжением меня. Это может очень сильно раздражать другого человека. С другой стороны, у меня может быть ощущение, что я умею читать мысли и чувства другого, выбирая свое поведение, основываясь на *собственном восприятии мнения другого человека обо мне*, тем самым находясь под контролем этого человека.

Скорее всего, я дам себе разрешение контролировать вашу реальность в тех областях, где у меня самой слабые границы. Если мои *внешние* границы отсутствуют или нарушены, я даю себе право телесного или сексуального контакта с вами. Например, я могу прикасаться к вам так, как хочу, или, напротив, держаться на расстоянии, не принимая во внимание то, насколько комфортно это для вас, а думая только о себе. Или же другая крайность: мне и в голову не придет прочертить какие-то границы, указывая вам на то, как близко вы можете находиться ко мне и допустимы ли вообще какие-то прикосновения. Отрицательный контроль имеет место тогда, когда я либо сама определяю собственные действия (речь идет о телесном уровне), которые касаются вас, без вашего ведома, либо позволяю это делать вам, когда это совсем не в моих интересах.

Если у меня повреждены или отсутствуют *внутренние* границы, здесь также можно выделить два полюса: либо я позволяю себе указывать вам на то, как вам следует думать, чувствовать или действовать, либо для меня в порядке вещей то, что это вы будете говорить мне, какие мысли, чувства или действия являются правильными или нет.

Трудности с присвоением реальности. Когда я совсем не знаю себя, я могу ожидать от своего мужа, что он должен присвоить мою реальность за меня (при этом сам он не будет знать, что за этим стою я). В то же время я должна контролировать то, кем он меня считает на самом деле, чтобы оправдать его ожидания, оставаясь именно таким человеком, которого он хотел бы видеть. Это может показаться полным абсурдом, но ведь многие из нас пытаются убедить другого, что мы принадлежим к определенному типу, чтобы мы и сами могли поверить в конце концов, что так и есть.

Трудности с удовлетворением потребностей и желаний. Если мои собственные потребности и желания не будут удовлетворены, я попытаюсь контролировать ваше поведение, ожидая от вас чтения моих мыслей и должного внимания к моим потребностям или желаниям, чтобы эти потребности и желания были удовлетворены. Как правило, я выхожу из себя или склонна обвинять вас, если вы «не до конца все учли», читая мои мысли и стараясь удовлетворить эти потребности.

В этом общем определении отрицательного контроля есть три исключения. Во-первых, родители должны влиять на реальность своего ребенка. Когда у ребенка отмечается дисфункциональность в чем бы то ни было — стиле одежды, мыслях, чувствах или поведении, — роль родителя заключается в том, чтобы помочь ему сделать их более функциональными. На первый взгляд это может показаться отрицательным контролем, но, когда это делается с должным уважением, аккуратно и с обоснованием собственных действий, именно в этом отчасти и состоит функциональная родительская роль.

Во-вторых, когда человек обращается к психотерапевту и готов платить за это деньги, он платит за способность терапевта влиять на его реальность. Задача терапевта — как-то донести до клиента то, что его телесные реакции, мысли, чувства или поведение так или иначе искажены. Роль терапевта «здесь и сейчас» — влиять на реальность клиента. Это может показаться отрицательным контролем, но, поскольку именно это и является целью терапии, данный вид контроля не следует считать отрицательным контролем (если, конечно, терапевт не допускает оскорблений или унижений в адрес клиента).

И в-третьих, спрашивая у кого-то мнение о собственной реальности (например, у вашего покровителя или друга), вы по-

зволяете этому человеку сказать вам все, что он сочтет нужным. Это не будет отрицательным контролем, поскольку вы позволили этому человеку, высказывая собственное мнение, оказать влияние на вашу реальность.

ОБИДА

Чувство обиды — это гнев, который вы испытываете, считая, что вас кто-то обманул. Подобные чувства можно назвать «гневом жертвы». Я не могу избавиться от мысли, что человек, причинивший мне боль, должен понести заслуженное наказание, чтобы как-то компенсировать те страдания, которые я испытывала по его вине. Таким образом, человек, на которого я обижена, становится моей Высшей Силой, куда я, не переставая, думаю о том, как он поступил со мной и как я могла бы взять реванш, постоянно мысленно воспроизводя ситуацию, наполненную болью или стыдом.

Но как только я принимаю решение реализовать свою цель — отомстить или наказать обидчика, — я получаю совершенно противоположное тому, к чему я стремилась. Сила моего гнева и потребность в собственной мести или наказании уводит меня не только от человека, который являлся триггером моего стыда, боли и гнева, но и от всех тех, кого я хотела бы видеть рядом с собой. Это создает еще большее чувство изоляции, приводящее к усилению стыда, боли и гнева. Я убеждена в том, что потребность отомстить или наказать напрямую связана с мнением, что, если я смогу наказать обидчика, мне удастся предотвратить в дальнейшем повторение этого болезненного опыта.

Подобные суждения, которые вряд ли можно назвать зрелыми, сформировались у меня еще в детстве, когда я была не в состоянии защитить себя. Но, став взрослой, я уже точно могу позаботиться о себе. Поэтому я должна перейти от незрелого мышления и фантазий о мести к более рациональному анализу того, что же в действительности произошло со мной.

Я глубоко убеждена в том, что каждый человек строит свою жизнь исходя из того, что он считает правильным для себя. Наши травмы, полученные от других, зачастую связаны с их потребностью позаботиться о себе, а вовсе не с их желанием причинить нам боль. Такие люди, как правило, не осознают, что подобная забота может быть не совсем уместной и причинить боль другому. Но поскольку мы сами пока еще незрелые, нам кажется, что они-то как раз *все понимают* и специально хотят причинить нам зло. Становясь старше, постепенно мы начинаем осознавать, что далеко не всегда являемся причиной и следствием поступков и мыслей других людей. Мы понимаем, что их забота по большей части — это забота о себе, поэтому мы не будем пытаться защититься, прибегая к мести или стараясь наказать их. Зная свою реальность (мысли, чувства, поведение) и границы, мы также стараемся защитить себя в отношениях с этими людьми, действуя в наших собственных интересах. Например, если они допустили оскорбления в наш адрес или нарушили наши границы — причины могут быть самые разные, — мы можем перестать делиться с ними информацией или держаться от них подальше и не проводить с ними так много времени.

Прощение человека, который причинил мне боль, означает, что я отказываюсь от потребности в мести или наказании, что позволит мне снова обрести мир в душе. Это не значит, что данный человек будет всегда присутствовать в моей жизни и я посто-

янно буду вести с ним мысленные дебаты, пытаюсь защитить себя и все время ранясь в этом процессе. Также это не означает, что я одобряю действия этого человека. Просто это говорит о том, что я признаю свои чувства, перестаю возвращаться к этому вновь и вновь и отказываюсь от идеи мести или наказания.

Чувство обиды и основные симптомы

Неадекватная самооценка. Если я чувствую, что человек оскорбил меня (независимо от того, произошло ли это на самом деле или же это только мои представления), это оказывается ударом по моей самооценке и заставляет меня стыдиться себя. Это происходит потому, что, по моему убеждению, со мной обращаются так, как будто я ничего не стою. Далее у меня возникает острая потребность наказать этого человека, чтобы восстановить свою самооценку. Поскольку мне трудно ощущать эту ценность изнутри, я скорее склонна «отплатить той же монетой» или обесценить другого человека, чтобы восстановить самооценку, которой, как мне кажется, меня лишили.

Если кто-то причинил мне зло, а я действую с позиции «лучше, чем», я считаю себя вправе испытывать злость и сделать то же самое в ответ, чтобы отомстить.

Нарушенные границы. Если границ нет, меня могут часто оскорблять просто потому, что я бессильна положить этому конец. Всякий раз, когда мне кажется, что мои границы были нарушены, я испытываю гнев, страх и боль. В такие моменты может возникать чувство обиды, а именно потребность свести счеты. Таким образом, при нарушенных границах я скорее буду испытывать чувство обиды, чем в том случае,

если бы у меня были функциональные границы и я могла бы защитить себя.

Но даже при наличии вполне здоровых границ обидчик, который гораздо сильнее меня, все равно может их нарушить. Я могу ощущать боль, страх и гнев. Но обида — желание наказать или взять реванш — это не то же самое, что чувство боли, гнева или страха, поэтому я могу избежать обиды, если уже нахожусь на пути исцеления.

Трудности с присвоением реальности. Можно выделить как минимум три разных способа, как данный симптом может способствовать возникновению у нас чувства обиды. Во-первых, как созависимая, я часто бываю не совсем точна, или мое мышление искажено. Поэтому я буду неверно интерпретировать происходящее между мной и другим человеком, полагая, что со мной поступили несправедливо или оскорбили, хотя это вовсе не так. Искаженное мышление создает еще больше возможностей для переживания чувства обиды. В подобных ситуациях я, скорее всего, буду испытывать чувство обиды, как и в том случае, если кто-то действительно обидел или оскорбил меня.

Во-вторых, когда мне трудно понять, что я думаю или чувствую, или разобраться в этих мыслях или чувствах, даже если в целом я понимаю их, но не могу до конца осознать влияние тех или иных действий человека на меня. Я могу чувствовать боль, страх или гнев из-за того, что меня обидели или оскорбили, но я не в состоянии распознать это или адекватно выразить. Бессознательно или неосознанно я могу считать, что человек действительно «заслуживает» наказания или я «заслуживаю» того, чтобы мне отомстили. Если же я не осознаю, что мыслю именно в этих категориях — чувство обиды (потому что мне сложно понять, о чем именно я думаю), — в результате это может привести

меня к сбивающим с толку, совершенно иррациональным, враждебным мыслям, чувствам и поведению по отношению к предполагаемому обидчику.

И в-третьих, когда я не в состоянии присвоить себе собственные мысли (что я думаю по поводу себя), я склонна руководствоваться мнением, которое, как мне кажется, существует у других людей обо мне, чтобы дать определение самой себе. Когда другой человек думает не так, как бы мне хотелось, чтобы он думал обо мне, это может возмущать меня. Например, у меня новая стрижка. Поскольку у меня нет собственного мнения (что стрижка замечательная), я буду сомневаться в ней до тех пор, пока муж не выразит своего одобрения. Но он может сказать, что ему не нравится моя новая стрижка, подрывая мое собственное представление о себе, которое зависит от его мнения. Тогда я могу затаить на него обиду и постараюсь отплатить ему той же монетой, принижая или критикуя его, потому что он «испортил» мне удовольствие от моего нового образа, не оценив его по достоинству. И тогда получается, что проблемы с присвоением моего собственного мнения портят мне и удовольствие от новой прически, и отношения с мужем.

ДУХОВНОСТЬ ИСКАЖЕНА ИЛИ ЕЕ НЕТ

Духовность — это ощущение силы, гораздо больше нашего собственного Я. Это то, что дает нам чувство принятия, направленности, утешения, безмятежности, благодати или исцеления, любви и конструктивного творческого начала. Человек несовершен-

нен, однако многие из нас еще в детстве получают послание, что так всегда и будет и что в какой-то степени мы дефективны или неполноценны, учитывая это несовершенство. Но когда мы в состоянии признать и принять, что мы несовершенны и именно так и должно быть, тогда мы являем собой то, что я называю «совершенство несовершенного».

На мой взгляд, переживание «совершенства несовершенного» должно ощущаться как боль, наполненная радостью, или радость, наполненная болью, поскольку мы делимся собственным несовершенством с другими, в то же самое время готовые разделить это несовершенство с ними. В этот момент переживания радости-боли у нас возникает ощущение связи с другим человеком и той силой, превосходящей наше понимание, которая больше нас самих.

Духовность может быть искажена следующим образом: 1) мне трудно довериться силе, которая больше меня, и 2) мне трудно поделиться с другим человеком собственными переживаниями или разделить с ним то, что волнует лично его. Все это взаимосвязано. Как же это происходит?

Когда я могу присвоить себе собственное несовершенство, разделяя это с другим человеком и принимая себя такой, какая я есть, — совершенно несовершенный человек, — я открыта для этой связи со своей Высшей Силой. И хотя я осознаю собственное несовершенство и существующие проблемы, я могу обратиться к этой Высшей Силе за помощью и руководством к действию.

Разделять собственное несовершенство с самой собой означает, что я могу признаться себе в том, что я ценна сама по себе (даже если я несовершенна), и радоваться этой ценности, но также испытывать боль, когда я знаю, что мое несо-

вершенство создает проблемы для меня и для других в отношениях со мной.

Когда я не в состоянии принять себя как «совершенно несовершенного» человека, считая себя дефективной или неполноценной, в то время как на самом деле я просто несовершенна, духовность оказывается сокрытой для меня. Либо я считаю себя идеальной (или отрицаю собственное несовершенство), прислушиваясь только к Высшей Силе, либо абсолютно несовершенной. Все это приводит к тому, что я не в состоянии терпеть собственные недостатки, разделяя их с кем бы то ни было, потому что они настолько ужасны, что это точно грозит отвержением других людей, с которыми я решу поделиться этим, — и Высшая Сила не исключение.

Духовность искажена или ее нет.

Основные симптомы

Неадекватная самооценка. Если мы считаем себя никчемными и «хуже, чем», у нас может быть такое чувство, что мы недостойны отношений с другими или Высшей Силой. Мы также не в состоянии вынести тот сильнейший стыд, который появляется в случае подобного осознания и когда мы хотим поделиться собственным несовершенством, и эта крайняя форма проявления стыда заставляет нас чувствовать себя отвергнутыми как другими людьми, так и Высшей Силой. С другой стороны, если мы высокомерны и держимся претенциозно, мы становимся собственной Высшей Силой, уже не нуждаясь в такой Высшей Силе извне. И в том и в другом случае наши шансы на духовное исцеление равны нулю.

Трудности с присвоением реальности. Духовный опыт предполагает, что мы должны уметь делиться собственным несовершенством, допуская, что все мы совершаем ошибки, в свою очередь признавая несовершенство другого. Если мы не научились присваивать реальность, из этого следует, что поддерживать духовные отношения с Высшей Силой, которая помогла бы нам справиться с собственным несовершенством, практически невозможно, потому что у нас искаженное представление о собственных несовершенствах или же мы вообще не можем войти с ними в контакт.

УХОД ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Из-за жестокого обращения в детстве мы тратим много энергии уже во взрослой жизни, пытаясь избежать соприкосновения с непереносимой для нас реальностью прошлого. Но эта невыносимая реальность все равно внутри нас. На каком-то уровне мы знаем и чувствуем это, как знали и чувствовали это раньше, — даже если мы не можем осознанно противостоять этому и как-то это описать. Но проблема в том, что именно эта подавляемая реальность побуждает нас стремиться избегать неприятных ощущений «здесь и сейчас».

Как созависимые, мы совершенно незрелые люди, хотя и выглядим как взрослые. Физически мы действительно походим на взрослых, но наши внутренние чувства и мысли незрелы, мы напуганы и сбиты с толку. Разница между нашим внешним обликом и внутренней реальностью порождает стресс и боль, с которыми трудно справиться. Созависимые часто уходят в за-

висимость, подвержены соматическим или психическим заболеваниям, с которыми пытаются справиться лекарственными средствами или как-то иначе, только бы преодолеть эту непереносимую боль.

Зависимости

В основе зависимости у некоторых людей, как мне кажется, лежат именно основные симптомы созависимости. Любой процесс, который избавляет человека от непереносимой реальности, может стать зависимостью. Те или иные вещества или поведение, способные облегчить наши страдания, становятся приоритетом в нашей жизни, требуя от нас все больше времени и отвлекая внимание от других важных аспектов нашей жизни. В конечном счете вещество, которое изначально приносило нам облегчение, или соответствующее поведение могут привести к пагубным последствиям, которые мы часто склонны игнорировать, поскольку не хотим отказываться от этого обезболивающего. Мы можем научиться справляться с реальностью, не устраивающей нас, с помощью одной или нескольких зависимостей, но эти процессы становятся разрушительными силами, которые живут уже собственной жизнью.

Алкоголизм, зависимость от химических веществ, пищевые расстройства и другие формы зависимости являются отдельными заболеваниями, но есть также и алкоголизм, наркомания и пищевые расстройства, вызванные созависимостью (данный список, как вы понимаете, вполне может быть продолжен). Мне кажется, что изначально созависимые иногда употребляют алкоголь, наркотики, неумеренны в еде и прибегают к другим ком-

пульсивным методам, чтобы как-то справиться с еще одной болезненной реальностью, о которой и понятия не имеют те, кому не довелось столкнуться с этим лично. И впоследствии созависимые могут стать зависимыми от тех ли иных веществ, стараясь преодолеть чувства боли и стыда, напрямую связанные с их проблемами с созависимостью.

Я настоятельно рекомендую мужчинам и женщинам, которые находятся на пути исцеления от химической зависимости, задуматься о том, не являются ли они также созависимыми наряду с существующими у них проблемами с зависимостью. Если зависимые являются созависимыми, не осознавая особенностей созависимости в своей жизни и необходимости справиться с этим, им трудно выработать шаги, необходимые для излечения от зависимости (зависимостей). Если алкоголикам или наркоманам удалось победить свою болезнь, жить с ними может быть очень непросто, да и они сами могут ощущать себя не лучшим образом, если только они не попытаются справиться с созависимостью точно так же, как когда-то побороли химическую зависимость. Чтобы справиться с этим недугом, человек должен встать на путь трезвости, перестать принимать наркотики или ограничить себя в еде. При этом важно, чтобы возникающие чувства вышли на первый план, были присвоены и в последующем анализировались.

Соматические заболевания

Если по каким-то причинам мы не находим облегчения в зависимости, наши неосознанные и непроработанные чувства, вероятнее всего, проявят себя неочевидным образом — через

физические симптомы. В «*Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам*» (DSM) подобные соматические проявления стресса считаются соматоформными расстройствами. Это устойчивые хронические симптомы, которые не поддаются лечению, и у многих людей наблюдаются те или иные соматические проблемы. Я же глубоко убеждена в том, что многие из этих симптомов вызваны стрессом от избегания боли — когда мы неспособны присвоить себе реальность и не учимся должным образом выражать и переживать свои чувства, которые являются причиной большинства этих симптомов.

Психические заболевания

Реальность того, что происходило в детстве, может быть крайне травматичной и ужасной. Чтобы выжить, человек мог не допускать в сознание и не испытывать никаких чувств по отношению к этой реальности. На каком-то уровне эти люди настолько боятся, что эта крайне болезненная для них реальность вновь начнет осознаваться ими, что они бессознательно стараются «перестроить» свой психический мир, всячески искажая его, только бы избежать боли от того, что было или есть сейчас. Подобная «перестройка» может выражаться в форме психических заболеваний или психотических проявлений. В данном случае основная идея этой перестройки заключается в следующем: если я смогу выйти за пределы обыденной реальности, те ужасные вещи, с которыми я не в состоянии соприкоснуться, — то, что произошло со мной когда-то, — просто перестают для меня существовать, и, даже если они и происходили когда-то, это больше не имеет никакого значения.

Уход от реальности. Основные симптомы

Неадекватная самооценка. Совершая уход в зависимость, человек может пытаться справиться с болью, вызванной ощущением «хуже, чем» у других. С другой стороны, высокомерный, с чувством непомерного величия абьюзер может злоупотреблять алкоголем или наркотиками, чтобы избежать боли одиночества и стыда, которые могут возникнуть и разрушить этот образ всемогущества.

Сложности с присвоением реальности. Чтобы не осознавать или не ощущать эмоции по поводу того, что было когда-то или есть сейчас, мне нужно как-то справиться с этими чувствами, и на уровне тела это выражается через соматические заболевания, или же я мысленно пытаюсь самоустраниться от той или иной реальности.

НЕСПОСОБНОСТЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

То, что характеризует созависимых прежде всего, — это сложности в отношениях с другими (а также с самим собой и Высшей Силой). Близость предполагает, что я могу поделиться с вами своими чувствами, а вы со мной, при этом мы не будем пытаться изменить друг друга. Кроме того, это некий взаимообмен. Один человек отдает, а другой получает. Порой это происходит одновременно. Когда я говорю: «Можно я обниму вас?» — я подхожу к вам и выражаю свою заботу. Когда я спрашиваю: «Может, вы обнимете меня?» — я прошу вас подойти ко мне, рассчиты-

вая на определенную близость. Когда мы обнимаем друг друга, у нас происходит физический контакт (близость), но при этом один из нас отдает, а другой — получает (в зависимости от потребности).

Близость с другим человеком может иметь место в самых разных контекстах: это могут быть как прикосновения сексуального характера, так и просто проявления нежности друг к другу на уровне физиологии. Мы можем делиться своими мыслями и чувствами. Кроме того, мы можем делиться друг с другом всем тем, что касается нашего поведения, признаваясь в совершенных поступках или объясняя их отсутствие.

Проблемы с поддержанием близости.

Основные симптомы

Неадекватная самооценка. Если я нахожусь в позиции «хуже, чем», я считаю вас важнее себя. Сравнивая себя с вами, всякий раз я обязательно недотягиваю, поэтому я не могу честно разделить свои чувства с вами, что можно было бы считать близостью, так как у меня есть страх, что вы поймете, насколько я неадекватна. Если же я нахожусь в позиции «лучше, чем», как правило, это соответствующее послание, что я вас оцениваю и осуждаю, и тогда вам небезопасно быть тем, кем вы являетесь на самом деле, а из этого следует, что и рисковать близостью со мной тоже небезопасно.

Нарушенные границы. Как только я становлюсь жертвой или веду себя неподобающе в отношениях, близость становится невозможной. Я также не в состоянии воспринимать вас таким, какой вы есть, услышать ваше мнение обо мне или делиться

с вами чем-то сокровенным, поскольку внутренние границы нарушены.

Трудности с присвоением реальности. Вряд ли я смогу поделиться с вами собственными чувствами, если я не в состоянии признать свои мысли, чувства или поступки. И если я ожидаю от вас определения моего собственного Я, то буду стараться изменить ваши мысли, чувства или поступки, чтобы получить ту концепцию Я, которая желательна для меня. Подобное нечестное и манипулятивное поведение, скорее всего, сделает подлинную близость невозможной.

Трудности с удовлетворением потребностей и желаний. Если я слишком зависима и полагаюсь на вас в удовлетворении собственных потребностей и желаний, близость сходит на нет, потому что вы становитесь моим родителем, я же становлюсь зависимой и похожей на ребенка. Тогда наши отношения — это скорее отношения между родителем и ребенком, и мы не можем общаться на уровне взрослых.

Если я против любой зависимости и никогда не обращаюсь за помощью, близость невозможна, потому что я не могу поделиться с вами тем, что мне необходимо или чего я хочу. Если мне ничего не нужно и я ничего не хочу, значит, я не забочусь должным образом о себе. Затем я теряю связь с тем, кто я есть, и в моей реальности остается все меньше и меньше того, чем я могла бы поделиться.

Трудности с восприятием и отражением реальности без фанатизма. Если я причиняю вам вред своими сильными эмоциями, пытаюсь задействовать в своих экстремальных решениях или мое странное поведение представляет для вас угрозу, близость невозможна. Даже несмотря на то, что я готова поделиться с вами чем-то сокровенным, эти чувства настолько сильные, что

вас страшит, что это некие попытки изменения вас — поведение, совершенно несовместимое с истинной близостью. Да и стресс от общения со мной, когда я в таком состоянии, достаточно сильный, поэтому близость вряд ли возможна. С другой стороны, если я вам наскучу или же вы совсем закроетесь из-за отсутствия у меня эмоций, близость также сойдет на нет. Если мои мысли, чувства и поступки будут незрелыми, романтические отношения могут превратиться в псевдодетско-родительские отношения, что сделает близость двух взрослых невозможной. Если же в моих мыслях, чувствах и поступках явно прослеживается очень зрелый, контролирующийся уровень, то романтические отношения также могут трансформироваться в псевдодетско-родительские отношения. Истинная близость между двумя взрослыми зависит от спонтанности, способности получать удовольствие, ответственности, уважения и многих других вещей, которые становятся достаточно проблематичными, когда жизнь воспринимается в черно-белых тонах.

ОТКУДА У НАС ЭТИ СИМПТОМЫ САБОТАЖА

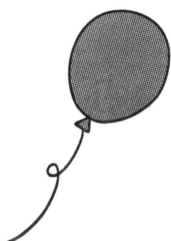
Чтобы справиться с созависимостью, требуется понять источник этих симптомов и начать понимать их силу в нашей жизни. Многие созависимые ничего не могут поделать со своими острыми реакциями или замороженными чувствами, поэтому пытаются найти для себя определенные техники или социальные навыки, которые помогли бы им преодолеть эти странности в поведении. Мне же кажется, что необходимо проанализировать

все эти истории, идентифицируя конкретные случаи, из-за которых у нас первоначально возникли эти сильные чувства, стараясь присвоить себе, а потом отпустить эти чувства, — только так мы сможем прервать наконец эту цикличность, блокирующую все наши процессы и делающую нашу жизнь настолько болезненной и невыносимой.

Во второй части мы поговорим о природе ребенка, а также о том, как функциональные и дисфункциональные семьи влияют на процесс формирования детей. Это поможет вам проанализировать собственный детский опыт и найти в нем конкретные ситуации, которые привели к тому, что вы стали созависимым, а не зрелым взрослым.

Часть II

ПРИРОДА РЕБЕНКА



4.

ЛЮБИМЫЙ РЕБЕНОК В ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ



У ребенка, когда он рождается, можно выделить пять отличительных черт подлинного человеческого существа: ребенок является *ценным, уязвимым, несовершенным, зависимым и незрелым*. Это можно видеть у любого ребенка. Функциональные родители помогают своим детям правильно развивать эти черты, чтобы они выросли зрелыми, функциональными взрослыми, которые хорошо относятся к себе.

Кроме того, у детей есть три других качества, что позволяет им должным образом развиваться или что-то пережить и справиться с какими-то вещами, несмотря на очевидное насилие: 1) эгоцентризм — ребенок должен быть центрирован на себе, чтобы происходило внутреннее развитие; 2) энергия — безграничная энергия, переполняющая ребенка изнутри, позволит ему проделать всю эту непростую работу, связанную с процессом взросления; 3) адаптивность — любой ребенок адаптивен, поэтому он с легкостью проходит этот процесс созревания, требующий постоянных корректировок и изменений. Функциональная семья принимает эти черты в своем ребенке, поддерживая его на каждом этапе развития.

Таблица I

Функциональные характеристики ребенка и взрослого

Естественные характеристики ребенка	Характеристики зрелого взрослого
Ценный	Способен ценить себя изнутри, опираясь на свои человеческие качества
Уязвимый	Способен к близости, может испытывать умеренное чувство уязвимости
Несовершенный	Пребывает в гармонии с собой и контролирует собственное влияние на других
Зависимый (нужды, потребности)	Способен отвечать за себя, что не исключает зависимости от других
Незрелый	Способен сдерживать себя, но сохраняет определенную спонтанность

ЦЕННОСТЬ РЕБЕНКА

В функциональной семье ценность ребенка превыше всего. Сам факт его рождения указывает на то, что это так и никак иначе. Чтобы ощущать эту ценность в семье, им не нужно ничего специально *делать*. При этом ребенок так же значим, как и любой другой член семьи. Все члены семьи одинаково ценны или важны.

В начале жизни у ребенка вообще нет Я-концепции, он как чистый лист, на котором будет написано «как жить». У него еще нет никаких моделей поведения с точки зрения развития личности. Обычно ребенок учится, взаимодействуя с матерью, и только потом — с матерью и отцом. Ребенок впитывает те ценности, которые транслируют ему родители, и эта интернализованная самооценка, полученная от родителей, становится основой его самооценки. Здоровые дети ценят себя точно так же, как ценят их родители, основываясь на самом факте их существования, а не на «человеческих поступках». Они знают: «Я родился ценным. Я достаточно хороший. Со мной все в порядке».

Как функциональная семья поддерживает ценность детей

Бобби родился в функциональной семейной системе. Его родители относятся к нему как к чему-то очень ценному. Когда он вырастет, эта ценность будет бесспорной для него и он научится формировать самооценку, опираясь на врожденное чувство ценности. Все это возможно благодаря функциональному родительскому обучению.

Например, однажды вечером мать Бобби говорит ему спокойным голосом, но достаточно твердо: «Сейчас восемь тридцать, и тебе пора идти в кровать».

Бобби настаивает: «Я не хочу спать».

Но мать объясняет ему: «Я понимаю, тебе не хочется спать. Но тебе нужно ложиться, потому что детям необходимо много спать, чтобы хорошо себя чувствовать. У тебя завтра длинный день. Я знаю, что так будет правильно для тебя, хотя и понимаю,

что тебе этого совсем не хочется. Это нормально — не хотеть что-то делать. На самом деле есть несколько вариантов, как это осуществить, — выбирай тот, который тебе больше по душе» (например, ты можешь пойти сам или же я помогу тебе).

Я называю это разделением власти с ребенком. Родитель избегает дисфункциональной позиции, говоря «нет» ребенку и «да» себе, таким образом транслируя ребенку, что «ты можешь делать только то, что я хочу, но совсем не то, что хочешь ты». Это дает ребенку определенную свободу выбора в общей структуре воспитания (в данном случае это проявление заботы о ребенке — здоровый продолжительный сон), представляющей собой разделение власти в возникшем конфликте между родителем и ребенком.

В функциональной семье мать с уважением относится к ребенку, и это проявляется следующим образом.

- Она признает то, что услышала от ребенка, — то, чего он хочет и что он чувствует.
- Она объясняет ему некие правила, обосновывая их.
- Она рассказывает ему, как может помочь реализовать это, предоставляя ребенку различные варианты.
- Она выполняет ровно то, что пообещала Бобби, и, когда она это делает, она ведет себя с ним достаточно твердо, но в этом нет ничего обидного для ребенка. Она либо берет его на руки и уносит в кровать, либо за руку отводит в спальню, настаивая на том, чтобы он лег в постель.
- Если Бобби не отреагирует должным образом на то, что ему нужно пораньше лечь спать, на следующий день у него могут возникнуть определенные сложности, так как на-

кануне он лег слишком поздно и не выспался. В данном случае последствия будут соответствовать тому, насколько он выполнил семейное правило или нет. Например, он может не успеть что-то сделать после школы, потому что устал из-за того, что мало спал накануне.

Поскольку это правило одинаково для всех, в нем есть определенные смысл и цель, так как родитель все равно остается родителем или, другими словами, настаивает на том, чтобы ребенок заботился о себе. Поскольку мать Бобби старается воспитывать его, с одной стороны, уважительно, а с другой — последовательно, стараясь привить ему эти ценности, Бобби начинает ценить себя изнутри и у него развивается самоуважение.

Кроме того, Бобби узнает, что проблемы в жизни — это также и некий выбор. Многие созависимые, утратив это понятие выбора, считают, что у них «нет никакого выбора» в определенных вопросах. Но ребенку в данном случае объясняется концепция того, что власть можно разделить с кем-то другим. Впоследствии, когда Бобби вырастет и женится и у них с женой возникнут некие разногласия, они смогут обсудить варианты, как им следует разделить власть, или «найти компромисс» по тому или иному вопросу.

Уязвимость ребенка

У детей пока еще не развита система границ, поэтому они вынуждены полагаться на родителей, которые должны защитить их. Ребенок в высшей степени уязвим и постоянно нуждается

в защите — будь то физическая, сексуальная, эмоциональная, интеллектуальная или духовная сфера — лиц, которые заботятся о нем. Дети учатся отстаивать собственные границы в безопасных условиях, когда не боятся быть уязвимыми в отношениях, видя, что значимые другие обеспечивают им защиту (хотя не стоит забывать, что те и сами порой могут быть уязвимыми). Под защитой я подразумеваю, что заботящиеся взрослые признают и уважают права детей — это касается телесной сферы, мыслей, чувств и поведения, — и в тот момент, когда другой человек (например, сосед, учитель или старший ребенок) ведет себя оскорбительно по отношению к их ребенку, они тут же вмешиваются и обеспечивают необходимую защиту. Они не встают на сторону обидчика против собственного ребенка.

Таким образом, ребенок видит, что и родители также уязвимы, но они не боятся выразить свои чувства. Соответственно, у него есть все необходимое, чтобы научиться истинной близости наряду с функциональными границами.

Как функциональная семья защищает уязвимость ребенка

Родители Сьюзен — функциональные взрослые, у которых есть границы в системе, позволяющие им должным образом вести себя с ней. Границы обеспечивают защиту того, что составляет реальность Сьюзен. Родители не нападают на Сьюзен и ведут себя с ней адекватно — физически, сексуально, интеллектуально, эмоционально. Каждый из родителей демонстрирует Сьюзен собственную систему границ, чтобы она могла в последующем взять ее за основу.

Одним из признаков функциональной семьи является то, что дети защищены — не находятся под стеклянным колпаком или на них махнули рукой, а именно защищены от жестокого поведения, получая необходимую помощь в создании прочных и гибких границ. В процессе роста Сьюзен наблюдает за процессом формирования необходимых границ в системе, что поможет ей сформировать собственные границы, позволяющие быть уязвимой в отношениях с другими людьми, когда это необходимо, а также защищающие ее от насилия других взрослых.

Система границ также не позволяет Сьюзен оскорблять других людей. Родители Сьюзен учат ее тому, что она может оказывать влияние на других людей, как положительное, так и отрицательное. Она учится быть чувствительной и адекватной, разделяя свою реальность с другими, и узнает, что так же, как у нее есть возможность защитить собственную реальность, так и у всех остальных людей есть такое право.

НЕСОВЕРШЕНСТВО РЕБЕНКА

Крайне важно помнить о том, что ребенок несовершенен. Дети постоянно делают ошибки, пока они растут и развиваются. Они еще более несовершенны, чем взрослые, так как у них не было времени и жизненного опыта научиться справляться с определенными недостатками, поступая более правильно.

В данном случае мне бы хотелось подчеркнуть следующее: *в функциональной семье ее члены знают, что несовершенны ВСЕ.* Такова природа человека — быть несовершенным. Как я часто

говору пациентам: «У всех какашки воняют». Быть человеком — значит быть несовершенным.

Как функциональная семья поддерживает несовершенство ребенка

В функциональной семье всем известно, что никто в ней не идеален, особенно родители. Функциональные родители принимают собственное несовершенство и не позиционируют себя как Бога и Божество в семье. Они знают, что должны нести ответственность за свои неверные поступки. Поэтому, когда родители совершают ошибку (а это совершенно естественно, потому что они неидеальные) и эта ошибка негативно сказывается на ребенке, родители стараются как-то это компенсировать — точно так же, как поступил бы любой функциональный взрослый в отношении другого взрослого человека. Мне представляется крайне важным признать свои ошибки, извиниться перед ребенком и постараться как-то возместить нанесенный ему урон. Родители делают акцент на том, что совершенных людей нет и это нормально, поэтому они не ждут совершенства от своих детей. Таким образом, когда ребенок совершает ошибки или причиняет боль другим людям, он также знает, как загладить свою вину.

Так, мне вспоминается конкретный случай, когда один из моих сыновей ударил своего брата. Оставшись наедине, мы с ним все подробно обсудили — что рукоприкладство, пинки и прочее насилие совершенно недопустимы в нашей семье. Но вместе с тем я старалась оказать ему и необходимую поддержку, чтобы он знал собственную важность и ценность для

нашей семьи. Потом я объяснила ему, что он должен загладить свою вину перед братом за свое поведение и ему следует хорошенько подумать о том, как избежать этого в дальнейшем, не давая воли рукам. В тот момент он не был готов извиниться, но я и не настаивала, дав ему столько времени, сколько было нужно. В конце концов, загладив свою вину перед братом, он и дальше будет работать над развитием физических границ, чтобы не прибегать больше к силе.

Функциональные родители также должны убедиться в том, что ребенок уже вернулся в норму и действительно хотел бы извиниться. Иногда ребенку кажется, что он вовсе не обидел другого, а родитель просто все неправильно понял. И поскольку все дети большие манипуляторы, «обиженный» ребенок может настолько исказить реальное положение дел, что никакие компенсации здесь уже не помогут.

Например, маленькая Джоди всегда несколько замкнута и скованна, в то время как ее сестра Трейси, напротив, невероятно общительна и порой даже агрессивна. Когда Джоди злится на Трейси, возможно, она не может выразить это прямо, но все равно выражает это так, как может, — косвенно и скрыто. Например, «забывая» о том, куда она положила игрушку, взятую у Трейси. Ей известно, что только так она вызовет сильные эмоции у Трейси и та впадет в истерику. Трейси действительно не в силах сдержаться: «Если ты сейчас же не вернешь моего плюшевого мишку, тогда я!» — и бьет Джоди по руке. Застенчивая маленькая Джоди опять уходит в себя и выглядит уязвленной и совершенно невинной.

Родителям девочек необходимо достаточно хорошо знать своих детей, чтобы, по крайней мере, они могли проверить поведение их обеих. Если Трейси настаивает: «Нет, я не буду просить

прощения, это она начала первая», функциональный родитель обращает на это внимание. Как только станет понятна полная картина, родители попросят их обоих постараться загладить вину друг перед другом. Трейси научат более приемлемым способам выражения гнева, чем крики и удары, а Джоди объяснят, что умышленное сокрытие или «потеря» вещей другого человека может быть таким же неподобающим способом выражения гнева, как и ударить его.

Я вовсе не хочу сказать, что это так просто — ежедневно иметь дело с реальными, живыми, несовершенными детьми. Скорее, я пытаюсь донести до вас следующее: сам *процесс*, когда вы пытаетесь честно и прямо подойти к решению проблемы детского несовершенства и важности искупления вины — уже одно только это функционально *само по себе*, даже если ни один родитель не сможет это сделать идеально.

Наряду с обучением тому, как справляться со своими и чужими недостатками, Джоди и Трейси учат, как следовать правилам и как поступать в том случае, если они этого не делают. Но тот факт, «кто они», не оспаривается, когда они нарушают правила, и послание детям как раз состоит в том, что, несмотря на их несовершенное поведение, они очень важны и ценны как люди. Вопрос об их ценности вообще никогда не обсуждается, и они не стыдятся себя из-за собственного несовершенства.

Речь не о том, что они не обязаны следовать правилам, — вне всякого сомнения, они должны нести ответственность за собственные поступки. Если Джоди теряет игрушку Трейси, ее учат, как можно найти ее или заменить, если игрушка не может быть найдена. Если она прольет молоко, ее учат, как необходимо убирать за собой. Если Трейси становится раздражительной и начинает вымещать злость на своей сестре, ее учат правильно

выражать свой гнев, не причиняя вреда другому. Если она разобьет окно соседей во время игры в софтбол, ее учат сначала извиниться, а потом сделать все необходимое (поговорить со своими родителями), чтобы окно вставили заново.

Таким образом, Джоди и Трейси учатся быть уважающими себя взрослыми, которые способны принять собственное несовершенство, в то же самое время ощущая и свою внутреннюю ценность. Им известно, что они прекрасные люди, и они не испытывают по этому поводу никаких противоречий — да, они могут ошибаться, но их ценность бесспорна.

На мой взгляд, обучение правильному отношению к несовершенству чрезвычайно важно, ибо только тогда ребенок учится быть ответственным как взрослый и приобретает определенную духовность, когда родители осознают собственное несовершенство как взрослые, принимают это несовершенство и демонстрируют вину и уязвимость, стараясь загладить свою вину перед ребенком и другими взрослыми в семье. Я говорю здесь о важности духовности, которой можно научить только в том случае, если в семье уже не существует богов или богинь, — тогда действительно есть место для духовности и Высшей Силы помимо семьи.

Отвечая за собственные несовершенства и полагаясь на Высшую Силу, призванную помочь нам в этом, родители указывают своим детям путь к этой Высшей Силе. Когда родители не в состоянии признать собственные ошибки и нести за них ответственность, они берут на себя роль Высшей Силы для ребенка, блокируя доступ к истинной Высшей Силе.

РЕБЕНОК ЗАВИСИМ (У НЕГО ЕСТЬ ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ)

Чтобы удовлетворить свои базовые потребности, связанные с выживанием, ребенок должен полагаться на других людей. Дети также нуждаются в других, чтобы удовлетворить свои желания. Для большей простоты я решила остановиться здесь только на базовых потребностях в зависимости.

- Еда.
- Одежда.
- Медицинская помощь.
- Кров.
- Физический контакт.
- Эмоциональные потребности (время, внимание).
- Сексуальное просвещение (информация и рекомендации).
- Образование.
- Финансовое просвещение (информация и рекомендации).
- Духовная сфера (информация и рекомендации).

Вышеуказанные потребности являются важнейшими потребностями любого человека. Функциональная семья обеспечивает эти потребности, и, по мере того как дети становятся старше, родители учат их, как удовлетворить эти потребности самостоятельно. Первые пять потребностей вполне очевидны. Мне бы хотелось остановиться более подробно на удовлетворении эмоциональных потребностей, разъяснении сексуальных вопросов,

а также информации о финансах, давая соответствующие рекомендации.

Удовлетворение эмоциональных потребностей, очевидно, является наиболее важным для детей после базовых потребностей в еде, одежде, крове и медицинской помощи. Говоря об удовлетворении эмоциональных потребностей, мы имеем в виду потребность любого ребенка в том, чтобы другие люди уделили ему необходимое время и внимание и он почувствовал собственную важность, а также то, что его «слышат» и замечают. Эта потребность также включает в себя прояснение информации, во-первых, кто они, и, во-вторых, как нужно подходить к решению любых вопросов (например, как заводить себе друзей, одеваться, содержать себя в чистоте, быть мужчиной или женщиной).

У детей, эмоциональные потребности которых были должным образом удовлетворены, формируется соответствующее самоощущение и внутреннее чувство идентичности. Это происходит следующим образом. Во-первых, ребенок становится тем, кем он является по мнению родителей (вливают слова и действия родителя по отношению к ребенку). Во-вторых, у ребенка также формируется чувство идентичности в процессе наблюдения за родителем (он отмечает что-то важное для себя, обращая внимание на то, *когда родитель сообщает ребенку, кто он такой*).

Например, мать может часто признаваться: «Я действительно считаю, что всегда лучше говорить правду, как бы трудно это ни было». И по словам детей, она действительно всегда говорила все как есть, хотя это было очень непросто. Она говорила им о своих убеждениях и всегда старалась следовать собственным принципам. Соответственно, ее дети впитали эти ценности.

Сексуальную информацию и определенные ориентиры также можно отнести к важнейшим потребностям ребенка. Дети нуж-

даются прежде всего в поддержке и информации о своем физическом и эмоциональном сексуальном развитии. В семье должна быть такая атмосфера, в которой ребенку будет не страшно исследовать собственное тело и узнавать что-то новое о себе и эмоциях, связанных с сексом. Например, ребенок развивается сексуально, узнавая, что прикосновение к определенным участкам тела доставляет ему удовольствие. Очень важно, чтобы он мог естественно развиваться в сексуальном отношении и это не вызвало у него чувство стыда. Ребенку также требуется определенная информация на тему сексуального развития.

Ценность денег — не менее важная тема. Ребенок должен знать, как зарабатываются деньги, как ими расплачиваются за какие-то покупки, как экономить, тратить, вкладывать деньги. Лично я считаю, что в какой-то момент у ребенка также может быть и свой счет в банке. Кроме того, я убеждена, что дети должны принимать участие в принятии некоторых финансовых решений семьи. Например, родители могут созвать «семейный совет» вместе с детьми, объявляя следующую повестку дня: «Мы хотели поехать в отпуск. У нас столько-то денег, и сейчас мы должны решить, как мы собираемся распорядиться этими деньгами».

Дети рождаются с некими «навыками для жизни», в которых полно пустых страниц. Они узнают об основных принципах бытия и возможных действиях через непосредственный практический обмен и общение между ними и их родителями.

Мы узнаем, какие «желания» приносят нам радость в жизни, методом проб и ошибок. У детей развиваются желания обладать вещами, которые нельзя отнести к предметам первой необходимости: игрушки, мороженое, определенная обувь, которую они носят в школе, и так далее. Но когда их желания удовлетво-

ряются, дети имеют возможность узнать о том, так ли это было важно, — они могут судить об этом на основании того, действительно ли они получили удовольствие или удовлетворение. Таким образом у них формируются предпочтения в отношении определенной еды, тех или иных брендов одежды, фильмов и так далее. Впоследствии они будут руководствоваться теми же принципами и в решении других важнейших вопросов их жизни — связанных с карьерой, браком, родительскими обязательствами и так далее.

Как функциональная семья удовлетворяет потребности и желания ребенка

Когда у Джонни, рожденного в функциональной семье, возникают потребности или желания, его родители не только реагируют, но и стараются предвосхитить его основные потребности и удовлетворить их, особенно пока Джонни еще совсем маленький. В процессе его роста и развития бдительность родителей может быть уже не настолько сильной. Когда Джонни научится сам говорить о своих потребностях и желаниях, его родителям не нужно будет так сильно контролировать его, потому что Джонни и сам скажет, что ему нужно.

Такая семейная среда воспитывает взрослых, зависящих друг от друга, которые теперь уже могут осознавать собственные потребности и желания, реагировать на них и стараться их реализовать. Когда реализация потребности или желания требует помощи других, они могут обратиться за этой помощью к соответствующим людям, в отношениях с которыми они чувствуют себя в безопасности.

В функциональной семье можно наблюдать две вещи. Прежде всего, взрослые способны определить собственные потребности и желания. Также они знают, что если возникают какие-то важные потребности или желания, которые человек не в состоянии удовлетворить самостоятельно, то можно попросить других людей, с которыми они ощущают себя в безопасности, помочь им удовлетворить эти потребности или желания. Это взаимное удовлетворение потребностей и желаний называется взаимозависимостью.

Например, вряд ли я могу себя обнять. Обычно моя потребность такого рода — физический контакт — удовлетворяется только тогда, когда кто-то другой способен меня обнять. Это совершенно невероятные ощущения, с которыми вряд ли может что-то сравниться, — даже горячая ванна. Гораздо приятнее, если муж или друг обнимает меня. Когда мне это необходимо, я просто говорю об этом.

НЕЗРЕЛЫЙ РЕБЕНОК

Ребенок может ковырять в носу в супермаркете, кричать на своих братьев или сестер в присутствии крайне важных лиц, спорить и громко разговаривать в тех местах, где это не принято. Ребенок не может усидеть на одном месте во время долгой поездки по городу, и стоит вам уехать с заправки, как вдруг выясняется, что ему нужно срочно в туалет. Родитель, который удивлен, возмущен или обеспокоен тем, что его восьмилетний сын «ведет себя как ребенок», не учитывает эти основные естественные характеристики незрелости.

Как функциональная семья поддерживает незрелость ребенка

В функциональной семье эта незрелость признается как нечто естественное. Функциональные родители или значимые другие знают, чего следует ожидать на определенном витке развития ребенка (младенец — малыш — подросток). Таким образом, они позволяют своим детям быть просто детьми, не ожидая от них, что они будут идеальными маленькими взрослыми. Они не рассчитывают на то, что ребенок будет вести себя более зрело, чем другие дети его возраста; их ребенку не требуется нести ответственность, как это ожидается от детей более старшего возраста; равно как они не потворствуют поведению, которое явно подходит для более младших детей. Когда ребенок ведет себя не так, как должны вести себя дети его возраста, родители функционально помогают ему вернуться в свой возраст.

Если восьмилетняя Джейни закатит истерику, валяясь на полу посреди гостиной, ее родители не станут ругать или наказывать ее. Они постараются найти выход из создавшейся ситуации и помочь Джейни. Один из родителей может подойти к Джейни и сказать: «Ты можешь объяснить мне, что с тобой произошло? Почему вдруг ты падаешь на пол, кричишь, бьешься в истерику, и вообще, из-за чего весь этот сыр-бор?» Таким образом, гнев и определенное поведение Джейни не игнорируются, а ей самой помогают снова вернуться в свой возраст.

Всякий раз меня удивляет то, насколько адекватно мои собственные дети реагируют на такой подход. Вряд ли бы это возымело подобное воздействие, если бы я стала нападать на них со словами: «Немедленно прекратите все это безобразие. Это какой-то детский сад!» Но когда я говорю: «Пожалуйста, рас-

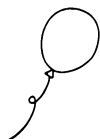
скажи мне, что с тобой происходит», как это ни странно, все ссоры тут же прекращаются. Я действительно считаю, что это и есть самое важное.

В функциональной семье Джейни будут помогать вести себя в соответствии с ее возрастом, а не просить ее вести себя как взрослая (старше, чем она есть). Ее родители не ожидают, что, когда у нее возникнут проблемы, она спокойно и внятно все объяснит им без всяких слез. Джейни ведет себя сообразно своему возрасту. Это еще раз говорит о том, что ей разрешается быть просто ребенком.

Но что же происходит в дисфункциональных семьях — речь идет о пяти естественных характеристиках любого ребенка. И как эти признаки — обычные для характеристик зрелого взрослого — переходят в симптомы зависимости?

5.

ЛЮБИМЫЙ РЕБЕНОК В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ



В нашем обществе достаточно распространены неосознанные антидетские культурные ценности, и даже те из нас, кто считает себя хорошими родителями, порой ведут себя дисфункционально по отношению к собственным детям, даже когда мы говорим им, что это не в их же интересах.

Анализируя свою историю и пытаясь понять ее с позиций выздоравливающего созависимого, мне придется, очевидно, изменить собственное мнение о некоторых унаследованных культурных ценностях относительно того, какое воспитание следует считать приемлемым, а какое нет.

Три важнейшие характеристики детей, о которых я уже упоминала в предыдущих главах, — эгоцентризм, неуемная энергия и адаптивность — являются главными чертами любого ребенка, необходимыми ему для успешного прохождения всех этапов на пути взросления. В дисфункциональных семьях все они используются против детей. Дисфункциональные родители часто говорят решительное «нет» эгоцентризму своих детей. Дисфунк-

циональные родители ожидают от своих детей центрированности на них самих, на родителях, чтобы они могли удовлетворить собственные потребности. При этом для ребенка крайне важен именно здоровый эгоцентризм, если мы действительно хотим, чтобы ребенок развивался функционально. Но когда ребенок прилагает такие усилия к адаптации — то, что ожидают от него родители, — его здоровое развитие, конечно же, замедляется.

Жестокость в отношении ребенка лишает его энергии, столь необходимой ему для нормального развития. Когда ребенку не позволено быть самим собой, его здоровая способность к адаптации и изменениям нарушается, и именно тогда он встает на этот мучительный путь созависимости.

Став взрослыми, мы уже не имеем того эгоцентризма, безграничной энергии и способности к адаптации, которые были у нас в детстве. Так происходит у всех взрослых, но функциональным взрослым, которые прошли все необходимые этапы, это и не нужно в таком объеме.

Избавление от созависимости во многом сродни процессу взросления — мы должны научиться делать то, чему нас не научили наши дисфункциональные родители: должным образом ценить себя, устанавливая функциональные границы, осознавая и признавая нашу реальность, учитывая наши взрослые желания и потребности и относясь к собственной реальности без крайностей. Необходим здоровый эгоцентризм для оценки себя и осознания собственной реальности, однако, как только у нас начинает проявляться какой-то эгоцентризм, другие люди могут истолковать это как эгоизм, очень сильно критикуя нас. Для установления функциональных границ и реализации наших потребностей и желаний требуется колоссальная энергия, которой у нас может просто не быть. Именно поэтому нам потребу-

ется изменить старые модели зависимости и научиться новым способам, которые позволят нам жить для себя. При этом у нас могут возникать огромные сложности с изменением собственного мышления и выражения чувств. Лишенные таких неотъемлемых для ребенка черт, как эгоцентризм, неуемная энергия и адаптивность, мы не способны справиться с нашей нынешней ситуацией, что делает исцеление от созависимости практически невозможным.

Мало того что эти три характеристики не были направлены в правильное русло, но и пять основных характеристик ребенка также остались без внимания: ценность, уязвимость, несовершенство, зависимость и незрелость. Напротив, дисфункциональные родители либо игнорировали их, либо нападали на детей за то, какие они есть, тем самым вызывая у ребенка сильнейшее чувство стыда. Ребенок испытывает непереносимый стыд, когда сомневается в собственной адекватности и внутренней ценности, совершая ошибки, испытывая потребности или являясь незрелым.

Например, пятилетний Пол на корпоративной вечеринке его отца проливает колу на чью-то обувь. Его отец, Сэм, проецирует собственную самооценку на поведение Пола в общественном месте. Сэму стыдно, что Пол несовершенен, поэтому он кричит, что Пол глупый, никчемный и вообще ничего не соображает. По мнению Сэма, это вполне приемлемые методы воспитания, которые позволят научить Пола быть более осторожным и впредь не совершать подобные ошибки в общественном месте. Все это делается во благо Пола, чтобы не было ничего подобного, когда он вырастет.

Но после этого инцидента что-то рушится внутри самого Пола, который испытывает сильный стыд, переставая ощущать собственную ценность вообще. Поскольку Пола не научили, как

правильно извиниться за допущенные ошибки, он отождествляет себя со стыдом своего отца: если папе так стыдно и он вне себя от ярости, значит, я полное ничтожество.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ЕСТЕСТВЕННЫМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ РЕБЕНКА И СИМПТОМАМИ СОЗАВИСИМОСТИ

Ребенок — это невинное и наивное создание, у которого пока еще нет необходимого опыта, и он действительно верит в то, что родители не сделают ему ничего дурного. Но на практике родители часто подвергают детей всевозможным нападкам или оскорблениям за их несовершенство, зависимость и незрелость — что абсолютно естественно для их возраста. В результате ребенок напрочь утрачивает собственное чувство ценности (пока он еще не в состоянии понять, что на самом деле виноваты именно взрослые). Кроме того, сам факт оскорблений означает, что родители не демонстрируют ребенку необходимых границ, поэтому у ребенка и не может сформироваться его собственная система границ.

Когда значимые другие игнорируют или подвергают жесткой критике какие-то естественные детские проявления, у ребенка развиваются дисфункциональные черты, позволяющие ему выжить и не сойти с ума, при этом веря в то, что родители всегда правы. Ребенок старается адаптироваться и изменить собственный внутренний мир, чтобы избежать этого чувства опустошенности, поскольку в целом он ощущает себя совершенно никчемным, испытывая при этом огромное чувство стыда в связи

Таблица II

**Влияние дисфункционального воспитания
на естественные характеристики ребенка**

Естественные характеристики ребенка	Когда имела место критика	Дисфункциональные черты, необходимые для выживания	К чему привело	Главные симптомы созависимости
Ценный		«Хуже, чем» «Лучше, чем»		Проблемы с адекватной самооценкой
Уязвимый		Слишком уязвимый или неуязвимый		Проблемы с установлением функциональных границ
Несовершенный		Плохой/непослушный или хороший/идеальный		Проблемы с присвоением и отражением собственной реальности и несовершенства
Потребности и желания, связанные с зависимостью		Слишком зависимый или совершенно независимый. Не имеющий потребностей/желаний		Проблемы с реализацией своих взрослых желаний и потребностей
Незрелый		Совсем незрелый (полный хаос) или слишком зрелый (контролирующий)		Проблемы с переживанием и умеренным выражением собственной реальности

с сильной критикой. Дисфункциональные черты, некогда позволившие им выжить, — то, во что трансформировались их естественные характеристики, — становятся главными симптомами созависимости этих детей во взрослом возрасте. *На мой взгляд, именно так и формируется созависимость.* В таблице II показаны эти особые черты, необходимые для выживания, которые превращаются в симптомы созависимости, когда ребенок становится взрослым.

ЦЕННОСТЬ РЕБЕНКА В ДИСУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

Дисфункциональная семья неспособна поддержать ценность ребенка. Поскольку ребенок ведет себя естественно (уязвимый, несовершенный, зависимый и незрелый), послание, которое он получает в такой семье, следующее: «С тобой что-то не так. Соберись. Тот факт, что ты не являешься идеальным маленьким созданием, означает то, что ты неадекватен и твоя ценность „менее, чем“ у всех остальных, потому что мы не ведем себя как маленькие дети. Это *твоя* проблема». Или: «Поскольку ты ожидаешь от меня, что это я должен сделать столько всего для тебя, это значит, что я лучше. Так что займись собой!»

Таким образом семья пытается заставить ребенка делать все идеально или по крайней мере так, как этого бы хотелось ей. В таких семьях часто оказывается давление на детей, чтобы они отрицали собственные потребности и желания, чтобы они не беспокоили лишний раз родителей. Такие родители никак не помогают ребенку, чтобы он мог вести себя сообразно сво-

ему возрасту — либо они делают все возможное, чтобы он вел себя как более старший, либо позволяют ему вести себя так, как будто он младше.

Из-за такого отношения ребенок может никогда не почувствовать собственной внутренней ценности. Он может ощущать себя менее ценным, чем другие (особенно те, от кого он зависит больше всего, и впоследствии какие-либо авторитетные фигуры). Он может научиться ценить себя, основываясь на том, как его действия и поступки воспринимаются другими, при этом само его существование не принимается в расчет. Такие дети убеждены в том, что уважение — это нечто извне. Например, насколько высокие у них оценки и достижения (в учебе или в легкой атлетике), с кем они будут встречаться, что будут носить, как будут выглядеть, как их достижения и поведение будут восприниматься другими и так далее.

У некоторых детей мы не наблюдаем низкой самооценки. Напротив, они кажутся очень высокомерными и склонными чувствовать себя исключительными. Часто такое поведение уходит корнями в семейную систему, которая учит ребенка презирать других людей. Или же ребенок может научиться этому, наблюдая за родителем, который ставит себя выше других: «Помни, что мы — Уилсоны!» (или Фельдманы, или МакАдамсы, или кто угодно). Мы лучше, чем кто бы то ни было. Таким образом, несмотря на то что ребенок в подобной ситуации может быть сильно раскритикован и пристыжен родителями, тем не менее его представление о себе в глазах других людей основано на позиции «над», когда он ставит себя выше других людей, пытаясь скрыть собственное ощущение ничтожности. Такие люди действуют с позиции «лучше, чем» — имеют высокомерные и претенциозные черты, необходимые для выживания.

У некоторых детей качества «лучше, чем» формируются, когда их семья относится к ним так, как будто они действительно представляют больше ценности, чем другие дети в семье, и, возможно, даже больше ценности, чем сами родители. Таких детей возводят на пьедестал, стараясь не замечать или игнорировать, что они несовершеннолетние. При этом их никто не учит тому, что ценность каждого из нас равна. Этим детям, которые привыкли держаться столь высокомерно, — у них-то как раз проблем с самооценкой нет, — в голову не приходит, что на самом деле им нужно скрывать свою надменность.

Они правда убеждены в том, что они *лучше*. Такое неправильное обращение с ребенком — когда воспитатели ничуть не сомневаются в адекватности собственных действий — очень сложно корректировать, и это может привести к крайне разрушительным личным отношениям.

Билли, родившемуся в дисфункциональной семье, мать говорит о том, что ему пора в кровать. Билли ни в какую не хочет спать. Тогда мать хватает его за руку и силой пытается затащить его в спальню со словами: «Я тебе не позволю так со мной разговаривать! Время ложиться спать, и мне все равно, хочешь ты этого или нет!» Реакция такой матери указывает на то, что она не уважает ценность Билли, пусть даже он не хочет ложиться спать. Смысл материнского послания в данном случае в том, что Билли не разрешается демонстрировать свои истинные чувства. И у ребенка формируется убеждение, что он мало или вообще ничего не значит, когда он выражает свое разочарование по поводу того, чего он совсем не хочет делать.

Далее мать Билли говорит что-то вроде: «Ну хорошо, раз ты не лег спать, когда я тебя просила, значит, на этой неделе ты не выйдешь на улицу». Это преувеличенные последствия, осно-

ванные вовсе не на том, что Билли действительно не выспался, но на каких-то других критериях, которые несоразмерны поведению Билли.

Билли очень тонко чувствует следующее: если на основании его поведения родители могут судить о его ценности, значит, он, такой как *сейчас* (ребенок, который не хочет ложиться спать), не имеет никакой ценности. Он правда верит в то, что он плохой, потому что не лег спать, когда его просили. А потом проявляется и другое: когда Билли удастся быстро и легко лечь в кровать (даже если он вынужден скрывать свое истинное отношение к происходящему), его ценность и значимость не подлежат сомнению (хотя на самом деле это оценка другого, основанная на том, чтобы делать, а не на том, чтобы быть). Его собственная реальность — то, что он разочарован, — не признается, а Билли учат совсем другому — уважению. Таким образом, у Билли может сформироваться еще одна черта, необходимая для выживания: делать все возможное, чтобы угодить другим, потому что он не уверен в собственной ценности.

Характеристики созависимых взрослых

Когда ценность ребенка подвергается сомнению, — его могут стыдить или у родителей может быть дисфункциональная позиция превосходства, — как правило, это приводит к двум полярным чертам, необходимым для выживания: либо ребенок ощущает себя «хуже, чем» по сравнению с другими людьми, либо дает себе право быть лучше других. И то и другое может привести к существенным проблемам с самооценкой у взрослых. Как низкая самооценка, так и высокомерность и некая исключитель-

ность — то, что связано с дисфункциональным родительским подходом, — все это указывает нам на *одну и ту же проблему*: непонимание собственной значимости или соответствующей ценности.

У одних людей мы можем видеть либо низкую самооценку, либо высокомерную позицию «лучше, чем», в то время как другие постоянно впадают из крайности в крайность.

Уязвимость ребенка в дисфункциональной семье

У ребенка формируется та же система границ, которая есть у его родителей. Если сам родитель дисфункционален и его система границ совершенно не развита, у детей также не развиваются границы или они повреждены — и тогда дети становятся «слишком уязвимыми». Они могут идти навстречу опасности, даже не подозревая о том, что эта опасность существует. Они слишком доверчивы и позволяют родителям, другим воспитателям и даже незнакомым людям, у которых тоже нет границ, оскорблять и унижать их. Когда дети возводят те же стены, которые они видят у своих родителей, у них развивается такая черта, как неуязвимость. Такие дети стараются защититься от насилия, прячась за стеной страха и молчания или создавая агрессивные конструкции из гнева и слов.

Дисфункциональная семья злоупотребляет уязвимостью детей, не защищая их и не обучая тому, как избегать нападок других людей. Поскольку дети по природе своей уязвимы, им пока еще не удалось выработать собственных границ, с помощью которых

они впоследствии смогут защищать себя, не позволяя другим оскорблять их.

Например, десятилетняя Пэтси однажды решила срезать путь от остановки школьного автобуса до дома через соседский двор и случайно наступила на цветы, которые не заметила. Из дома тут же с граблями в руках выбегает его владелец, мистер Хенли, и с криками бросается на девочку: «Убирайся отсюда, маленькая негодница, а не то я тебе покажу, где раки зимуют!» Пэтси, вся в слезах, прибегает домой и рассказывает о случившемся матери. Мать же и слышать ничего не хочет, настаивая лишь на том, что Пэтси всего этого заслуживает, потому что надо было смотреть под ноги. В сущности, и мистер Хенли, и мать Пэтси поступили с Пэтси в корне неверно (в данном случае мы говорим о ее не совершенстве).

Хотя Пэтси и совершила ошибку, она не заслуживает того, чтобы ей угрожали опасным предметом или кричали на нее. Именно из-за того, что у нее отсутствуют границы, она оказалась на чужой территории и погубила цветы. Пэтси необходимо научить уважать чужую собственность. Но ее родителям также необходимо научить Пэтси защищаться от оскорблений мистера Хенли в ее адрес. Во-первых, они *не должны* говорить Пэтси, что она все это заслужила, а во-вторых, им стоит подумать о том, чтобы отправиться вместе с Пэтси к мистеру Хенли и помочь ей извиниться перед ним. Уже на месте они могут объяснить ему, что обязательно научат Пэтси не заходить больше на чужую территорию, также делая акцент и на том, что они явно не одобряют поведение и самого мистера Хенли, который угрожал ребенку граблями и кричал на нее. Таким образом они помогут своему ребенку защититься от любых неадекватных реакций со стороны мистера Хенли.

Характеристики созависимых взрослых

Испытывая *уязвимость* в дисфункциональной семье, ребенок вырастает с дисфункциональной системой границ, которая есть у его родителей. Например, если у родителей вообще нет границ или они нарушены, то ребенок в такой семье крайне уязвим. Став взрослым, такой человек продолжает чувствовать себя слишком уязвимым, а также оперирует несуществующими или нарушенными границами. Такой взрослый не может должным образом защитить себя в отношениях или не оскорблять других.

Если родители воздвигали стены, пытаясь защититься, дети делают то же самое, становясь неуязвимыми. Когда такие не-уязвимые дети становятся взрослыми созависимыми, они уже знают, как использовать эти стены для защиты вместо здоровых границ. Эти взрослые защищаются от нападок других, но и их стены вряд ли кому-то понравятся. Они также чувствуют себя в изоляции и совершенно одинокими, страдая от недостатка близости, которая была бы возможна при здоровых отношениях с другими людьми.

Если у одного из родителей отсутствовали или были нарушены границы, в то время как другой возводил стены, ребенок может бросаться из крайности в крайность (от крайней уязвимости до полной неуязвимости). Став взрослым созависимым, такой человек по-прежнему переходит от несуществующих или нарушенных границ к стенам, от слишком уязвимого состояния к полной неуязвимости, так и не научившись адекватно общаться с другими людьми. Любая из этих трех реакций приводит к дисфункциональному поведению и отношениям уже взрослых людей.

ПРАВО РЕБЕНКА БЫТЬ НЕСОВЕРШЕННЫМ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

Дисфункциональные семьи отказываются признавать, что ребенок, как и все мы, несовершенен. Дети могут подвергаться разного рода нападкам за собственное несовершенство, всякий раз получая послание о том, что так быть не должно. У них есть два возможных способа реагирования на подобное родительское требование совершенства. Они могут попытаться удовлетворить эти требования, подчиняясь родителям и становясь хорошими и совершенными маленькими созданиями. Или же они могут быть подавлены невыполнимостью родительских требований, а затем взбунтоваться, отказываясь сотрудничать и фактически пытаясь стать полной противоположностью тому, чего требуют от них родители. Таких детей принято называть «непослушными» или «плохими».

С другой стороны, несовершенство ребенка может игнорироваться, и он так никогда и не узнает, что у него есть какая-то проблема или что он должен нести ответственность в тех случаях, когда его несовершенное поведение негативно влияет на других людей. Отношение в обществе к таким детям точно такое же, как к «непослушным» и «избалованным». Они не знают, что их несовершенство может причинить боль или неудобства другим и тогда им придется нести ответственность за собственные поступки.

Четырехлетняя Мэри проливает молоко, потому что координация у такого маленького ребенка еще совсем плохая. Ее мать тут же нападает на ребенка: «Что же ты наделала?! Как же тебе не стыдно! Ты очень плохая девочка. Хорошие девочки так себя не ведут и не проливают молоко. Никогда больше так не делай».

Мать Мэри ругает девочку за несовершенство, которое абсолютно нормально в ее возрасте, требуя от Мэри того, чего она никак не может сделать в возрасте четырех лет. Если Мэри достаточно податлива, она будет стараться впредь никогда ничего не проливать, равно как и все остальное делать идеально. Если подобное требование покажется Мэри несправедливым, она может взбунтоваться и делать что-то назло, пытаясь воспротивиться тому, чего требует от нее мать.

Керри двенадцать лет, и он растет в дисфункциональной семье. Когда, споткнувшись на лестнице, он опрокидывает растение в горшке, его мать тут же комментирует происходящее: «Ну что же ты как слон!» И далее она поясняет, что мальчики ходят очень аккуратно, а не крушат все на своем пути. Однажды, разозлившись на брата, он стал всячески оскорблять его и выгонять из своей комнаты, пока брат не упал на пол. Тогда отец набросился на него с ремнем, даже не спросив, что послужило причиной конфликта. Безусловно, Керри должен научиться правильно выражать свой гнев, чтобы это никому не причиняло боль. Но ярлыки матери и преувеличенное требование, чтобы Керри был «хорошим», а не «крушил» все вокруг, — все это, конечно же, было крайне оскорбительным для Керри, когда совершенно не учитывалось то, что ему всего двенадцать лет. Что касается физического насилия со стороны отца, то вряд ли это может помочь Керри и его брату научиться улаживать возникающие разногласия. Родители Керри использовали его несовершенство как повод для оскорблений и унижений.

Уже будучи взрослым, Керри, пытаясь разобраться во всей этой истории, рассказывал мне, что в детстве у него было очень много физического насилия. Я спрашивала его: «Почему так

происходило? Почему твой отец мог взять ремень и жестоко избить тебя? Что ты такого совершил?» Но он лишь качал головой, не зная, что мне ответить: «Я правда не знаю...»

Многим пациентам, которые не знают, почему с ними жестоко обращались, я обычно говорю то же самое, что сказала тогда Керри: «Возможно, просто потому, что ты вел себя как ребенок, поэтому ты и не можешь вспомнить сейчас».

Если люди и могут вспомнить конкретные наказания в детстве, большинство из них помнят причину: возможно, они сожгли дерево в саду за домом и за это им задали порку. Причина физического наказания была ясна, даже если это и было унижительно. Дети могут пролить молоко, громко кричать, обзывать или драться. Но когда их наказывают за *подобные* вещи, они редко могут вспомнить, уже став взрослыми, что именно произошло или почему их наказали. Так происходит потому, что их родители не понимали, что дети несовершеннолетние, и оскорбляли и наказывали детей за то, что они просто были такими, какие есть. Керри, как и другие дети, которым пришлось через это пройти, стал перфекционистом.

С другой стороны, в некоторых дисфункциональных семейных системах, когда дети демонстрируют несовершенство, они вообще не несут ответственности за свои поступки. Их не наказывают, им ничего не говорят о том, как можно вести себя иначе. Такие дети вырастают бунтарями или «бандитами».

Родители, которые считают несовершенство своих детей дисфункциональным, часто также не признают *собственное* несовершенство. Мой клинический опыт показывает, что у таких родителей обычно отсутствует адекватное представление о духовности, даже если они могут казаться чрезвычайно религиозными. Духовность на практике — это отношения с силами,

гораздо больше нас, в том числе и самих родителей. Мы поговорим об этом более подробно в третьей части, в которой пойдет речь о духовности.

Характеристики созависимых взрослых

Многие дети, которых сильно критиковали за допущенные ошибки, впоследствии становятся перфекционистами, которые так же сильно начинают контролировать себя. С другой стороны, дети, которым не нужно было отвечать за собственные ошибки или которые отказались от попыток быть совершенными, сопротивляясь требованиям своих родителей, могут стать взрослыми созависимыми бунтарями, у которых очень мало контроля, а порой он вообще отсутствует в отношении себя. Взрослые, которые были воспитаны как перфекционисты или «избалованные» бунтари, испытывают трудности с осознанием и отражением собственной реальности и несовершенства. Эти взрослые не способны реалистично относиться к себе как обычному несовершенному человеческому существу, не испытывая при этом сильного страха, боли или гнева, — всего того, что обычно связано с этим знанием. Тогда становится очень трудно признать наши мысли, чувства, поступки или то, как мы выглядим, просто потому, что эмоциональная реакция на любое несовершенство настолько болезненна. Страх неудачи, если их несовершенство так или иначе вскроется, — вот чего такие созависимые боятся больше всего.

ЗАВИСИМОСТЬ РЕБЕНКА В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

От значимых других ребенка зависит прежде всего удовлетворение любых его потребностей и желаний. Впоследствии в функциональной семье ребенок постепенно научится у этих людей, как удовлетворять свои потребности и желания, а также обращаться за помощью к значимым другим при необходимости, не испытывая при этом стыда или чувства вины. Когда к зависимости ребенка подходят дисфункционально, ребенок становится либо слишком зависимым, демонстрируя чрезмерные потребности и желания, либо совершенно независимым, не выражая никаких потребностей или желаний.

Можно выделить три основные ситуации жестокого обращения, с которыми сталкивается большинство детей в дисфункциональных семьях, когда речь идет об удовлетворении их потребностей и желаний: 1) родители во все вмешиваются и вникают, никогда не позволяя детям сделать что-то самим, 2) детей критикуют или 3) игнорируют.

В первом случае, когда родитель заботится обо всем, не позволяя ребенку научиться сделать что-то самому, дети становятся слишком зависимыми просто потому, что им не хватает навыков ухода за собой и они ожидают, что родители так и будут заботиться о них. Например, восьмилетний Дэвид голоден и просит поесть. Его мать автоматически делает ему бутерброд, но ей и в голову не приходит хоть раз показать Дэвиду, как сделать такой бутерброд самому, чтобы в следующий раз он приготовил его сам, когда проголодается. Ничего не меняется — так продолжается и когда ему двенадцать, и когда ему шестнадцать, поэтому он никогда не научится готовить сам.

Во втором случае, когда у детей возникают какие-то потребности, родители критикуют их, так что в своей собственной семье они учатся тому, что выражать потребности или желания небезопасно. Сэмми голоден и просит поесть. Его мать говорит: «Нельзя быть таким эгоистом, Сэмми. Еще не время ужина, ты требуешь от меня невозможного — чтобы я тут же перестала гладить и приготовила тебе что-то поесть. Потерпи до ужина вместе со всеми!» Сэмми по-прежнему дико хочет есть, поэтому он решает приготовить себе бутерброд сам. При этом он делает выводы о том, что просить кого-либо о чем-либо совсем небезопасно: «Лучше ни о чем не просить и делать все самому».

В третьем случае родители игнорируют практически любые потребности и желания детей почти с самого рождения. Когда маленькая Шерри была голодна и говорила об этом, ее мать порой вообще никак не реагировала. Вместо того чтобы научиться самой делать бутерброд, Шерри научилась не обращать внимание на собственное чувство голода.

Характеристики созависимых взрослых

Вне зависимости от того, говорим ли мы о людях слишком зависимых, абсолютно независимых или не имеющих потребностей и желаний, взрослые созависимые, как правило, испытывают проблемы с признанием и реализацией своих взрослых потребностей и желаний.

Слишком зависимые взрослые, которые так и не научились удовлетворять собственные потребности и желания, осознают их, но тратят очень много сил и энергии на то, чтобы заставить кого-то другого реализовать их, упрашивая этих людей или

прибегая к иным формам манипуляции. Например, теперь уже взрослый Дэвид знает, когда он голоден, но он по-прежнему ожидает, что жена приготовит ему еду, и всегда недоволен, если ужин запаздывает. Не так давно жене нужно было уехать на неделю, чтобы помочь их дочери с младенцем (у них родился внук). Она до отказа набила морозилку всем необходимым, составив подробную инструкцию о том, как все это разморозить, зная, что Дэвид ничего не сможет сделать сам. Но Дэвиду было проще пойти поесть в соседнее кафе, поскольку даже разморозить запеканку оказалось для него непосильной задачей.

Слишком независимые взрослые, хорошо знающие о том, что обращение за помощью, чтобы удовлетворили их потребности или желания, может закончиться плохо для них самих, осознают собственные потребности и желания и стараются удовлетворить те из них, которые они могут удовлетворить сами достаточно хорошо. Но им сложно просить о помощи других — речь идет об удовлетворении тех желаний или потребностей, которые они сами не очень понимают, как удовлетворить. Слишком независимый созависимый скорее предпочтет, чтобы его потребность так и осталась неудовлетворенной, нежели обратиться за помощью.

Например, Сэмми давно вырос, но он по-прежнему редко к кому-либо обращается за помощью, испытывая огромное чувство стыда, когда он что-то не может сделать сам и вынужден об этом просить других. Ему было двадцать восемь лет, когда он попал с травмой в больницу. Катаясь на лыжах, он подвернул ногу и был вынужден провести некоторое время на больничной койке с вытянутой ногой. Однажды он проснулся оттого, что у него все в горле пересохло, но увидел, что графин с водой пуст. Сэмми не мог встать с кровати, чтобы наполнить его, поэтому

решил подождать, пока не придет медсестра и не сделает все необходимое. Когда же медсестра пришла на обход, он хотел было сказать ей, что ему нужна вода, но потом засмутился и передумал. Медсестра не заметила, что графин с водой пуст, и ушла. Сэмми пришлось прождать еще час, пока не начнут разносить еду и не наполнят графин с водой. За эти два часа он чуть не умер от жажды, но попросить кого бы то ни было наполнить графин водой было свыше его сил.

Взрослый, у которого нет потребностей и желаний, — это такой взрослый, чьи потребности и желания практически полностью игнорировались в детстве. Эти люди слабо понимают или даже не осознают, что их потребности или желания вообще существуют. Например, уже будучи взрослой, Шерри по-прежнему плохо осознавала свои потребности в еде, одежде, жилье, медицинской и стоматологической помощи, физической и эмоциональной поддержке и так далее, точно так же, как некогда ее мать с трудом осознавала потребности ребенка во всех этих вещах. В результате Шерри плохо питается, ужасно одевается, у нее болят зубы и нет никакой личной жизни, потому что она не осознает своих потребностей и, следовательно, ничего не делает для их удовлетворения.

Другой пример — Салли, не осознающая своей потребности в физическом контакте. Салли не понимает, что ей требуются определенные прикосновения — чтобы обняли, подержали за руку и так далее. Но поскольку это одна из базовых человеческих потребностей, депривация, которую она испытывает, влияет на ее способность поддерживать функциональные отношения вообще.

Все, на что способна Салли, — это прикоснуться к другому человеку, когда это совершенно не к месту, душа его в своих объ-

ятыях и полагая, что таким образом она удовлетворяет *его* потребность в физическом контакте, тогда как на самом деле она косвенно удовлетворяет собственные неосознанные потребности. При этом ей совершенно невдомек, что другие могут посчитать подобный физический контакт неуместным, из-за чего они могут отвернуться от нее.

Или же у Салли может совершенно отсутствовать потребность в физической близости — она не хочет ни прикосновений, ни объятий и не имеет желаний получить это от другого. Люди, с которыми она близка, чувствуют себя неловко, прикасаясь к ней или обнимая ее, и ждут хоть каких-то проявлений с ее стороны (человека, который «ни в ком не нуждается»). К сожалению, ни в чем не нуждающиеся и не имеющие потребностей созависимые даже понятия не имеют о том, что эти проявления необходимы и требуются близким им людям.

НЕЗРЕЛОСТЬ РЕБЕНКА В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

Если ребенок растет в дисфункциональной семье, впоследствии существуют большие риски либо полнейшего хаоса, либо абсолютного контроля в его жизни. В дисфункциональной семье от ребенка ожидается более зрелое поведение, чем это соответствует его возрасту, или же, напротив, ребенку во всем потакают, и он может вести себя как маленький.

Сара и Донна — сестры, которые воспитывались в дисфункциональной семье. От Сары требовалось более зрелое поведение. Ребенку едва исполнилось четыре, но ее поведение всегда

и везде должно было быть на высоте, — как будто ей уже лет восемь или девять. Это могло быть все, что угодно: церковная служба, поход в ресторан или что бы то ни было. Когда Саре действительно исполнилось восемь, ей приходилось по нескольку часов после обеда нянчиться с младшей сестрой Донной, пока ее мать занималась делами. Это происходило с завидной регулярностью лет с трех, и Сару часто охватывал страх, что она недостаточно хорошо смотрит за сестрой и с той может что-то произойти. Было совершенно очевидно, что не дай бог с Донной что-то случится, — ее обязательно накажут. Она испытывала злость всякий раз, когда ей приходилось оставаться дома после школы и смотреть за Донной, в то время как ее сверстники катались на велосипеде. Довольно быстро Сара стала очень властной, повсюду сующей свой нос, вечно всем недовольной старшей сестрой. Поскольку от нее всегда ожидалось более зрелые реакции, она так и не смогла до конца прожить свое детство.

С другой стороны, Донне, младшей сестре Сары, потакали всегда и во всем, позволяя вести себя совсем не так, как подобало в ее возрасте. Когда у Донны, уже восьмилетней, случилась истерика, как у двухлетнего ребенка, ее никто не ругал. Все это терпели и даже пытались как-то ее успокоить. В такие моменты Донна получала столь необходимые ей внимание, сочувствие и поддержку, поэтому она так и не узнала реальных ожиданий от нее, как в восемь лет, так и потом.

Надо сказать, что подобные дисфункциональные методы — абсолютно противоположные — совсем не редкость.

Характеристики созависимых взрослых

Во взрослой жизни эти неверные ожидания (хаос или контроль) приводят к проблемам с самоощущением и адекватным восприятием собственной реальности. Став созависимой взрослой, Сара будет стремиться к еще большему зрелости и контролю. Донна, вероятно, так и останется незрелой, а в ее взрослой жизни и в отношениях будет царить полный хаос. Ни у одной из сестер не было возможности вести себя сообразно своему возрасту, пока они были маленькими; в этой семье слишком мало времени и внимания уделялось тому, чтобы показать детям адекватный образ жизни.

6.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРАВМА КАК РЕЗУЛЬТАТ ПЕРЕЖИТОГО НАСИЛИЯ



Дисфункциональное воспитание вредит нам во многих отношениях. Оно может травмировать наши тела, приводить к проблемам с весом, может негативно сказаться на сексуальной сфере, исказить наше мышление, разрушить нашу духовную жизнь, привести к странному или эксцентричному поведению. Но я считаю, что, прежде всего, именно эмоциональная травма, причиняющая нам страдания, самым серьезным образом разрушает нашу жизнь как взрослых созависимых. Наши эмоции либо порой переполняют нас и кажутся иррациональными, либо мы оказываемся полностью отрезанными от наших чувств, в совершенном эмоциональном оцепенении. Понимание природы такого психологического вреда является для меня ключом к пониманию того, как действует созависимость у взрослых.

Способность испытывать здоровые эмоции — это позитивный опыт. В наших эмоциях нет ничего плохого до тех пор, пока они выражаются здоровым, функциональным способом, а не каким-то насильственным. Надо сказать, что все наши эмо-

ции имеют конкретную цель, а именно: чтобы мы могли жить полной и функциональной жизнью.

Радость дает нам надежду и чувство насыщения или знание, что «у меня всего достаточно».

Страсть дает нам энергию, побуждающую нас творить и выживать.

Любовь — это ощущение тепла к себе или к другим, мотивирующее нас относиться к себе и другим хорошо. Это дает нам некое чувство внутренней ценности.

Гнев дает нам силу, благодаря которой мы можем позаботиться о себе. Гнев позволяет нам самоутвердиться и быть теми, кто мы есть. Мы можем использовать здоровый гнев в собственных интересах, напрямую сталкиваясь с ним и выражая его, не прибегая к насилию (это касается как нас самих, так и других).

Страх помогает нам защитить себя. Когда мы ощущаем страх, это сигнал тревоги, связанной с возможной опасностью в нашем окружении, от чего мы стараемся защититься. Здоровый страх удерживает нас от того, чтобы не попасть в ситуации или не оказаться в отношениях, которые бы не отвечали нашим собственным интересам.

Боль побуждает нас стремиться к еще большей зрелости. Нормальная здоровая жизнь невозможна без проблем, вызывающих боль, и чувство боли на самом деле способствует росту. В нашей родительской семье многим из нас говорили о том, что у зрелых людей не должно быть проблем или они никогда не испытывают боли, поэтому, как только у нас возникало и то и другое, мы сразу же думали, что с нами что-то не так.

Обычные проблемы и трудности в нашей жизни означают, что время от времени мы так или иначе всегда будем испытывать боль. Функциональный человек относится к боли как к воз-

возможности преодолеть проблему, стараясь устранить негативные последствия, наряду с этим обретая мудрость в подобных болезненных ситуациях и продолжая взрослеть дальше. Подавление боли, отказ встретиться с болью или попытка устранить ее — все это приводит к тому, что мы по-прежнему остаемся ранеными и незрелыми.

Вина — это здоровая система предупреждений, которая сообщает нам о том, что мы нарушили те ценности, которые считаем важными. Чувство вины помогает нам изменить собственное поведение и вернуться к нашим ценностям.

Стыд дает нам некое чувство смирения или смущения, что позволяет нам осознать, что мы не являемся Высшей Силой. Наше здоровое чувство стыда напоминает о том, что все мы, так или иначе, подвержены ошибкам и должны научиться иметь обязательства и нести ответственность. Стыд также помогает нам скорректировать те области, где мы обычно допускаем ошибки, которые негативно влияют на других людей, а также общество в целом. Этот процесс помогает нам принять все остальные наши несовершенства как часть естественной, здоровой человеческой природы. Мы также можем обратиться к некой Высшей Силе, делая это адекватно, что совершенно необходимо, если мы хотим быть ответственными зрелыми взрослыми. Переживая собственное несовершенство, всякий раз мы испытываем стыд, и нам кажется, что и другие это тоже видят.

Хотя все люди несовершенны, дети гораздо более несовершенны, чем взрослые, потому что их еще не научили тому, как можно что-то исправить, чтобы вести себя более приемлемо с точки зрения социума. Родитель, реагируя на ошибки ребенка, старается корректировать наиболее важные области, которые —

если их не исправить — будут оказывать негативное воздействие на самого ребенка или общество.

Здоровые, поддерживающие и уважительные коррективы — все это способствует формированию естественного чувства стыда ребенка. Допустим, маленький мальчик ковыряет в носу в торговом центре, и его мать хотела бы научить его не делать этого, чтобы он ее совсем не опозорил однажды. Она подходит к нему и тихо, чтобы никто не слышал, и спокойно объясняет: «Стэн, пожалуйста, не ковырай в носу на людях, это нехорошо». И протягивает ему салфетку: «Если тебе что-то мешает в носу, возьми, пожалуйста, салфетку и высморкайся». Безусловно, это подход для ребенка, который достаточно взрослый и способен услышать и осознать, что так нельзя, а не для совсем маленького ребенка, который понять это пока не в состоянии. Стэн испытывает смущение, когда мать поправляет его, и в этот момент у него формируется чувство стыда.

Когда значимые другие корректируют ребенка, унижая и лишая его чувства собственного достоинства, принуждая к чему-то и не уважая его истинных чувств, ребенок испытывает не просто неловкость, но как раз «хуже, чем» — он чувствует себя неадекватным и не представляющим никакой ценности. Чуть позже в этой главе мы увидим, как это происходит. Таким детям редко бывает стыдно за себя или не бывает стыдно практически никогда, и убедить их в каких бы то ни было ошибках оказывается крайне сложно. Обычно они держатся очень высокомерно, считая себя пупом земли и искренне веря в то, что любые их действия не подлежат сомнению. Если кто-то пытается им возразить, они считают, что их просто неправильно поняли, или неверно истолковали их слова, или что-то не так с человеком, который возражает им.

ЧТО В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ

В нашей культуре чувства обычно разделяют на два типа: «хорошие» и «плохие».

Гнев, боль, страх, вина и стыд — все эти чувства считаются плохими, или отрицательными. Радость, страсть и любовь мы считаем хорошими, или положительными чувствами. К сожалению, подобное «черно-белое» мышление ошибочно и дисфункционально.

Одно из дисфункциональных сообщений, которые мы получаем в нашей культуре, — испытывать «плохие» чувства, о которых говорилось выше, обычно не принято. Послание, которое получают дети в этой связи, следующее: зрелые, хорошо контролирующие себя, успешные взрослые люди всегда стараются быть «рациональными», что означает не допускать «плохих» чувств. Когда ребенок вырастает, это же сообщение часто трансформируется в следующее: «Если ты действительно взрослый, ты не должен испытывать „плохих“ чувств».

Параллельно с этим сообщением мы слышим, что, если человек позволяет *присвоить* себе и выразить любые такие эмоции, это означает, что он незрелый. Если подобные эмоции достаточно интенсивные, человеку навешивают ярлык «эмоциональный» (в отличие от рационального). И если эти чувства очень сильные, такого человека считают «немного не в себе». Поскольку один из основных симптомов созависимости как раз «крайняя эмоциональная неустойчивость», так как наши эмоции практически не поддаются контролю, мы как созависимые испытываем огромное чувство вины и стыда в нашей культуре за то, что мы такие, какие мы есть.

Еще одно послание нашей культуры состоит в том, что, даже если и приемлемо для нашей семьи и друзей испытывать подобные чувства, есть *определенные* чувства, которых у нас быть просто не должно. Например, в нашем обществе мужчина не должен испытывать страх. Если мужчина чего-то боится, значит, он трус. Женщина может чего-то бояться, так как от нее ожидается, что она будет слабой и уязвимой. Но женщина не должна испытывать гнев. Если женщина злится, значит, ничего хорошего от нее ждать не приходится. При этом гнев — это право мужчины, это просто одно из проявлений власти.

Боль недопустима ни для мужчин, ни для женщин. Послание в данном случае следующее: «Вы не можете позволить себе испытывать боль, поэтому постарайтесь как-то заглушить ее». Поскольку мудрость и зрелость приходят к человеку именно тогда, когда он, сталкиваясь с болью, выносит из этого какие-то уроки, я считаю нас нацией очень незрелых людей, у которых нет готовности испытывать боль, ведущую к подлинной мудрости. Мы не научились терпеть боль и относиться к ней как к тому, что способствует позитивным переменам.

СТЫД И ЧУВСТВО ВИНЫ

Еще одна эмоция, регулируемая в нашем обществе, — это стыд. В нашей культуре мы можем испытывать чувство стыда, но *мы не должны говорить об этом*. В результате многие из нас стараются не замечать того, что в нашей жизни очень много стыда. Это особенно тяжело для созависимых, ибо, как мы увидим в этой главе, созависимость — это болезнь, основанная на чувстве стыда,

и трудно встать на путь исцеления, когда что-то, в чем нам нужно признаться, не подлежит раскрытию или обсуждению. Созависимым, которым пришлось спрятаться за высокомерием и претенциозностью, что позволило им выжить, особенно тяжело, потому что они практически полностью подавили чувство стыда или никогда не позволяли себе испытывать это чувство в детстве.

Стыд — это такая же эмоция, как и чувство вины, боли или радости, но она особенная, потому что чувство стыда позволяет нам понять собственное несовершенство, а также то, что мы просто люди, а не какая-то Высшая Сила. Именно это позволяет нам нести ответственность за то, какие мы, признавая существование силы, которая гораздо сильнее нас.

Наш собственный стыд говорит нам о том, что мы несовершенны и что мы не Бог. Ощущая неловкость в чем-то, мы испытываем чувство стыда, замечая при этом, что совершили ошибку или в чем-то несовершенны: «Я просто человек. Только и всего!» Интенсивность переживаемых чувств может быть различной (незначительной — умеренной — сильной), но они не будут подавляющими. Стыд предупреждает нас о том, что мы можем обидеть кого-то. Стыд «сообщает» нашему сознанию, что мы совершили ошибку и нам нужно исправить ее или перестать делать то, что мы делаем сейчас, потому что так не должно быть.

Испытывая чувство стыда, мы получаем два жизненно важных урока. Во-первых, осознание того, что мы несовершенны, позволяет нам иметь обязательства и общаться с другими людьми, так сказать, на одном языке, а не с позиции «над». Во-вторых, когда наш стыд говорит нам о том, что мы далеко не Высшая Сила, это осознание позволяет нам быть духовными и смиренными, чтобы получить эту самую помощь от Высшей Силы. Стыд — это некий внутренний регулятор, который позволяет нам не слишком

преувеличивать собственные возможности, при этом не забывая о своем месте, — о том, что все мы созданы по образу и подобию и нам не следует приписывать себе роль Творца. Способность справиться с возникающим чувством стыда позволяет нам стать творческими и свободными духовными личностями.

На мой взгляд, быть в контакте с собственной духовностью имеет решающее значение для последующего восстановления по программе «Двенадцать шагов». Во-первых, каждый из двенадцати шагов касается либо нашей ответственности, либо духовности. Кроме того, подлинная духовность связана еще и с тем, что нас принимают, любят и ценят в парадигме Конечной Реальности, — наша ценность и самопринятие эмпирически находят подтверждение, когда мы обращаемся непосредственно к Истине.

Вина — это неприятное или ноющее чувство боли где-то в области живота, которое мы испытываем всякий раз, когда нарушаем собственную систему ценностей и нас сопровождает ощущение, что мы сделали что-то не так. Вину часто путают с естественным стыдом, который переживается как некое замешательство, когда человек может даже покраснеть, ощущая свое несовершенство.

Например, я чувствую себя виноватой и испытываю это неприятное чувство в области живота, если я лгу кому-то, потому что моя система ценностей предполагает необходимость говорить правду. Я испытываю стыд или смущение, когда кто-то замечает, как я спотыкаюсь, спускаясь по лестнице. Я не нарушала систему ценностей, я просто совершила ошибку, которую увидели другие. Если кто-то заметит, что я лгу и укажет мне на это, я буду испытывать не только чувство вины из-за этой лжи, но и стыд, потому что мое несовершенство стало очевидно для других.

Созависимый не знает, как определить разницу между стыдом и виной, и часто думает, что это вина, когда на самом деле это стыд. Но как мы уже могли видеть ранее, и то и другое способствует смирению и ответственности — важнейшим инструментам для нашей жизни. Любое наше чувство представляется жизненно важным в диапазоне эмоций здорового, функционального человека. Всякий раз, когда вы не уверены, что именно вы чувствуете в данный момент, я предлагаю вам задать себе следующий вопрос: «Нарушил ли я собственные правила или же просто вижу (или кто-то другой заметил), что я совершил оплошность?»»

ИНДУЦИРОВАННЫЕ, ИЛИ ПЕРЕНЕСЕННЫЕ ЧУВСТВА

Когда я только начала работать с пациентами, у которых в детстве было много насилия, я сразу же обратила внимание на очень сильное чувство стыда и других переполняющих чувств у них. Степень интенсивности стыда, боли, страха и гнева — чувств, что переживали жертвы насилия в детстве, сейчас была гораздо сильнее того, что можно было считать адекватным их нынешней взрослой ситуации, в которой уже не было насилия. Эти чувства, по-видимому, были вызваны какими-то более ранними детскими переживаниями, связанными с насилием. И именно тогда, когда я слушала рассказы первых моих пациентов, у меня и сформировалось убеждение, что, должно быть, они «перенесли» эти сильнейшие чувства от своих обидчиков в тот момент, когда с ними жестоко обращались. Таким образом, ребенок «переносит» эти искусственно вызванные у него чувства уже во взрослую жизнь.

Я пришла к выводу, что, когда значимый другой издевается над ребенком, он перестает быть в контакте с собственным здоровым чувством стыда. Вероятно, это происходит потому, что родитель испытывает непереносимый стыд, вызванный его собственным опытом, — то, что было перенесено им уже из своего детства. Если бы он мог испытывать здоровый стыд, то перестал бы издеваться над ребенком. В результате такого насилия со стороны родителя, не способного испытывать чувство стыда, у ребенка развивается базовый стыд, вызванный его родителем во время насилия, из-за чего ребенок перестает ощущать собственную ценность.

В данном случае теория электрических цепей может служить прекрасной аналогией. Переменный электрический ток, пропущенный через катушку, индуцирует ток во второй катушке в непосредственной близости от первой. Точно так же и интенсивные чувства жестокого родителя вызывают те же чувства у находящегося рядом ребенка-жертвы и становятся базовыми в его ощущении реальности. Этот процесс, по-видимому, напрямую связан с чувством стыда, но также и с гневом, страхом и болью.

Когда человек испытывает те или иные чувства, он направляет в поле некую энергию, которую также могут почувствовать и другие. Находясь в паре метров от каких-то людей, я не нуждаюсь в том, чтобы они говорили мне, что они чувствуют. Я чувствую их гнев, боль или радость. Наши чувства, очевидно, способны воздействовать на нас и других людей гораздо сильнее, чем любые другие наши реалии, и воздействие может происходить, даже когда мы не осознаем этого.

Так или иначе, как показывает мой опыт, эти сильные чувства были впервые индуцированы у детей в момент жестокого обращения с ними. Впоследствии уже у взрослых людей, пережив-

ших насилии, мы наблюдаем повторение тех же самых чувств, которые они испытывали когда-то в детстве, но, в сущности, их не осознают. Скорее эти чувства проявляются у них как переполняющие эмоциональные реакции уже на текущие события. Чувства могут быть индуцированы ребенку вне зависимости от того, имеет ли место пассивное или отстраненное насилие (например, ребенка отвергают или демонстрируют пренебрежительное отношение к нему) или же это активное, агрессивное насилие (например, физическое избиение или словесные нападки).

ЧУВСТВА, ПЕРЕНЕСЕННЫЕ В НЫНЕШНЮЮ РЕАЛЬНОСТЬ: НЕСТЕРПИМЫЕ ЧУВСТВА

Разница между перенесенными чувствами и нашими собственными здоровыми чувствами заключается в том, что перенесенные чувства оказываются непреодолимыми, в то время как наши собственные чувства, пусть даже крайне отрицательные, — нет. Когда мы испытываем *перенесенный гнев*, мы приходим в ярость, *перенесенный страх* — у нас случаются панические атаки и приступы паранойи, *перенесенную боль* — чувство безнадежности, глубокое чувство депрессии и, возможно, даже мысли о самоубийстве. *Перенесенный стыд* — отсутствие у нас всякой «ценности».

Химически зависимый человек может умереть от принимаемых веществ, если вовремя не вмешаться. Причины смерти созависимых людей могут быть самые разные: самоубийство, «несчастный случай», пренебрежительное отношение к себе (с физиологической или медицинской точки зрения). Еще хуже тот

ужасный факт, что эти люди, в общем-то, никогда и не жили собственной жизнью (то, что мы подразумеваем под словом «живой труп»). Страдающие депрессией созависимые не заботятся о себе, когда у них возникают симптомы какого-то физического заболевания, или становятся «легкомысленными» и попадают в ситуации, которые могут привести к летальному исходу.

В таблице III показаны собственные, или здоровые чувства человека и перенесенные, или индуцированные чувства.

Таблица III

Собственные, или здоровые чувства человека
и перенесенные, или индуцированные чувства

Собственные, или здоровые чувства	Ощущение реальности	Индуцированные, или перенесенные чувства
Ощущение силы и энергии	Гнев	Чувство злости
Ощущение защиты и мудрости	Страх	Панические атаки или паранойя
Осознание возможности роста и исцеления	Боль	Ощущение беспомощности и депрессия
Смирение и понимание неизбежности ошибок	Стыд	Ощущение себя «хуже, чем» другие, отсутствие ценности
Осознание того, что нам делать не следует или нужно перестать делать то, что неправильно	Вина	Ощущение тупика

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО СТЫДА

На мой взгляд, стыд — это одновременно и дар богов, и следствие абьюза. Когда это дар богов, опыт переживания стыда позволяет нам осознавать, что все мы совершаем ошибки. Но тот стыд, который связан с насилием (все, что имеет отношение к разрушительному и калечащему опыту перенесенного или индуцированного стыда), уменьшает наше чувство собственной ценности, заставляя при этом чувствовать себя «хуже, чем» другие.

И дело не в том, чтобы просто чувствовать себя несовершенным и ответственным (как это происходит в случае нашего собственного стыда). Это гораздо более глубокое переживание «хуже, чем». Мы можем чувствовать себя униженными, не представляющими никакой ценности и просто ужасными. Испытывая индуцированный, или перенесенный стыд, мы не видим никого вокруг и не позволяем также видеть нас. Мы не можем смотреть людям в глаза или разговаривать с ними, не испытывая при этом мучительного чувства стыда. Порой мы ощущаем себя совершенно «потерянными», а иногда даже «сумасшедшими», охваченные перенесенным чувством стыда.

Состояние, когда мы испытываем этот перенесенный стыд, я называю «приступом стыда». В приступе стыда у вас может быть такое чувство, что ваше тело как будто бы становится меньше. Вы можете неожиданно покраснеть, захотеть провалиться сквозь землю, убежать или заползти под стул. Вам кажется, что все смотрят на вас. Ощущение тошноты, головокружения или усталости также далеко не редкость. Вы можете начать говорить таким голосом, как будто вам пять лет. И в целом отмечается тенденция «повторного воспроизведения данной сцены» в вашем

сознании, что позволяет чувствам стыда в следующий раз еще больше усилиться. Иными словами, приступ стыда — это ощущение полнейшей неадекватности.

КАК ЧУВСТВА ОКРУЖАЮЩИХ МОГУТ БЫТЬ ВПИТАНЫ РЕБЕНКОМ

Мы учимся переживать индуцированное чувство реальности вследствие пережитого насилия. Это происходит следующим образом: если значимый другой совершает насилие в отношении ребенка, *ОТРИЦАЯ ОЩУЩЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ РЕАЛЬНОСТИ* или *НЕ НЕСЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ* за него, это чувство реальности, скорее всего, будет воспринято ребенком, которого переполняет ощущение реальности значимого другого. Единственное, что могло бы остановить подобный перенос, — это соответствующие внутренние системы границ у ребенка, но они пока еще не до конца развиты, и он не может отстраниться, чтобы не перенять чувства взрослого насильника.

В доме, где царит жестокость, родители постоянно проявляют безответственность по отношению к своим чувствам или отрицают их. Эти чувства передаются ребенку и становятся частью его ядра.

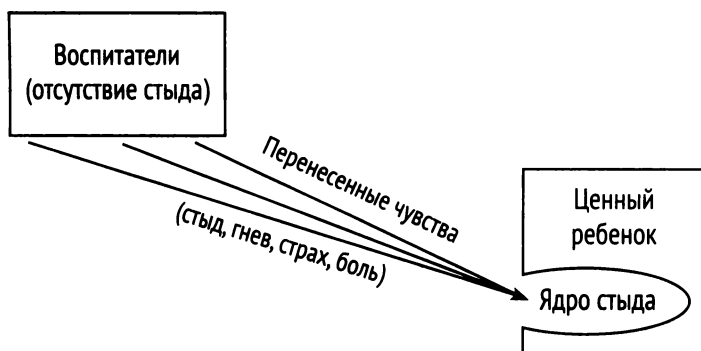
Стыд — это основное чувство, передающееся ребенку. Я совершенно в этом убеждена, потому что «бесстыдно» издеваться над беззащитным ребенком. Человек, не имеющий стыда, — это тот, кто отрицает собственный стыд, переходящий непосредственно к ребенку. Стыд самого ребенка указывает ему на допущенные ошибки, но добавление родительского стыда к стыду

ребенка приводит к подавляющему ощущению отсутствия всякой ценности, «ничтожности» и неадекватности.

В любой семейной системе, даже функциональной, родители не всегда действуют в лучших интересах ребенка. Никто из нас не идеален, и любому родителю или воспитателю приходится порой прибегать к действиям, которые оказываются «менее, чем». Но в функциональной системе родители несут ответственность за ситуации, когда они не в состоянии помочь своему ребенку. Родители признают собственное несовершенство и стыд, делая все возможное потом, чтобы загладить чувство вины перед ребенком, избавляя его от подавляющего чувства стыда и ничтожности.

Но когда родители в дисфункциональной семейной системе из раза в раз отрицают чувство стыда или безответственно относятся к собственным чувствам стыда, ребенок испытывает гораздо больший стыд. В результате у ребенка развивается вынужденное чувство, которое я называю «ядром стыда», постоянно указывающее ему (а впоследствии и взрослому) на то, что он менее ценен, чем другие люди.

*Повторяющееся насилие приводит
к формированию ядра стыда у ребенка*



Это послание «Ты ценен менее, чем другие» формирует основу для «симптома созависимости», приводит к проблемам с адекватной самооценкой и, как мне кажется, является главной причиной созависимости. Вот почему созависимость называют болезнью, основанной на чувстве стыда.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЗНАЧИМЫХ ДРУГИХ, ПРИБЕГАЮЩИХ К НАСИЛИЮ

Дисфункциональные родители — сами такие люди, у которых все основано на чувстве стыда. Порой они не в состоянии ощущать собственный *стыд*, потому что он скрывается в ядре стыда, индуцированном у них их собственными родителями. Руководствуясь перенесенным ядром стыда, эти люди становятся родителями «хуже, чем» для собственных детей.

Им постоянно требуется оценка других людей из их окружения, чтобы противостоять чувству собственной никчемности, порожденному индуцированным ядром стыда. Поэтому, например, когда ребенок допускает какую-то оплошность в общественном месте, у родителя тут же возникает приступ стыда из-за такого *поведения ребенка* и он уже готов к жестокому обращению с ним.

На мой взгляд, люди, у которых в основе лежит ядро стыда, редко могут быть адекватными родителями. Их жестокость будет проявляться либо прямо, либо косвенно — через пренебрежение и отвержение.

КАК ДРУГИЕ ЧУВСТВА МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ В МОМЕНТ СОВЕРШЕНИЯ НАСИЛИЯ

Другие чувства, помимо стыда, могут быть впитаны ребенком тем же самым ядром, если родитель отрицает их или ведет себя безответственно с ним. Если маленькая Гленда совершает ошибку и проливает на стол молоко, ее отец тут же впадает в ярость. С криками и воплями он сразу же наказывает Гленду, поэтому она получает хорошую дозу отцовского гнева вместе со стыдом. Если подобные вещи происходили неоднократно в опыте ребенка, терапевт Гленды может обнаружить в ее ядре стыда этот сильнейший гнев уже в зрелом возрасте.

Боль также может быть вызвана у Гленды следующим образом. Ее мать видит, как отец набросился на Гленду за то, что она пролила молоко. На каком-то уровне мать Гленды понимает, что отец не должен вымещать зло на ребенке. Женщина сама испытывает сильнейшие чувства боли и страха, но, вместо того чтобы использовать эти чувства для защиты своей дочери, она сдерживает их и тем самым демонстрирует безответственное отношение. Если Гленда находится рядом со своей матерью и понимает, что та не собирается защищать ее, девочка впитывает в себя материнские страх и боль — то, что ее мать ведет себя безответственно, — помимо отцовского гнева и стыда. Я надеюсь, теперь должно быть понятно, почему нынешние гипертрофированные чувства созависимых сбивают с толку и «непропорциональны» происходящему с ними.

Понятно, что вряд ли это можно как-то доказать, но в терапии многие созависимые пациенты рассказывают о чувствах, которые очень соответствуют этому описанию. Когда нам удастся это

раскрыть — как оба родителя оказались вовлечены в совершаемое насилие над ребенком, — подобный разбор представляется очень эффективным.

В другом примере перенесенной боли женщина постоянно жалуется своей дочери, причитая и плача, какая скотина ее отец и как невыносима ее собственная жизнь. Затем вдруг ей становится гораздо лучше. Но как только это происходит, уже дочь начинает ощущать материнскую боль из-за ее ничемно прожитой жизни. Поэтому, когда девочка вырастет, она будет нести в себе — в ядре стыда — эту иррациональную боль, не понимая, почему ей все время плохо. До своего прихода в терапию она потратила столько сил на то, чтобы помочь другим преодолеть эти чувства — боль, страх и гнев, — в надежде на то, что сама она наконец перестанет испытывать их.

Страх может быть индуцирован ребенку тогда, когда родитель не боится причинить ему зло. Мать одной из моих клиенток стала давать волю своим рукам, когда та была еще совсем крохой, и так продолжалось лет до четырех, пока остальные члены семьи не встали наконец на сторону ребенка. Когда эта девочка выросла и пришла на терапию, в основном она испытывала страх и ничего больше. Но в какой-то момент мне все же удалось понять причины этого страха: ее мать не позволяла себе прочувствовать весь этот страх, что она может причинить вред своей маленькой дочери, поднимая руку на нее.

Мне хорошо известны индуцированные чувства у моих собственных детей. Я хорошо помню тот день, когда узнала, что мой муж купил очередную старую машину и поставил ее во дворе нашего дома. Мягко скажем, мне это не понравилось.

Один из моих сыновей, вбежавший с улицы в комнату, заметил тогда: «Мама, ты сердисься?»

«Нет, что ты, со мной все в порядке», — ответила я.

Он уточнил еще несколько раз, и каждый раз я отвечала отрицательно. И так, поскольку я отрицала свой гнев, догадайтесь, кому это передалось? Конечно же, моему сыну. Вскоре до меня стали доноситься крики и вопли из спальни, где он дрался со своим братом, испытывая при этом гнев, который не позволяла себе я. Всякий раз, когда я отрицала свои реальные чувства, мои дети брали это на себя, если они находились рядом со мной.

Вот что я должна была сказать своему сыну: «Да, я злюсь, но дело не в тебе. Я злюсь из-за этой старой рухляди во дворе». Если бы я призналась тогда в своих чувствах, ребенок мог бы играть дальше, избавившись от тревоги по поводу моих чувств.

Если дети постоянно подвергаются насилию со стороны разных людей, стыд может быть передан им от нескольких заботящихся о них взрослых. Или в каком-то одном акте насилия ребенок может испытывать целый комплекс переполняющих его чувств (как это происходило в случае с Глендой). Если случаи насилия повторяются, то испытываемый человеком стыд становится непреодолимым, и у взрослых созависимых могут преобладать перенесенные, или индуцированные чувства в отношении реальности. Человеку кажется, что он сошел с ума, и это порой приводит к такой созависимости, которая с трудом поддается лечению. Разные люди, выступающие в роли абьюзеров, частая периодичность, а также индуцированные одновременно различные чувства — все это усложняет задачу терапевта, связанную с отделением искаженных чувств и мыслей от подлинных чувств и адекватным лечением созависимого.

ЧТО ПОРОЖДАЕТ ЧУВСТВА

Хотя триггеры наших эмоций могут быть описаны по-разному, мне все же представляется важным сделать акцент именно на тех проблемах, которые у нас впоследствии возникают с ощущением реальности. Наряду с тем, что у всех нас есть чувства, индуцированные когда-то в детстве, тот факт, что *наши мысли порождают наши эмоции*, также влияет на поврежденное и гипертрофированное чувство реальности. Подобное порождение чувств в зависимости от того, как мы интерпретируем события, имеющие отношение к нам, автоматически приводит к проблемам у созависимых, потому что опыт пережитого насилия наносит непоправимый вред нашим мыслям. Этот процесс — придание определенного смысла событиям в нашей жизни — оказывается искажен, а выводы, которые мы делаем, часто в корне неверны, но мы этого не знаем. Нам кажется, что наши мысли в полном порядке. На самом же деле наши эмоциональные реакции на поступки других людей по отношению к нам часто кажутся им довольно странными.

Вначале, когда наш внутренний мир только зарождается, мы переносим в него определенную информацию с помощью одного из пяти органов чувств. Например, мы слышим замечание человека или обращаем внимание на выражение его лица. Чтобы обработать эти поступающие данные, мы начинаем активно мыслить. Мы делаем выводы и интерпретации, придавая значение тому, что мы слышали или видели (попробовали на вкус, понюхали или потрогали).

В ходе этого процесса рождаются эмоции, связанные с нашими мыслями. Опираясь на эти эмоции, мы выбираем наше поведение. Если я интерпретирую сделанное в мой адрес замечание

как критику, я могу рассердиться и что-то саркастически заметить в ответ или могу почувствовать страх и перестать общаться с человеком, который сделал это замечание. Если мне покажется, что другой человек посмотрел на меня как-то неодобрительно, я могу почувствовать стыд и попытаться угодить этому человеку. В любом случае это замечание причинит мне как созависимому боль и стыд из-за моей интерпретации этого как критики в мой адрес. Но предположим, я интерпретирую *то же самое* замечание как комплимент в мой адрес, только это выражается в виде шутки человека, которому я небезразлична. Подобная интерпретация уже приводит к совершенно противоположному результату — смеху и радости вместо боли. И все это результат моих мыслей и не что иное.

Таблица IV

Как мысли могут влиять на чувства и поведение

Информация →	Мысли →	Чувства →	Поведение →
Замечание	Критика	Гнев	Сарказм
То же замечание	Критика	Страх	Уход
То же замечание	Любовь и дружелюбие	Радость	Смех
Выражение лица	Неодобрение	Стыд	Стремление удовлетворить других

Мы не можем изменить свои эмоции. То, что мы чувствуем, — это то, что мы чувствуем. Пытаться не злиться или

не бояться, когда на самом деле это именно то, что мы чувствуем, — дисфункционально. Чтобы справиться с какой-то эмоцией, мы должны признать, что мы чувствуем ее, и научиться выражать это соответствующим образом. В то же время вполне можно проанализировать наши мысли, приводящие к определенным эмоциям.

Безусловно, я понимаю, что, испытав определенные чувства, можно выбрать и совершенно иную модель поведения. Например, если ваше замечание вызывает у меня злость, я могу прикусить губу и не ранить вас своим сарказмом. Но я по-прежнему испытываю сильнейшую злость — то, что буквально разрывает меня изнутри и чего могло бы не быть, если бы я хорошенько подумала и вовремя осознала, что ваше замечание — никакая не критика, а комплимент. Я считаю, что *анализ мыслей* намного эффективнее для снижения интенсивности эмоций, которые мы испытываем, чем изменение нашего поведения. При этом я твердо убеждена в том, что мы также должны стараться выражать свои эмоции здоровым, ненасильственным способом, независимо от того, что их вызывает.

Что мне редко удастся осознать как созависимой, это то, что из-за огромного насилия в детстве я склонна давать негативную интерпретацию любой поступающей информации, тогда как позитивная интерпретация могла бы оказаться более правильной. Один мой близкий друг очень точно описал то, как мое искаженное мышление приводит к иррациональным эмоциональным вспышкам. (Он всегда старается обратить мое внимание на следующую вещь: это вовсе не то, что он сказал, но именно то, что я услышала.) «Пи, у тебя вначале может быть вполне позитивная информация, но к тому моменту, как ты все проанализируешь, вряд ли это хоть отдаленно будет напоминать реальность.

Я не знаю, как можно было придать такое значение тому, что я только что сказал и сделал».

Я «трансформирую» входящие данные, пропуская их сквозь мой прошлый опыт. На уровне сознания я наделяю эту информацию смыслами, совершенно отличными от тех, которые увидел бы во всем этом функциональный человек. Например, когда кто-то искренне делает мне комплимент, из-за своего негативного опыта в прошлом (абьюза) я могу трансформировать комплимент в легкое оскорбление, принимая его за сарказм. Что еще хуже, я понятия не имею, что я только что сделала это, — мне кажется, что мое сознание устроено великолепно. Я продолжаю считать, что это сарказм, пока не появятся неопровержимые доказательства того, что это не так.

Добавьте к этому тот факт, что на основании подобной чувственной реальности, основанной на искаженном мышлении, мы, созависимые, в сущности автоматически настроены на неприятности, искренне недоумевая, почему мы оказались в беде. Нам кажется, что мы ведем себя вполне нормально. Следовательно, отношения, которые мы имеем с более функциональным человеком, могут быть довольно беспорядочными как для этого человека, так и для нас самих. В добавление ко всему, мы считаем, что это они действуют странно, неразумно или чрезмерно критичны.

КАК МЫ, СОЗАВИСИМЫЕ, ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ НА ЖЕСТОКОЕ ОБРАЩЕНИЕ С НАШИМИ ДЕТЬМИ ПОМИМО НАШЕЙ ВОЛИ

Ядро стыда, груз перенесенных чувств и наше искаженное мышление — все это приводит к огромной боли и растерянности, изоляции и одиночеству созависимых уже во взрослой жизни. Поскольку это было ядром стыда наших дисфункциональных родителей — речь идет о том грузе перенесенных чувств и искаженном мышлении, что не позволяло им действовать в наших интересах, поддерживая нас на всех этапах нашего развития в детстве, — для меня совершенно очевидно, что мы, в свою очередь, почти гарантированно не сможем поддерживать наших собственных детей функционально и эффективно до тех пор, пока не осознаем нашу собственную созависимость и не попытаемся справиться с ней. Как бы мы ни злились из-за того, что с нами случилось, как бы сильно мы ни хотели оказать нашим детям действенную поддержку, которой были лишены сами, мы фактически никогда не сможем этого сделать, если будем продолжать отрицать свои симптомы и то, как они воздействуют на других. В следующей главе мы поговорим о том, как мы можем перенести созависимость уже на наших детей.

ИЗ ПОКОЛЕНИЯ В ПОКОЛЕНИЕ



Несмотря на то что корни созависимости следует искать в детском опыте жестокого обращения с ребенком, именно ядро стыда приводит к тому, что болезнь передается из поколения в поколение. Всякий раз, когда человек ощущает себя «хуже, чем», — в основе этого лежит именно ядро стыда, — автоматически он начинает думать, чувствовать и вести себя как созависимый.

Родитель испытывает непереносимый стыд, это приводит к жестокому обращению с ребенком, и стыд передается уже ребенку. Когда такой ребенок становится взрослым, у него отмечаются те же проблемы, что и у родителя. Таким образом, родитель, у которого все основано на чувстве стыда, воспитывает такого же ребенка. И это передается по цепочке из поколения в поколение, когда все в семье основано на чувстве стыда. Ситуация еще более усложняется, если оба родителя ребенка такие, это оказывается для него двойной нагрузкой. Именно поэтому, как мне кажется, в последующих поколениях дети испытывают еще большую тревогу и больше подвержены стрессу, поскольку они испытывают сложные симптомы созависимости.

В таблице V показано, как «корни» болезни (насилие над ребенком) поддерживают «источник» болезни (ядро стыда) —

то, что вызывает созависимость (пять основных симптомов), — а уже созависимость взрослого приводит к сохранению проблемы у детей (еще большее насилие над ребенком).

Таблица V

Как ядро стыда порождает созависимость

Корни болезни	Поддерживает	Источник болезни	Вызывает	Созависимость	Приводит к	Корни болезни у детей
Абьюз по отношению к ребенку	Создает	Ядро стыда	Способствует	Основные симптомы	Приводит к	Еще больший абьюз по отношению к ребенку

Любой из симптомов созависимости приводит к определенным формам дисфункционального воспитания.

- Когда у нас отсутствует внутреннее ощущение самооценности и мы пытаемся найти это где-то вовне, мы также не можем ценить наших детей такими, какие они есть. Вместо этого мы их учим тому, что это нормально, когда другие оценивают их и хвалят их за работу, за то, как они выглядят, за их оценки и так далее. Также мы можем стыдить их за какие-то ошибки, недочеты и другие вещи, которые совершенно нормальны для ребенка, основывая нашу оценку именно на этих действиях.
- При отсутствии необходимых границ мы игнорируем уязвимость наших детей (поскольку у них нет границ) и при-

чиняем им боль. Кроме того, мы не учим детей тому, как развивать границы, — они подражают нам, а затем интроецируют нашу ограниченную систему, которую вряд ли можно назвать здоровой. Контролируя, мы считаем себя богами или богинями в семье, вмешиваясь в отношения ребенка с той силой, которая гораздо больше нас. Или же мы наделяем кого-то еще в семье (супруга или ребенка) функциями Высшей Силы, при этом мешая отношениям ребенка с этой Высшей Силой и препятствуя его потенциальному духовному опыту.

- Когда мы не можем присвоить себе и выразить нашу физическую реальность, наши мысли, чувства и поведение, у нас также очень мало возможностей позволить и своим детям иметь собственные чувства, мысли, поведение и физическую реальность. И хотя мы несем ответственность за то, чтобы направлять их, — это здоровые способы реагирования, — неправильно говорить им, что они «не могут» или «не должны» чувствовать то, что они чувствуют на самом деле или, как им кажется, они чувствуют. Дисфункционально беспорядочно стыдить их или как-то иначе высмеивать за то, как они выглядят, одеваются или ведут себя. Здоровые родители указывают ребенку на то, что так не должно быть, твердо, но при этом поддерживая ребенка и уважая его чувство собственного достоинства.
- Когда нам трудно заботиться о своих взрослых потребностях и желаниях, у нас также мало возможностей должным образом воспитывать наших детей. Слишком зависимые родители часто учат своих детей удовлетворять их родительские потребности, а не воспитывают детей. Родители,

которые против какой бы то ни было зависимости, демонстрируют своим детям, что стыдно просить о помощи. Часто они вообще не учат детей тому, как адекватно удовлетворять свои потребности, особенно те, где требуется помощь другого человека. И наконец родители, полностью отрицающие потребности и желания, часто не дают ребенку и шагу ступить, окружая его излишней заботой и делая все за него, тем самым пытаясь удовлетворить собственные потребности и желания (о которых они даже не подозревают).

- Когда мы испытываем проблемы с переживанием и адекватным отражением собственной реальности независимо от нашего темперамента (мы можем быть холериками или флегматиками), у нас мало возможности обеспечить стабильную среду для наших детей. Независимо от того, склонны ли мы к хаосу или, напротив, являемся чрезмерно контролирующими, у наших детей отсутствует стабильная домашняя среда, в которой они могли бы расти и развиваться. Также мы можем не осознавать ожидания наших детей в любом возрасте, поэтому они могут так и остаться незамеченными.

В таблице VI кратко отражены все эти последствия.

Таблица VI

Как основные симптомы приводят
к воспитанию по принципу «хуже, чем»

Основные симптомы созависимости	Влияние на наших детей
Проблемы с адекватной самооценкой	Неспособность адекватно оценивать наших детей
Проблемы с установлением функциональных границ	Неспособность не нарушать границы наших детей
Проблемы с присвоением и отражением нашей собственной реальности и несовершенства	Неспособность позволить нашим детям иметь их собственную реальность и быть несовершенными
Проблемы с тем, чтобы позаботиться должным образом о наших собственных взрослых желаниях и потребностях	Неспособность правильно воспитывать наших детей, обучая их тому, как заботиться о своих потребностях и желаниях
Проблемы с адекватным переживанием и отражением нашей реальности	Неспособность предоставить стабильную среду для наших детей

ПОВТОРЕНИЕ СЕМЕЙНЫХ ТАЙН

Наша созависимость может влиять уже на наших собственных детей следующим образом: любые наши «тайны» или проблемы, связанные с абюзом и не проработанные должным образом, мо-

гут быть отреагированы нашим ребенком. Например, если мать пережила сексуальное насилие в возрасте пятнадцати лет, забеременела и потом сделала аборт, но никогда и никому не рассказывала об этом или эта травма так и осталась непроработанной, все может закончиться тем, что и ее дочь тоже забеременеет и попытается как-то это скрыть, сделав аборт, как будто сообщая миру о проблеме «сексуального абьюза в семье». У маленького мальчика может наблюдаться нездоровое любопытство, а на самом деле за этим скрывается непроработанная детская травма его отца (пережитое в раннем возрасте сексуальное насилие). Это может показаться вам достаточно странным, но я правда часто сталкиваюсь с подобными вещами в собственной практике. Эта болезнь, среди прочего, таит в себе и множество сексуальных секретов.

Как ни странно, но все это связано с нарушением границ. Дело не в том, что ребенок способен каким-то магическим образом и осознанно понять и отреагировать тайну родителя. Но поскольку ни у ребенка, ни у родителя не развиты границы, ребенок видит или чувствует, что переживший сексуальное насилие родитель ведет себя как-то неадекватно в сексуальном отношении, но проявляется это скрыто (из-за того что сексуальное насилие так и осталось непроработанным). Ребенок повторяет тот же паттерн, изначально имея мало или практически не имея представления о том, что такое поведение неуместно (мальчик подглядывает в соседские окна спальни), или же ребенком движет некое необъяснимое внутреннее побуждение игнорировать семейные правила и все равно совершить половой акт (девушка вступает в интимные отношения со своим парнем или взрослым, который ей кажется вполне «дружелюбно» настроенным).

Иногда ребенок стремится к подобным тайным интимным отношениям вовсе не потому, что он не знает, как нужно вести

себя в подобных ситуациях, и не потому, что им движет некое необъяснимое внутреннее побуждение, а потому, что его родитель так и остается жертвой. Ребенок может быть совращен няней, выбранной родителем и которой он доверяет, точно так же, как и сам родитель был когда-то совращен няней.

Семейная тайна может проявляться в чем-то еще — в воровстве, алкоголизме или хулиганских действиях, — что будет вновь и вновь всплывать в семейной истории. И хотя наш разум восстанет, говоря нам, что мы не знаем наверняка, как это происходило на самом деле, — нам только известно, что это было и все, — мне кажется, что непроработанное насилие и отсутствие границ напрямую связано с бессознательной передачей семейных тайн, которые повторяются из поколения в поколение.

ЧТО ТАКОЕ ОПЫТ «ХУЖЕ, ЧЕМ»

До сих пор мы говорили в целом о дисфункциональном воспитании и воспитании «хуже, чем» или жестоком обращении с ребенком. Физическое, сексуальное, эмоциональное, интеллектуальное и духовное насилие — все это активизирует процессы, связанные со стыдом, что может перейти в последующем в созависимость у взрослых. В третьей части мы подробно поговорим о каждом из этих видов насилия.

В качестве общего обзора в Таблице VII представлен полный цикл развития созависимости: естественные характеристики ребенка — черты, необходимые ему для выживания, и основная симптоматика — и наконец то, как созависимость влияет уже на взрослых людей, у которых она есть, и на воспитываемых ими детей.

Полный цикл развития созависимости

Естественные характеристики ребенка	Дисфункциональные черты, необходимые для выживания	Основные симптомы созависимого взрослого	Нарушенное чувство Я и дисфункциональные отношения*	Дисфункциональные методы воспитания детей
Ценный	«Хуже, чем» или «Лучше, чем» ²	Проблемы с адекватной самооценкой	Отрицательный контроль (контроль реальности других для собственного спокойствия)	Неспособность давать адекватную оценку своим детям
Уязвимый	Слишком уязвимый или неуязвимый	Проблемы с установлением функциональных границ	Ненависть (потребность наказать других за то зло, которое, как нам кажется, они причинили нам)	Неспособность избежать перехода границ своих детей
Несовершенный	Плохой и непослушный или хороший и совершенный	Проблемы с приемом и отражением собственной реальности и несовершенства	Искаженная или несуществующая духовность (отсутствие связи с Высшей Силой)	Неспособность позволить своим детям иметь собственную реальность и быть несовершенными

Зависимый: нужды, потребности	Слишком зависимый, совершенно независимый или полное отрицание потребностей и желаний	Неспособность позаботиться о собственных взрослых потребностях и желаниях	Избегание реальности (пагубные привычки, соматические или психические заболевания, чтобы избежать собственной реальности)	Неспособность должным образом воспитывать своих детей
Незрелый	Психологически совершенно незрелый (полный хаос) или зрелый не по возрасту (контролирующий)	Проблемы с переживанием и адекватным отражением собственной реальности	Нарушенные близкие отношения (неспособность поделить с кем-то с другими и услышать то, что хотели бы донести они)	Неспособность предоставить стабильную среду для своих детей

1 Отсутствие горизонтальных линий в данной колонке означает, что все эти критерии никак не связаны между собой в одном и том же горизонтальном ряду, но комбинации этих основных симптомов могут привести к тем или иным формам дисфункционального родительства.

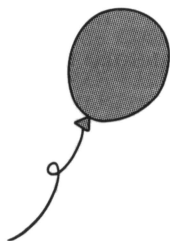
2 В нашей культуре принято считать, что следующие критерии — «лучше, чем», уязвимый, перфекционист, совершенно независимый и контролирующий — указывают на психическое благополучие. В действительности это характеристики созависимой личности, и с ними гораздо сложнее работать, чем с характеристиками, которые мы имеем на противоположном полюсе: «хуже, чем», слишком уязвимый, непослушный, слишком зависимый и беспорядочный.

ЧЕРТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ СОЗАВИСИМОМУ, НА КОТОРЫЕ В ОБЩЕСТВЕ ЗАКРЫВАЮТ ГЛАЗА

Важно отметить, что черты, необходимые для выживания, которые развиваются у детей, находят свое выражение в какой-то из двух крайностей, и симптомы созависимости взрослых также следует искать в одной из них. В нашем обществе принято считать, что люди, у которых можно наблюдать как раз эти крайности — высокомерие, неуязвимость, перфекционизм, антизависимость и «контроль», — вполне здоровые, хорошо приспособленные взрослые. Однако их болезненные отношения в семье, нелюбимая работа, депрессии и множество других проблем — все это указывает на то, что вряд ли их можно назвать функциональными взрослыми. На мой взгляд, люди, у которых можно видеть эти черты, необходимые им для выживания (та или иная крайность), как раз страдают от созависимости.

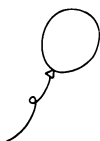
Часть III

**КОРНИ
СОЗАВИСИМОСТИ**



8.

НАСИЛИЕ



Поскольку созависимость является следствием дисфункционального воспитания, когда у ребенка просто не было возможности для нормального развития — из-за негативных действий в его адрес или пренебрежительного отношения, — чтобы встать на путь исцеления, потребуется некий анализ прошлого. В ходе этого анализа вы узнаете, что именно сформировало ваш ранний детский опыт, который был воспитанием «менее, чем» или травматичным. Прояснение вашей собственной истории является вторым жизненно важным шагом в процессе исцеления от созависимости — первым было осознание ее существования в вашей жизни.

Анализируя свой ранний детский опыт, не забывайте о нашем расширенном определении насилия — это любой опыт, который был воспитанием «хуже, чем», или то, что вызывало у вас чувство стыда. Просто потому, что если определенное поведение считается приемлемым воспитанием с точки зрения культуры, это вовсе не значит, что оно позитивно для ребенка и действительно является воспитанием. Если какие-то ситуации вызывали у вас сильнейшее чувство стыда — даже если так и поступало «большинство родителей», — вероятно, за этим действительно скрывается абюз.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ РАЗОБРАТЬСЯ В ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ ИСТОРИИ

Итак, ниже ряд рекомендаций, которые помогут вам разобраться в вашей истории.

1. **Постарайтесь проанализировать собственную жизнь — от рождения до семнадцати лет.**
2. **Анализируя свою историю, постарайтесь вспомнить самый негативный для вас опыт, а также то, кто именно так с вами поступал.** Как правило, это были ваши значимые другие — они имели власть или контроль над вами и могли беспрепятственно совершать насилие, — родители, лица, заменяющие родителей, опекуны или приемные родители. Значимыми другими также могут быть бабушки и дедушки. Ребенок может подвергаться **психологическому абьюзу или физическому насилию** со стороны старших братьев и сестер, тетей, дядей, двоюродных братьев и сестер и других членов семьи. Абьюзером или насильником может выступать кто угодно: няня, вожатый в лагере, преподаватель или тренер. Наиболее тяжелые случаи сексуального насилия, о которых становилось известно в процессе терапии, были совершены тренерами в раздевалках. Дети также могут подвергаться насилию со стороны незнакомых лиц.
3. **Очень важно НЕ заострять внимание на том, собирался ли человек, совершивший насилие, причинить вам вред или нет.** Находясь в точке прояснения собственной

истории, намерение не имеет значения. Как показывает мой опыт, большинство родителей, которые жестоко обращались с детьми, совсем этого не хотели.

Пытаясь решить для себя, действительно ли эти люди причинили вам зло или нет, вы можете пытаться отрицать или свести к минимуму факт жестокого обращения с вами. Вряд ли вы захотите изложить на бумаге эти «сомнительные» истории и рассказать о них. Конечно же, насилие травматично. Любое жестокое обращение, делалось ли это намеренно или нет, будет иметь негативные последствия для ребенка. Взрослым, как правило, легче рассказать о насилии, которое было преднамеренным; непреднамеренное насилие труднее вынести на поверхность, признавая его частью вашей истории. Поэтому вам **лучше забыть о намерениях, когда вы будете анализировать собственное прошлое, чтобы идентифицировать конкретные случаи.**

4. **Относитесь к этим людям как к ответственным за совершенное ими, но не обвиняйте их.** Цель признания того, что действительно произошло с вами, состоит в том, чтобы положить конец бессознательному отрицанию насилия в вашем детстве, а также привлечь к ответственности заботившихся о вас взрослых, чтобы вы могли разграничить непосредственно насилие и того ценного ребенка, которому довелось пережить это. Привлечение ваших воспитателей к ответственности вовсе не означает, что вы обвиняете их в чем-либо. Это означает присвоение себе собственного опыта (того, что произошло с вами), соприкосновение с реальными чувствами, которые последовали

за этими событиями «хуже, чем», и анализ того, как это повлияло на вашу взрослую жизнь.

Мысли, в которых вы обвиняете других, фиксируют вас в процессе обвинения. *Обвинение* указывает на то, что вы убеждены в следующем: у вас правда есть проблемы из-за того, что кто-то другой позволил себе нечто в отношении вас. Но на этом все и заканчивается. Как будто бы вы говорили примерно следующее: «Теперь я именно такой из-за того, что ты сделал со мной, поэтому я не могу измениться. Это все твоя вина. Я так и буду делать акцент на том, что сделал это именно ты, и не собираюсь от этого отходить». **Обвинение приковывает вас наручниками к человеку, который плохо обращался с вами, и делает вас зависимым от того, изменится ли этот человек** — ведь именно от этого зависит ваше исцеление. Это дает власть агрессору и делает вас, жертву, беспомощной — не имеющей возможности защитить себя или измениться. Обвинение, скорее всего, приведет к тому, что вы застрянете в болезни и все будет становиться только хуже.

Ответственность означает, что вы признаете как произошедшее, так и ответственность другого за содеянное. При этом вы понимаете, что нужно сделать вам лично, чтобы защитить себя, и что нужно изменить, чтобы окончательно справиться с абюзом или насилием, которые вам когда-то довелось пережить. **Разграничение своей и чужой ответственности дает вам возможность встать на путь исцеления и овладеть методами самопомощи, которые позволяют вам жить дальше, независимо от того, изменится ли ваш обидчик или нет.**

5. **Избегайте сравнения вашей собственной истории с любыми другими историями.** То, к чему может привести подобное сравнение, — лишь минимизация и отрицание. Венди сравнивает то, что происходило когда-то с Джанет, и констатирует: «Джанет пережила настоящую травму. Я даже не собираюсь говорить о том, что произошло со мной. Это не идет ни в какое сравнение». Но что бы ни происходило с вами, это очень важно. Если вам стыдно об этом говорить, попробуйте это записать. И помните, что в принципе люди *стараятся не говорить* о том, что когда-то совершили их родители, именно из-за чувства стыда.

6. **Вычеркните следующие четыре слова из своего словарного запаса, когда будете описывать свою историю: «хорошо», «плохо», «правильно» и «неправильно».** Они направлены на оценку, и их использование в данном контексте затрудняет привлечение других к ответственности за то, что они сделали. Нам страшно, что мы будем судить о них как о «плохих» людях, которые «неправы».

Скорее, при описании поведения, которое было для вас крайне болезненным, когда вы испытывали сильнейшее чувство стыда и не могли отстаивать собственные интересы, будучи ребенком, следует использовать слова «дисфункциональный», а не «неправильный» или «плохой». Точно так же, когда вы рассказываете о поведении, когда о вас действительно заботились как о ребенке и это позволяло вам ощущать собственную значимость, старайтесь использовать такие слова, как «функционально», а не «правильно» или «хорошо».

7. **Постарайтесь сфокусироваться на своих родителях, а не на себе в качестве родителя.** Несмотря на то что вам нужно нести ответственность за собственное дисфункциональное воспитание ваших детей, перенос внимания «здесь и сейчас» на *ваши* поведение по отношению к *собственным* детям может помешать вашему исцелению. Поскольку для вас так важен акцент на том, «насколько ужасно все это было», вы можете быть не в состоянии отчетливо воспроизвести картину жестокого обращения с вами в детстве. Но это именно то, что способно привести к вашему исцелению и как личности, и как родителя.

Когда вы находитесь в позиции «Я причина всех этих проблем для моих детей», вы застреваете в болезни и продолжаете переживать вину, которую ваши родители свалили на вас, жестоко обращаясь с вами. Совершая насилие в отношении ребенка, воспитатели часто транслируют следующее: «Это из-за тебя все произошло (мне пришлось ударить тебя). Если бы ты не застрял в школе, всего этого могло бы и не быть». Когда ваш родитель (бесстыдно) обвинял вас, ребенка, в том, что ему приходится жестоко обращаться с вами, вы, очевидно, считали, что это ваша ответственность, также ощущая перенесенный стыд вашего родителя как полнейшую неадекватность. Чувство вины за нарушение правил, которые ваши родители считали важными, было бы вполне оправданным, но непреодолимый стыд возникает из-за того, что родитель использовал ваши ошибки как возможность опозорить вас, не контролируя при этом себя. Впоследствии, уже став взрослым и пытаясь восстановить всю эту картину, вы можете по-прежнему испытывать это перенесенное на вас чувство

стыда, стараясь не замечать того, как поступали с вами ваши воспитатели, но вместо этого пытаетесь понять, каким воспитателем являетесь вы сами, продолжая обвинять себя точно так же, как когда-то они обвиняли вас.

Ребенок испытывает сильнейший стыд тогда, когда его чувство ценности и значимости как человека игнорируется. На мой взгляд, *все то, что относится к категории «слишком постыдного»*, является насилием, независимо от того, считается ли это насилием в культуре или нет. Взрослым людям тяжело соприкоснуться с перенесенным чувством стыда, но часто именно это позволяет им увидеть какие-то конкретные случаи жестокого обращения. *Признание насилия* оказывается жизненно важным для исцеления от зависимости.

8. Рассматривая пять категорий жестокого обращения со стороны значимых других, о чем мы подробно поговорим в следующих главах (физическое, сексуальное, эмоциональное, интеллектуальное и духовное насилие), следует не забывать и о том, что **насилие также может иметь место и тогда, когда детей выставляют на посмешище сверстники или общество.**

Во-первых, ребенок, родившийся с *определенными физическими особенностями или недостатками*, часто подвергается насилию со стороны других детей. Например, у него могут быть большие уши, большие ноги, кривые зубы, он может быть очень высоким, слишком худым или иметь избыточный вес, или же он может иметь какие-то физические недостатки: огромное родимое пятно на лице, деформацию пальцев рук, болезнь, требующую специаль-

ных распоряжений или инвалидного кресла. Такого рода стыд перед телом может мешать сексуальности человека уже во взрослом возрасте.

Во-вторых, ребенок, принадлежащий к *национальному меньшинству*, может подвергаться нападению и испытывать стыд за свою национальность.

Третий аспект, который может сделать ребенка мишенью для насилия со стороны сверстников, — и это то, что ребенок не в состоянии контролировать, — когда в раннем возрасте ребенок начинает осознавать, свою *нетрадиционную сексуальную ориентацию*. Многие люди рассказывали мне, что с самых ранних лет они догадывались о своей гомосексуальности, даже если и не знали тогда этого слова. Они чувствовали себя очень непохожими на других людей. Когда им удалось наконец понять эту «разницу» наряду с общим негативным контекстом в нашей культуре относительно гомосексуальности, здесь не обошлось и без чувства стыда, навязанного им нашим «обществом».

АНАЛИЗ ИСТОРИИ СВОЕЙ ЖИЗНИ КАК НЕОБХОДИМАЯ ПРЕДПОСЫЛКА ИСЦЕЛЕНИЯ

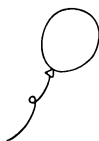
Существует по крайней мере три причины, почему анализ нашего прошлого представляется жизненно важным для исцеления, в то время как отсутствие такого анализа препятствует исцелению. Первая — по мере того как вы воспроизводите эти детские инциденты и вспоминаете их, вы можете увидеть, как именно

данный стиль воспитания (применительно к вам) повлиял на вас. Вторая — для исцеления мы должны очиститься на уровне тела от детских ощущений, которые мы испытывали, когда с нами плохо обращались. Единственная возможность сделать это — понять, что в действительности произошло. Третья — для людей, выросших в неблагополучных семьях, как правило, характерно, что, став уже взрослыми, они часто предпочитают общаться с теми, кто воспроизводит ту же самую эмоциональную атмосферу, что и в их родительской семье. Таким образом, если мы не вернемся назад и не увидим, как все это происходило на самом деле, вряд ли мы сможем понять ту дисфункциональную динамику, которая имеет место в наших семьях сейчас.

Большинство людей не в состоянии воспроизвести все это, а у некоторых возникают пробелы в памяти, затрагивающие те или иные периоды их детства. Что это значит, если у вас возникают подобные пробелы?

9.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ПРИЗНАНИЮ НАСИЛИЯ



В ходе терапии у некоторых пациентов возникает ощущение провала в памяти — определенных пробелов, связанных с теми или иными периодами их детства. Например, им может быть сложно что-то вспомнить в возрасте до шести лет или же они совершенно ничего не помнят от пяти до семи лет. При этом все то, что происходило потом, сразу же вспоминается. Как мы увидим позже, один из способов, к которым прибегают дети, защищая себя от переполняющих их переживаний, — несколько смягчить правду (сделать ее более приемлемой или уйти от воспоминаний), используя для этого самые разные способы, которые называются защитными механизмами.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Защитные механизмы — это то, что позволяет защитить здоровое сознание от переполняющих его болезненных или опасных переживаний. В качестве примера здесь можно привести временное оцепенение, которое испытывает человек, переживающий личную утрату. В нормальных условиях этот механизм со временем будет не нужен, когда скорбящий человек пройдет все необходимые этапы скорби, проживая соответствующие чувства. Но если защитные механизмы направлены на *постоянное* искажение или сокрытие чувств, человеку будет трудно увидеть и объективно признать собственную реальность.

Людам, которые выросли в дисфункциональных семьях, чтобы выжить и вступить во взрослую жизнь, пришлось использовать такие защитные механизмы, чтобы блокировать переживания, связанные с насилием, которые были слишком болезненными для них. Эти механизмы, очевидно, были эффективны тогда, что и спасло психику, да и саму нашу жизнь, обеспечивая эмоциональную стабильность, иначе бы мы просто не выжили. Если бы не они, все могло бы закончиться самоубийством, психическим расстройством или застреванием в детском возрасте. Но по мере того, как мы становились старше, эти эффективные защитные механизмы, которые однажды спасли нас, часто переставали выполнять свою защитную функцию, становясь барьерами, не позволяющими нам увидеть взрослые симптомы созависимости, угрожающие нашему эго.

Иметь четкое представление о том, что происходит в нашей жизни, и быть способным говорить об этом — обязательное условие противостояния созависимости на пути к исцелению. Именно поэтому нам необходимо знать об этих защитных ме-

ханизмах и о том, как они препятствуют знанию о нашей жизни сегодня.

В этой книге я рассматриваю шесть механизмов психологической защиты. Первые три — вытеснение, подавление и диссоциация — мы начали использовать еще в детстве, сталкиваясь с переживаниями, непереносимыми для нас. Однако, когда они происходят уже во взрослом возрасте, мы перестаем осознавать большую часть того, что происходило когда-то с нами. Следующие три — минимизация, отрицание и уход в иллюзорный мир, — по-видимому, больше всего мешают нам сегодня, когда мы, созависимые взрослые, пытаемся разобраться с созависимостью и вернуть прошлые воспоминания, стараясь восстановить собственную историю.

ПРИЧИНЫ ДЕЗОРИЕНТАЦИИ ИЛИ ДИСТРЕССА

Когда наши защитные механизмы блокируют воспоминания о родительской семье, в которой было так много психологического абьюза или физического насилия, мы, не способные признать этого, можем вырасти и связать свою с жизнью с кем-то, *очень похожим* на родителя, который когда-то плохо с нами обращался. Так происходит потому, что мы исказили или блокировали некоторые или все наши воспоминания, связанные с тем периодом, когда мы были маленькие, и теперь мы по-прежнему не в состоянии увидеть какого бы то ни было сходства между потенциальным супругом и жестоким родителем. Из-за защитных механизмов мы не осознаем, что связались с кем-то, кто поможет

нам воспроизвести все или какие-то части знакомой нам системы абьюза, в которой мы выросли. Кроме того, поскольку мы не способны посмотреть правде в глаза — в мыслях, чувствах и поведении уже взрослых людей в абьюзивных отношениях все так же проявляются наши защитные механизмы, — мы не в состоянии понять и признать, что возможно иное развитие каких-то на первый взгляд совершенно «безнадежных» ситуаций. Скорее, мы так и будем считать себя сумасшедшими — вот основная жалоба, которую мне приходится слышать от большинства созависимых, когда они впервые обращаются за помощью. «У меня такое чувство, что я сошел с ума. Что-то сломалось внутри». Защитные механизмы нарушают нашу связь с самими собой.

Отсутствие доступа к собственной истории или ее искаженное видение — именно из-за этого мы чувствуем себя сумасшедшими. Четкое понимание нашей истории может помочь нам избавиться от этих безумных чувств и от того, чтобы нами управляло наше прошлое. Анализ этих механизмов поможет нам научиться распознавать их и то, как они становятся определенными блоками, когда мы не можем увидеть не только нашу реальную историю, но и текущие симптомы, и неспособность контролировать их.

Вытеснение, подавление и диссоциация

Следующие защитные механизмы — вытеснение, подавление и диссоциация — используются ребенком для того, чтобы справиться с травматическими переживаниями, связанными с плохим обращением. Именно благодаря им из сознания вытесняется тот опыт, который иначе бы оказался разрушительным для психики.

Если у вас абсолютно отсутствуют воспоминания о каком-то периоде, вполне возможно, что как раз один из этих трех механизмов потребовался вам для того, чтобы защитить себя.

Вытеснение — это автоматическое и бессознательное вытеснение из памяти тех вещей, которые слишком болезненны, чтобы их помнить. *Подавление* — это осознанный выбор, который делает человек, чтобы забыть какие-то вещи, слишком болезненные для него. *Диссоциация* связана с психологическим отделением ребенка — «того, кем он является» — от своего тела во время акта насилия и перенос этого внутреннего Я в другое место, где насилие нельзя будет увидеть, услышать, почувствовать или испытать. Ребенок, как правило, неоднократно прибегает к диссоциациям, чтобы справиться с насилием, представляющим угрозу для его жизни. В данном случае его прежде всего страшит следующее: либо «тот, кем он является» будет уничтожен, либо он сам будет уничтожен физически в таких ситуациях, как инцест, растление или жестокое избиение.

При вытеснении болезненные и пугающие воспоминания автоматически переносятся в подсознание, где они фактически оказываются утраченными. Став взрослым, человек, вытеснивший данную ситуацию, не в состоянии получить доступ к этому материалу сознательно; ему это просто недоступно. Если это подавленный материал, то он часто может воспроизводиться, поскольку акт подавления в большей степени является результатом осознанного намерения.

Например, в детстве Брэд часто был свидетелем того, как отец избивал мать. Он видел, как она лежала на полу вся в крови. Если бы Брэд использовал вытеснение, он не смог бы вспомнить потом, что насилие действительно имело место. С другой стороны, если он подавлял те же самые чувства, он мог сказать

себе вполне осознанно, наблюдая за происходящим: «Это что-то совершенно ужасное, поэтому мне лучше об этом забыть». Что, в общем-то, и происходило далее. Вне зависимости от того, использовал ли Брэд вытеснение или подавление, *в момент насилия* на когнитивном уровне он все это осознавал и соответственно переживал: он наблюдал это, испытывая определенные чувства, и у него были соответствующие ощущения.

В обоих случаях информация о происходящем так или иначе доходит до нашего сознания, но если Брэд использовал вытеснение, исчезновение информации происходило уже без его ведома, и вытесненный материал оказывался *недоступен* для воспоминаний, даже если он (в детстве или уже став взрослым) этого и хотел. Однако эту подавленную информацию часто можно вспомнить, прилагая к этому сознательные усилия или узнавая что-то о жестоком обращении, когда человек понимает, что взрослые симптомы указывают на какие-то вещи, связанные с насилием в детстве, и начинает анализировать их.

Когда Брэд, этот «взрослый ребенок», приходит в терапию, сразу же становится очевидно, что он по-прежнему использует защитные механизмы вытеснения и подавления. Возможной подсказкой здесь может быть следующее: когда я прошу его рассказать мне о своем детстве, у него, в сущности, и нет никакой истории, потому что она очень фрагментарна. Он не может вспомнить какое-то время, определенные периоды, что-то о конкретном человеке или же отвечает: «Я ничего не помню, Паа. Как я могу рассказать вам свою историю, если ее у меня нет?»

Но когда я рассказываю о разных видах насилия, неожиданно могут возникнуть какие-то подавленные воспоминания Брэда, и тогда он говорит: «О боже, а ведь то же самое происходи-

ло и со мной! Я совсем об этом забыл!» Поэтому с некоторой помощью извне, — например, в ходе лекции, чтения книги о жестоком обращении с детьми или находясь в группе с людьми, у которых был подобный опыт, — Брэд может получить доступ в подсознание к собственной давно подавленной истории.

Точно так же *диссоциация* позволяет полностью убрать некое событие из сознания ребенка, как и вытеснение, когда физически ребенок продолжает находиться там, где он подвергается насилию, в то время как эмоционально и психически его «уже там нет». Несмотря на то что физическая боль по-прежнему ощущается и ребенок переживает насилие на телесном уровне, эмоционально и психически он отсутствует и не «ощущает» насилия после диссоциации. Однако при вытеснении и подавлении ребенок испытывает в полной мере последствия жестокого обращения, поскольку это происходит на всех трех уровнях: физическом, психическом и эмоциональном.

В момент диссоциации сознание ребенка обычно направлено по крайней мере в одно из трех «мест» (их может быть больше). Впоследствии к каждому из этих мест становится все труднее получить доступ по сравнению с предыдущим. Первое — это занять какое-то горизонтальное положение (вы можете лежать, сидеть или находиться рядом), наблюдая за происходящим, но при этом ничего не чувствуя. Второе — принять вертикальное положение, когда человек пытается ощущать себя «над» происходящим (или «вдали отсюда»), иногда смотря на все это снизу (или сверху), но не чувствуя происходящего. Третье — это исчезнуть внутри собственного Я, ничего не замечая, не чувствуя и не слыша. Это ощущение часто описывается как нахождение внутри некой черной дыры. Если ребенок совершает подобный уход (как раз третий случай), воспоминания о том, что происхо-

дило тогда, очень трудно восстановить впоследствии в терапии. На мой взгляд, именно здесь (в третьем варианте) имели место самые тяжелые формы физического насилия.

У взрослого человека в терапии с диссоциативным опытом явно очень много вытеснения. В его истории очевидны определенные пробелы. Но воспоминания о насилии, когда ребенок прибегал к подобным диссоциациям, могут проявляться у такого взрослого ребенка в форме спонтанной регрессии (что это, читайте в следующем абзаце).

Было бы очень странно, если бы спонтанная регрессия возникла именно в тот момент, когда вы узнали что-то о насилии из этой книги. Тем не менее я постараюсь описать здесь, что это такое, чтобы вы знали, о чем идет речь. Спонтанная регрессия — это процесс, с помощью которого могут быть восстановлены воспоминания, утраченные в результате диссоциации. Практически всегда это происходит в ситуации терапии под руководством терапевта. Это также может произойти спонтанно во время групповой терапии, когда содержание групповой работы является триггером какого-то диссоциативного воспоминания, — как раз то, что мы подразумеваем под термином «спонтанный». Но чаще всего это такой опыт, когда терапевт направляет человека к использованию определенных терапевтических техник.

В момент спонтанной регрессии человек так или иначе переносится в прошлое, в какие-то драматические моменты, заново переживая травмирующее событие детства. В обычной терапевтической беседе восстановление вытесненных или подавленных воспоминаний может происходить как более отстраненный психический опыт. Но человек способен испытать спонтанную регрессию, сидя с закрытыми глазами, когда у него воз-

никает ощущение *переживания* события, включая те же сильные чувства, которые у него были в тот момент, когда это действительно происходило. Таким образом, физически человек содрогается от боли почти так же, как и тогда, когда он был ребенком, пытаясь с этим справиться. Так происходит потому, что подсознание не имеет хронологического времени, и, когда воспоминания о насилии возвращаются, пациент мысленно переносится в ситуацию, где имело место насилие. Таким образом, исцеление от боли, связанной с каким-то прошлым событием, возможно в том же контексте, в котором оно и происходило. Пациент вновь переживает насилие, *как если бы он или она снова оказались теми самыми детьми*. И только потом ребенок, переживший насилие, способен вернуться в свой нынешний возраст (когда он уже взрослый) в кабинете терапевта.

Иногда у человека может снова произойти диссоциация во время регрессии, но разница между первоначальной диссоциацией и этой заключается в том, что в последнем случае ситуация имеет место при помощи и поддержке терапевта. Соответственно, человек может вспомнить все, что происходило во время спонтанной регрессии, после того как это все уже закончится, даже если некоторые факты насилия были для него полностью утрачены.

Поскольку пациенты воспринимали насилие через собственные органы чувств в детском возрасте (зрение, слух, обоняние и так далее), какие-то факты, безусловно, могут быть перепутаны или искажены. Наиболее важным здесь представляется то, что после совершенного насилия они по-прежнему несут на себе дополнительное бремя впитанных чувств, которые калечат их даже сейчас.

Минимизация, отрицание, иллюзии

В терапии мы часто сталкиваемся с угрожающим нашему эго материалом или содержанием, которое может представлять угрозу продолжения зависимости, но порой этот материал просто куда-то «исчезает» и мы не в состоянии его вспомнить, даже когда для этого делается все необходимое. Защитные механизмы, связанные с минимизацией, отрицанием и иллюзиями, также могут привести к искажению представлений о нашем нынешнем поведении, а также собственной истории.

Минимизация означает, что я преуменьшаю значимость того, что я делаю, думаю или чувствую, специально делая все возможное, чтобы это казалось *менее* серьезным или важным, как если бы то же самое происходило с кем-то другим.

Например, я говорю себе, что в чрезмерной ответственности, постоянном чувстве усталости и раздражении из-за переутомления на самом деле в этом нет ничего страшного. Я пытаюсь убедить себя, что, как только я соберусь, я с этим справлюсь. Но когда я слышу, как моя подруга Ванда жалуется практически на то же самое, — что у нее совершенно нет времени для себя, что она измучена и злится на своих детей, коллег, мужа и друзей просто потому, что переоценила свои силы, — я думаю: «Ну, разве *она* не видит, что переоценила собственные силы? Почему она не может делегировать какие-то свои обязанности? Ведь так недолго и до нервного срыва!» Я признаю, что это непосильная ноша, но всеми правдами и неправдами пытаюсь не замечать того хаоса, в котором оказалась сама в результате подобного поведения, и того, что я совершенно не контролирую свою жизнь. Таким образом я стараюсь это как-то «минимизировать».

В детстве минимизация работает примерно следующим образом. На глазах Терри отец избивает ее мать. Девочка в полном шоке и ужасе от происходящего, но при этом она старается как-то это минимизировать, объясняя себе: «Да, это было ужасно, но на самом деле все не так уж и плохо». Воспоминание, связанное с этим событием, по-прежнему остается в ее сознании. Терри может рассказать и описать это, и она знает, что происходило в действительности. Но когда она была ребенком, она пыталась не замечать всего этого (не позволяя себе испытывать все те чувства, которые у нее возникали в тот момент), даже несмотря на то, что в целом она, конечно же, понимала, что «явно здесь что-то не так» с ее чувствами по поводу насилия, свидетелем которого она оказалась.

Впоследствии, когда Терри, уже став взрослой, приходит в терапию и слышит, как я рассказываю о насилии над детьми, она по-прежнему будет склонна прибегать к минимизации, пытаясь преуменьшить ужас от того, что она видела, как отец избивал ее мать. Я обращаю на это внимание, когда она говорит мне: «Я знаю, что это крайне негативно для ребенка — стать свидетелем того, как отец на его глазах избивает мать, и, наверное, именно так и происходило со мной, но в моем случае все было не так уж и плохо».

Еще один распространенный пример минимизации — когда кто-то начинает обвинять алкоголика в том, что он напился. Обвиняемый может декларировать и действительно считать, что количество выпитого спиртного — всего «пара стаканчиков» (хотя на самом деле это несколько бутылок виски). Таким образом данный человек прибегает к минимизации.

Но *отрицая* собственное переутомление, я говорю себе, что в моем состоянии переутомления *вообще нет ничего страш-*

ного, хотя для кого-то еще это и может быть слишком. Ничего не поделаешь — такова жизнь, так что я должна извлечь из нее максимум. Мое расписание не настолько плотное — у каждого человека уйма дел. Конечно же, я прекрасно понимаю, сколько всего мне приходится делать каждый день, но я не осознаю этого ощущения подавленности, гнева, страха и боли — всех тех чувств, которые неизбежны в случае таких колоссальных нагрузок. Я пытаюсь отрицать свое странное состояние и чрезмерное напряжение. При этом для меня совершенно очевидно то, что жизнь *Ванды* вышла из-под контроля из-за того, что она взяла на себя слишком много.

В детстве отрицание Терри работает следующим образом. Она видит, как отец избивает мать, став свидетелем жестокого обращения, и говорит себе: «На самом деле в этой ссоре между моими родителями *нет ничего страшного*». На когнитивном уровне она осознает, что насилие имело место, но она не испытывает по этому поводу никаких чувств, «отрицая» серьезность данного события.

Впоследствии, уже став взрослой, она по-прежнему прибегает к отрицанию в качестве защиты против боли — того насилия, свидетелем которого она оказалась. Она слушает мой рассказ о жестоком обращении с детьми. В этом рассказе я упоминаю об одной девочке, назовем ее Синди, которая в детстве наблюдала, как отец избивал ее мать. Когда Терри слышит мое объяснение, насколько негативными могут оказаться последствия для ребенка, невольно ставшего свидетелем проявления насилия одного из родителей в отношении другого, она говорит примерно следующее: «Пиа, я согласна, что для Синди это было крайне негативно, но ведь в моем случае *все было совершенно не так*».

Если алкоголика, который прибегает к *отрицанию*, пытаются обвинить в том, что он пьян, — несмотря на выпитую бутылку виски, он может настаивать на том, что любой другой, конечно же, не устоял бы на ногах после такого количества спиртного, но только не он. «Уж я-то знаю, как пить, так что я не пьяный!» Отрицание хорошо проявляется в тех случаях, когда мы способны видеть и признавать определенные реалии в *жизни других людей*, но никак не в нашей собственной жизни.

Процесс погружения в *иллюзорный мир* — нечто более глубокое и серьезное. Иллюзии означают, что мы продолжаем во что-то верить, несмотря на очевидные факты, свидетельствующие об обратном. Это означает, что мы в состоянии дифференцировать те или иные факты, но не придаем им должного значения. Например, у меня есть друг, переживший чудовищное сексуальное насилие со стороны собственной матери, когда он был ребенком. Но он отказывался верить в то, что ее действия — все то, что происходило тогда, — не что иное, как сексуальное насилие, потому что «просто она такая, и все». Его иллюзии по поводу характера матери оказались сильнее для него, чем *факты реального сексуального насилия* над ним.

Во взрослой жизни, пребывая в иллюзиях, я правда верю в то, что подобная гиперответственность и такой график, — когда у меня нет ни одной свободной минуты, — все это совершенно нормально или даже полезно для здоровья. Когда я слышу, как кто-то рассуждает о том, насколько вредно постоянно испытывать сильный стресс и что человеку требуется какое-то время для отдыха и развлечений, я говорю себе, что этого просто *не может быть*. В жизни реального человека это просто невозможно. Да, это было бы хорошо, но это нереально. И пребывая в этом иллюзорном состоянии я могу сказать своей подруге

Ванде то же самое: «Ты должна взять себя в руки! Да, никуда от этого не деться. Это все понятно. Возможно, ты устала и раздражена, потому что болеешь гриппом. Просто ты должна лучше относиться к себе». Мои заблуждения относительно собственного образа жизни — что я-то как раз здорова и у меня все в порядке — настолько сильны, что это распространяется и на других.

Как терапевту, мне совершенно очевидно, что Терри живет в иллюзорном мире, если после моего рассказа о том, что происходило с Синди (как отец поступал с ее матерью), она говорит мне: «Пиа, ваш рассказ про Синди — то, что происходило с ней, когда отец избивал ее мать, — звучит как что-то ужасное. Но ведь это не так. Родители просто сорились. Никто не причинил Синди никакого вреда. Если два человека пытаются что-то выяснить между собой, ребенка это никак не касается». Итак, в ее иллюзорном мире если избиение и происходит на глазах ребенка, оно совершенно не сказывается на нем.

Но дело в том, что ребенок также переживает насилие, наблюдая за тем, как один из самых важных и главных людей в его жизни избивает другого. Человек, живущий в иллюзорном мире, может «слышать факты», но он не в состоянии воспринимать их как истину, поэтому он ведет себя так, как будто ужасная реальность вовсе не ужасна.

Иллюзии при созависимости представляют очень сильную угрозу, поэтому так важно научиться распознавать это в себе. Мы испытываем симптомы созависимости во взрослой жизни, что может привести к болезненным эмоциональным последствиям как для нас самих, так и значимых других, но наши иллюзии заключаются в том, что со временем «что-то должно проясниться». И хотя нам часто случалось видеть в своей жизни и в от-

ношениях крайне болезненные или страшные вещи, мы, соза-висимые, продолжаем жить в своем иллюзорном мире так, как если бы эти вещи *вовсе не* были болезненными или страшными. И порой мы по-прежнему остаемся в ситуациях насилия и порочных отношений, неспособные честно посмотреть правде в глаза и признать, что на самом деле мы подвергаемся действительно неподобающему обращению.

Как и все прочие защитные механизмы, иллюзии представляют для нас серьезную проблему, хотя это может быть и незаметно для нас: мы не понимаем, что живем в иллюзорном мире. Мы живем в каком-то нереальном мире, опираясь на собственные иллюзии, но воспринимаем этот нереальный мир как реальность. Из-за того что мы не в состоянии признать жизнь, такой, какая она есть, мы очень часто злимся на людей, которые пытаются указать нам на какие-то ошибки в наших заблуждениях. Эта позиция делает нас крайне уязвимыми, поскольку как сама реальность, так и любой человек с сильным чувством реальности, как правило, угрожают нашему мировоззрению. Люди, живущие в иллюзорном мире, стараются держаться подальше от тех, кто может вскрыть правду о том, как обстоит дело в действительности.

Часто сопротивление в терапии (когда мы вплотную подходим к тому иллюзорному миру, в котором живет человек) связано с тем, что эти люди *повторяют* то же самое дисфункциональное поведение, которое хорошо им знакомо по собственному детскому опыту, и не хотят признавать его дисфункциональным. В этой ситуации они отказываются признавать собственное сопротивление, а также возможное изменение восприятия. Они продолжают придерживаться искаженных «фактов», связанных с их иллюзорными представлениями.

Чтобы справиться с созависимостью, крайне важно знать, что представляют собой защитные механизмы и как они работают в нашей жизни. Принятие следующих фактов может значительно способствовать выздоровлению.

- Защитные механизмы по-прежнему действуют у взрослых созависимых.
- Наши собственные защитные механизмы, как правило, незаметны для нас.
- Чтобы выздороветь, мы должны позволить другим людям, которым мы доверяем, признать эти защитные механизмы, обращая наше внимание на них.
- Хотя это и будет непросто и мы можем испытывать страх или гнев, тем не менее мы должны прислушиваться к их словам, чтобы преодолеть эти защитные механизмы и встать на путь исцеления.

Читая о симптомах созависимости и случаях насилия в этой книге, вы также можете почувствовать сопротивление честно посмотреть правде в глаза и признать реалии собственной жизни.

ТЕЛЕСНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ И ВОСПОМИНАНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЧУВСТВАМИ

Есть два полезных указателя, которые, если следовать им, часто приводят к восстановлению утраченной истории, — это телесные воспоминания и воспоминания, связанные с чувствами.

Это напоминает пароли безопасности к тщательно охраняемой компьютерной программе. Как только оператор вводит пароль в компьютер, он тут же получает доступ к программе. Аналогичным образом, как только человек признает какое-то неприятное ощущение или воспоминание, он может следовать дальше за этим воспоминанием, получая доступ к данным в бессознательном, связанным с каким-то страшным или болезненным фактом насилия, который был вытеснен или диссоциировался с тем, что первоначально имело место. Эта ценная информация может быть затем перенесена в сознание пациента (с помощью опытного терапевта), чтобы человек мог проработать чувства, связанные с его воспоминаниями, и встать на путь исцеления.

Телесные воспоминания — это некий физический симптом, совершенно неожиданный, который на первый взгляд кажется никак не связанным с тем, что происходит здесь и сейчас. Например, вам может быть вполне комфортно, когда вы читаете эту книгу, но внезапно вы ощущаете пронзительную боль в затылке, у вас кружится голова, или вы чувствуете, как ком подступает к горлу. Или же у вас может быть ощущение, что кто-то резко и больно схватил вас за руку и пытается задушить вас. Или же внезапно у вас возникает такое чувство, что кто-то изо всех сил удерживает вас и вы шагу ступить не можете. Или вы можете почувствовать боль в области паха. Такие ощущения запоминаются нашим телом.

Воспоминания, связанные с чувствами, — это внезапное сильное эмоциональное переживание, которое также вряд ли можно объяснить тем, что вы осознаете в данный момент. Воспоминания о чувствах проявляются главным образом в форме четырех первичных эмоций: злости, страха, боли и стыда. Я также

называю воспоминания, связанные с чувствами, «приступами чувств», поскольку они действительно возникают внезапно и из ниоткуда. Я называю приступ чувства в форме гнева «приступом ярости», а все, что связано со страхом, — «панической атакой» или «приступом паранойи». Воспоминание о боли — внезапное всеобъемлющее чувство безнадежности, за которым часто следует мысль о самоубийстве или вера в то, что человек действительно может умереть от сильной эмоциональной боли. «Приступ стыда» — внезапное, глубокое, всеобъемлющее ощущение того, что мы «хуже, чем»; речь идет о нашей недостаточной ценности, неадекватности, убогости, глупости или уродстве (в приступе стыда мы награждаем себя всеми этими уничижительными эпитетами).

Наличие телесных воспоминаний, а также тех, что связаны с чувствами, еще раз говорит мне о том, что, хотя наше сознание действительно способно глубоко запрятать наши воспоминания в подсознание и «знать, не зная», наше тело никогда не забудет той боли, которую мы испытали однажды, став жертвами жестокого обращения, и будет всячески пытаться сообщить нам об этом.

Например, когда я рассказываю об этом, кто-то в аудитории может признаться: «Пиа, у меня есть только одно-единственное воспоминание. Такое чувство, будто кто-то схватил меня за шею и не отпускает, и мне так страшно». Ощущение руки на шее — это телесная память, а страх, связанный с рукой, — это память чувств.

ВСТРЕЧА СО СВОИМИ ЗАЩИТНЫМИ МЕХАНИЗМАМИ

Если вы созависимый, возможно, в детстве вам приходилось защищать себя с помощью одного из шести защитных механизмов, о которых я говорила выше. Минимизация, отрицание, уход в иллюзорный мир, вытеснение, подавление и диссоциация — все это очень часто встречается у созависимых, поскольку именно это позволило им выжить в тех условиях, в которых иначе можно было сойти с ума или же даже умереть. Поэтому, читая фрагменты, где говорится о насилии, необходимо иметь в виду, что, скорее всего, это по-прежнему где-то глубоко внутри вас и так или иначе будет давать о себе знать.

Наше общество поддерживает методы воспитания, которые, как мы теперь знаем, являются «менее, чем» в воспитании ребенка. Дети в дисфункциональных семьях могут производить впечатление хорошо воспитанных, достигающих высоких результатов, успешных членов семьи, или же они могут казаться испорченными, деспотичными, беспорядочными и агрессивными. Как мы уже могли видеть, любая из этих характеристик может отражать адаптацию, которую такие дети развили, чтобы выжить в этих дисфункциональных семьях. Теперь нам хорошо известно, что подобные приспособления приводят к созависимости уже во взрослом возрасте. Далее мы поговорим о методах воспитания детей по принципу «менее, чем», или о подходах в воспитании, приводящих к травме.

10.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ



Любая форма насилия (физическое, сексуальное, эмоциональное, интеллектуальное или сексуальное) может быть как явной, так и скрытой. Отношение жертвы к насилию может быть следующим: «Все, что нас не убивает, делает нас сильнее» — или же человек полностью лишается веры в себя.

ОТКРЫТОЕ И СКРЫТОЕ НАСИЛИЕ

Открытое насилие невозможно утаить. Его видят окружающие; ребенок не может об этом не знать, потому что оно очевидно. *Скрытое насилие* совершается тайно, косвенно, или в ход идут изощренные способы. В данном случае речь скорее идет о том, что можно предположить, нежели о каких-то очевидных вещах. Здесь имеют место всевозможные манипуляции, а не просто контроль над ребенком. Скрытое насилие также включает в себя те или иные виды родительского пренебрежения, например неудовлетворение эмоциональных или физических потребностей ребенка. Последствия скрытого насилия

значительно труднее устранить, поскольку их гораздо сложнее идентифицировать. Людям довольно непросто признать, что им был причинен вред во всех этих «подковерных» играх, поскольку они никогда «не считали это плохим обращением». Примером скрытого абьюза может быть мать, лишаящая своих детей любви и одобрения (эмоционально бросающая своих детей).

АБЬЮЗ, ВСЕЛЯЮЩИЙ ЧУВСТВО ПРЕВОСХОДСТВА VS АБЬЮЗ, КОТОРЫЙ ЛИШАЕТ ВЕРЫ В СЕБЯ

Плохое обращение может либо ложно раздувать самооценку человека, либо лишать его веры в себя. Когда абьюз приводит к тому, что человек лишается веры в себя, дети испытывают стыд, перестают ощущать собственную ценность и это делает их людьми «хуже, чем». Абьюз, ложно раздувающий самооценку человека, неправильно учит детей тому, что они лучше других. Поскольку каждый из нас представляет одинаковую ценность, учить людей тому, что они в чем-то превосходят других, ошибочно и дисфункционально.

Результатом ложно поддерживающего самооценку опыта является то, что дети вырастают и становятся агрессорами. Если ребенок испытывал оба вида абьюза, он может постоянно находиться на качелях: «Я хуже, чем» и «Я лучше, чем». Выраженность той или иной позиции зависит от того, как часто человеку приходилось переживать то или другое. Люди со смешанным типом хорошо поддаются лечению.

Дети, имеющие только опыт «лучше, чем», *который ложно поддерживает их чувство превосходства*, часто «переступают все границы», оскорбляя всех подряд и не в состоянии себя контролировать. Порой они действительно ведут себя очень грубо по отношению к другим людям, искренне считая себя вправе использовать их.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

То, как значимые другие относились к телу ребенка, может указывать нам на то, имело ли место физическое насилие или нет. Уважалось ли физическое пространство ребенка, или же в него могли вторгаться, или оно просто игнорировалось? Всякий раз, когда родитель позволял себе так или иначе воздействовать на ребенка на телесном уровне — шлепнуть или ущипнуть его, оттащить за волосы или ударить по голове, — имело место физическое насилие. В такие моменты — через боль — ребенок утрачивает самоуважение и принимает на себя стыд воспитателя.

Например, если отец поднимает руку на сына, применяя агрессию и насилие в отношении него, ребенок получает сообщение, что его тело не заслуживает уважения (его тело — это объект стыда), а также у него отсутствуют всякие права, поэтому он не в состоянии противостоять этому. Соответственно, у него нет права контролировать то, что происходит с его телом. По сути, таким образом отец контролирует тело своего сына, транслируя вовне: «Я могу делать с этим телом все, что хочу».

ПРИМЕНЕНИЕ СИЛЫ ПОД ВИДОМ ДИСЦИПЛИНЫ

Очень часто насилие совершается под видом дисциплины и порядка. На мой взгляд, единственным допустимым физическим воздействием в рамках семьи, которое можно считать функциональным, будет лишь легкое физическое воздействие вроде шлепков по ягодицам (без грубой физической силы, без прикосновений к голове, чтобы это не привело в результате к непереносимому чувству стыда). Использование шлепков прямой ладонью позволяет родителю почувствовать, если он воздействует слишком сильно, так как его рука тоже будет болеть. Но по голой попе ребенка шлепать нельзя — он должен быть одет, иначе может испытать слишком сильное чувство стыда. Также, если ребенок еще совсем мал, я считаю допустимым слегка шлепнуть ребенка по рукам, если он лезет ими туда, куда не следует.

Подобные функциональные методы физического воздействия, скорее, являются средством привлечения внимания со стороны родителей, чем применением наказания. Естественное чувство стыда поднимется, когда родитель укажет ему на то или иное несовершенство. Но польза дисциплинарной меры должна заключаться именно в том, чтобы обратить внимание ребенка на необходимость скорректировать свое поведение. При этом ребенок остается прекрасным и ценным человеком, просто нужно обратить его внимание на возможные негативные последствия его поведения.

Где-то около шести лет, как мне кажется, уже и это будет неуместно. Скорее, родителю следует как-то донести до ребенка, что именно неприемлемо в его действиях, указывая на жела-

тельные изменения и обращая внимание на возможные последствия, если он не изменится. При этом родитель четко следует собственной линии, демонстрируя неприятные последствия для ребенка, если он отказывается выполнять его требования. Например, если сын-подросток поздно возвращается домой, вы не набрасываетесь на него с кулаками, а просто говорите ему: «Завтра вечером ты остаешься дома».

Важно понять разницу между «поведением и последствиями» и «преступлением и наказанием». Последствиями могут быть какие-либо соразмерные ответные действия, связанные с тем, что произошло, и несущие определенный «смысл» для ребенка. Например, подросток может быть наказан за свой поздний приход только на один вечер, но не на две недели.

Ниже я привожу очень полезный пример из книги Вирджинии Сатир «*Формируя новых людей*», где она описывает разницу между последствиями и наказанием. Предположим, ваш сын, который учится сейчас в средней школе, постоянно забывает свой ланч. Каждый раз он звонит вам, и тогда вы сами несете ему этот ланч. Чтобы положить конец данной модели поведения, вы садитесь рядом с ним и говорите: «Послушай, Чарли, поскольку мы так и не пришли к договоренности по поводу твоего ланча, ты можешь остаться просто голодным». На следующий день, когда ребенок забудет свой ланч и снова позвонит вам, вы ответите ему: «Мне очень жаль. Но мы уже обсудили это вчера. Поскольку ты отказываешься брать свой ланч, вполне логично, что ты можешь остаться голодным. Я вовсе не собираюсь делать это за тебя».

Последствия должны по возможности соответствовать тому, что могло бы произойти, не оказись рядом члена семьи, который мог бы как-то поспособствовать в данной ситуации. Другими сло-

вами, если человек нарушил порядок в общественном месте, его могут арестовать и отправить за решетку. Если кто-то нарушает порядок в кинотеатре, работнику этого заведения, возможно, придется принять соответствующие меры. Так что, если маленький мальчик балуется и мешает другим членам семьи смотреть телевизор, правильно будет вывести его из комнаты и оставить там, где он не будет причинять беспокойство другим — возможно, в собственной комнате. Также нужно ему объяснить, что его агрессивное поведение неприемлемо для всех остальных членов семьи и ему нужно побыть одному, пока он не перестанет нарушать порядок.

Функциональное воспитание не предполагает физического насилия в отношении ребенка. Хотя я и не сторонник анархии в семье, я еще раз говорю о том, что функциональный подход к ребенку — самое важное в воспитании. Можно сравнить ценность ребенка — его тело — с вазой, оцениваемой в 25 000 долларов. Вы не можете такую дорогую вещь швырять, бросать, пинать, потому что она такая ценная и может разбиться. Точно так же и насилие может привести к тому, что вера ребенка в себя, а также его чувство ценности навсегда окажутся подорванными.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ И УНИЖЕНИЕ

Любые формы насилия, связанные с унижением, чреватые тяжелейшими последствиями для психики человека. Насилие может быть совершено с особой жестокостью (например, ребенка могут ошпарить кипятком, вывести голого на мороз и так далее),

вряд ли здесь стоит пускаться в натуралистические подробности, останавливаясь на всех страшных вещах, которые может позволить себе взрослый в отношении ребенка. В любом случае это то, от чего у нормального человека волосы встанут дыбом. И здесь, конечно же, говорить о каком бы то ни было уважении вообще не приходится. Но есть и другие формы физического насилия, которые могут принести ребенку непоправимый вред из-за того унижения, которое он испытывает.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ

Совершая насилие над ребенком, агрессор может пустить в ход все, что попало: начиная от ремня и заканчивая проводом от электроприборов. Вне всякого сомнения, это насилие над ребенком, ведь, когда родитель позволяет себе ударить его тем или иным предметом, это крайне унижительно для маленького существа, так как взрослый даже не представляет, какую сильную боль он причиняет ребенку, потому что сам ее не чувствует.

По мере того как ребенок становится старше, физически воздействовать на него становится все сложнее и сложнее. Один мой клиент жаловался: «Моему ребенку десять лет, и он совершенно меня не слышит. И тогда мне приходится как следует врезать ему, чтобы до него хоть что-то дошло». Ребенок же теперь более способен терпеть и сопротивляться. Когда ему исполнится тринадцать или четырнадцать лет, если он такого же роста, как родитель, он вполне может попытаться ответить, что, как мне кажется, вполне естественно, так как именно этому родитель научил его, применяя суровые физические наказания.

ИНЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ

Пощечина по лицу, хотя это и встречается довольно часто, если мы говорим о физическом насилии, вызывает особый стыд. На мой взгляд, вряд ли может быть что-то ужаснее данной формы физического насилия (если мы говорим о насилии без применения предметов), так как лицо — это самое важное для человека, что указывает на его идентичность.

Дергать ребенка за волосы, бить его по голове, хватать за уши, щипать или трясти — все это не что иное, как жестокое обращение с ребенком, так как к телу ребенка не проявляется должного уважения или даже элементарной безопасности. Вообще к голове ребенка нельзя никогда прикасаться, ибо это чревато сотрясением мозга.

Конечно же, все это виды насилия. Попробуйте представить себе, что один взрослый подходит к другому и начинает дергать его за волосы, бить головой об стену, трепать за ухо, ударять по лицу или трясти его — что бы другой ни сказал в ответ. Это грубейшее нарушение телесных границ человека. Мы можем видеть в нашей культуре, что такие вещи совершенно недопустимы в отношении одного взрослого против другого, и для этого существуют специальные законы. Например, если бы я позволила себе что-то подобное против вас, меня бы точно арестовали. Но ведь тех же самых принципов следует придерживаться и в отношении детей.

ФИЗИЧЕСКОЕ И СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Некоторые люди, прибегая к физической силе, — с целью «дисциплины» — испытывают сексуальную стимуляцию. Определенные формы насилия несут в себе сексуально-физиологический характер, так как родитель таким образом сексуально стимулирует себя, вступая в контакт с ребенком. Обычно это так называемое ритуальное избиение, и ребенку кажется, что в этом есть нечто таинственное и пугающее. Это происходит из раза в раз, с определенной периодичностью, открыто, агрессивно и совершенно непредсказуемо — то есть невозможно точно предсказать, когда это произойдет (по крайней мере, так ребенку кажется).

КОГДА РЕБЕНКА ЩЕКОЧУТ, ДОВОДЯ ЕГО ДО ИСТЕРИКИ

Некоторые виды щекотки в чем-то сродни физическому насилию. Я, конечно же, не имею в виду то, что обычно все делают с младенцами. Речь идет, например, о том, когда отец, прижав к себе дочь, начинает щекотать ее до истерики, а она либо смеется, либо истерически плачет, но при этом полностью утрачивает контроль над собственным телом. Иногда нижнее белье ребенка может быть мокрым от смеха. Такое случается как с мальчиками, так и девочками, а угроза может исходить практически от любого члена семьи, включая старших братьев или сестер, тетей или дядей. Человек, позволяющий себе подобное, фактически завладевает телом ребенка и обращается с ним как с предметом.

В данном случае мы имеем следующее послание: «Я родитель. Я могу делать с твоим телом все, что захочу, так как я бог или богиня в этой семье. Я буду щекотать тебя до истерики, ведь я имею на это полное право». Это совершенно неуместно и может быть болезненным и постыдным опытом для ребенка.

Иногда щекотка может быть скрытой формой физического и сексуального насилия. Это происходит в тех случаях, когда взрослый просто пытается выместить свою агрессию и, возможно, таким образом возбуждается, щекоча ребенка.

НЕДОСТАТОЧНОЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ КОНТАКТЕ

Надлежащее удовлетворение физических потребностей является одной из основных нужд ребенка в зависимости и больше всего необходимо младенцу. По мере того как ребенок становится старше, очень важно, кто именно прикасается к нему и когда это происходит. Если потребности ребенка в физическом контакте не удовлетворяются должным образом в самом начале или если их так и продолжают удовлетворять, когда это уже совсем не требуется, это может привести к самым плачевным результатам.

Удовлетворение физических потребностей младенцев включает в себя объятия, холдинг (как можно больше держать ребенка на руках), прикосновения, укачивание, совместное нахождение и телесный контакт. Это дает ребенку понимание того, что к его телу могут прикасаться, что его крошечное тельце

представляет огромную ценность и вы знаете, как успокоить его физически. Подобное удовлетворение физических потребностей ребенка настолько важно, что, если маленький ребенок в возрасте до года не получает этого в должной мере, он просто может умереть.

Ненадлежащее удовлетворение физических потребностей ребенка — также один из видов физического насилия. Когда они не удовлетворяются должным образом, сообщение, которое ребенок получает от воспитателя, примерно следующее: «Я не хочу прикасаться к тебе. Не прикасайся ко мне. Важно держаться на расстоянии, не позволяя другому трогать тебя».

У ребенка, который практически не имел физических контактов с теми, кто за ним ухаживал, во взрослой жизни возникает та же проблема, что и у человека, которого били, всячески шпыняли или игнорировали. В момент совершения акта насилия ребенок узнает, что прикосновение причиняет физическую боль, но для ребенка, к которому вообще не прикасаются, также крайне болезненно, когда его трогают, — он испытывает *эмоциональную* боль. И поскольку физический контакт с другим человеком является настолько непривычным и пугающим для него, он всячески этого избегает. Причины нежелания, чтобы к вам прикасались, могут быть самыми разными (эмоциональная или физическая боль).

С другой стороны, чрезмерные прикосновения, слишком сильные объятия и физическая привязанность — особенно впоследствии — также губительны для ребенка.

Когда ребенок вырастает, ему может потребоваться гораздо больше физических прикосновений и объятий, чем это приемлемо для его супруга или других членов семьи, чтобы он мог чувствовать себя любимым и защищенным.

ДОСТАТОЧНОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ КОНТАКТЕ И ЕЕ ПОСТЕПЕННОЕ СНИЖЕНИЕ

Первоначально ребенок действительно нуждается в том, чтобы его потребность в прикосновениях была удовлетворена сполна, но, становясь старше, он становится все более автономным, и ему уже не требуется столько внимания от взрослых. Продолжая вести себя с ребенком как с грудничком (речь идет о телесном контакте), родитель связывает его по рукам и ногам. И в какой-то момент это становится просто невыносимо для ребенка, и он думает: «О боже, опять сейчас это начнется. Она снова будет ЦЕЛОВАТЬ меня! Куда же мне от этого скрыться? Это же просто невыносимо».

Например, когда маленькая Джинни еще младенец, она, конечно же, нуждается в том, чтобы все ее физические потребности были удовлетворены. Ее необходимо обнимать, ласкать, гладить и укачивать, пока она бодрствует. Но по мере того, как она становится все старше, ей уже не требуется столько внимания. Ей становится любопытно, что же происходит в остальном мире. Мать может взять ее на руки и обнять, Джинни же хочется поскорее слезть с материнских рук и побежать поиграть.

Но к тому моменту, когда Джинни научится ходить, ее мать, если она функциональна, постарается несколько дистанцироваться от нее, постепенно сокращая физический контакт и позволяя дочери самой приходить к ней, вместо того чтобы постоянно контролировать ее. Когда Джинни немного подрастет и научится говорить, она будет приходить к своей матери и говорить ей: «Мне больно. Ты можешь обнять меня?» Таким образом, мать переходит от постоянного непосредственного физическо-

го контакта со своей дочерью к постепенному его сокращению, позволяя Джинни самой говорить о том, когда ей требуется поддержка, а когда она не нуждается в ней.

В то же самое время родитель продолжает быть начеку, пока ребенку не исполнится примерно 10–12 лет. До этого родители по-прежнему внимательно считывают сигналы ребенка, указывающие на необходимость реализации той или иной его потребности. Ребенок может страдать и нуждаться в помощи, но он может не знать, как обратиться за ней. Поэтому задача родителей — подойти и сказать ребенку: «Пожалуйста, расскажи мне, что происходит. Ничего, если я прикоснусь к тебе? Можно тебя обнять?» Поначалу физический контакт между родителем и ребенком очень тесный, и на это не требуется особое разрешение. Но чем старше становится ребенок, тем больше это зависит уже от него (интенсивность таких контактов). И уже потом, когда ребенок достигает определенного возраста (примерно 10–12 лет), он обычно придерживается следующей схемы: «Я скажу тебе, когда меня можно будет обнять. Не прикасайся ко мне без моего разрешения».

Безусловно, потребности детей в близости у всех разные, я же попыталась показать лишь отношение в целом к данному аспекту. В семьях, где физические потребности ребенка в раннем возрасте не удовлетворялись должным образом или это происходило дисфункционально, созависимые на каком-то этапе могут решить в корне изменить свое поведение. Но тогда им следует как-то обсудить это с семьей, чтобы члены семьи не воспринимали эти изменения как насилие. Например, если мать не объяснит, почему она вдруг решила отойти от своего обычного сценария — любвеобильное внимание к сыну — он может недоумевать «что же я сделал не так» или «разве мама больше не любит меня».

НАБЛЮДАЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ НАСИЛИЕМ, СОВЕРШАЕМЫМ НАД КЕМ-ТО

Видеть, как на твоих глазах издеваются над другим человеком, мучительно больно. В семье дочь могла быть «идеальной маленькой взрослой», но ее брат вечно не слушался и поэтому получал по полной программе. Так что девочка часто невольно становилась свидетелем того, как избивали ее брата. Этот ужас и боль маленького беззащитного существа, отчаянно рыдающего и молящего о пощаде, — все это происходило на ее глазах. Или же отец регулярно избивал кого-то из детей, когда другие находились рядом. Ребенок, которому приходилось часто наблюдать подобную картину, в полной мере ощущает последствия насилия с точки зрения эмоциональной боли. В данном случае ребенок, наблюдающий за происходящим, получает следующее послание: «И с тобой может произойти то же самое. Так что лучше, чтобы тебя было и не слышно, и не видно». Таким образом, это может вызывать у ребенка огромный страх.

В этой связи мне вспоминается один из самых тяжелых случаев в моей практике. Речь идет о женщине, мать которой вела себя как посторонняя в семье: она была эмоционально холодной и игнорировала потребности членов своей семьи. Когда моей клиентке было всего шесть лет, мать часто оставляла с ней восемнадцатимесячного ребенка. Потом, где-то с шести лет, отец регулярно занимался с ней вагинальным сексом. Примерно тогда же на ее глазах часто совершалось насилие — отец регулярно поднимал руку на ее крошечного брата.

Когда шестилетний ребенок подвергается сексуальному насилию, он использует диссоциацию в качестве защитного механизма, что позволяет ему совершить мысленный уход, чтобы

перестать чувствовать происходящее. Но когда это происходило с братом девочки, она не могла этого сделать, потому что была главным человеком, который заботился о нем. Поэтому она была вынуждена смотреть на это и ждать, когда отец отойдет наконец от ребенка, чтобы она могла поднять и успокоить его.

Разобрав всю эту ситуацию и проделав необходимую работу по снижению чувства стыда, я с удивлением обнаружила, что ее собственный опыт инцеста оказался менее травматичным, по крайней мере с этим было проще работать, чем то, что ей часто приходилось наблюдать насилие, совершаемое в отношении брата.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ОТВЕРЖЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Пренебрежение и отвержение часто имеют место в удовлетворении физических (как мы уже видели) и эмоциональных потребностей (глава 12). Но физическое пренебрежение имеет место и тогда, когда физиологические потребности ребенка не удовлетворяются. Сюда можно отнести такие потребности, как потребность в пище, подходящей одежде, безопасном, чистом жилье, медицинской помощи.

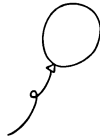
Пренебрежение потребностями ребенка означает, что родитель пытался удовлетворить эти потребности, но не знал, как это сделать, или не удовлетворял их достаточно хорошо. Возможно, в доме и была еда, но ее было недостаточно, или же она была плохо сбалансирована и недостаточно питательна, поэтому

ребенок часто недоедал, или же он был очень худой, или, напротив, страдал ожирением, или же у него были проблемы с зубами. Может быть, дом или квартира были слишком захламлены и поэтому у ребенка даже не было своего угла, или же расположены в опасном районе. Возможно, помещение давно требовало ремонта или дверь в ванную комнату вообще никогда не закрывалась. Детей могли не научить правильно чистить зубы, или же ребенку не была оказана срочная медицинская помощь, когда он случайно порезался, поэтому рана заживала очень долго, а потом из-за этого он оказался в больнице.

Если мы говорим об отвержении, это значит, что практически не предпринималось никаких попыток удовлетворить физические потребности ребенка. Вполне вероятно, никто из родителей вообще не готовил и дети научились выживать, заказывая пиццу с доставкой на дом или готовя себе сами, или же сидели дома голодные, перехватив что-то в школе. Не исключено, что и жить им было негде и они скитались по родственникам, переезжая с одного места на другое. У моей подруги ситуация с зубами была просто катастрофической. Это был тот самый случай полного пренебрежения. Ее никогда не учили, как ухаживать за зубами, и не водили к стоматологу. В результате все ее зубы пришлось удалить, едва ей исполнилось двадцать, а потом она начала носить зубные протезы.

Итак, как мы могли видеть, независимо от того, совершается ли в отношении ребенка открытое физическое насилие или игнорируются его физиологические потребности, или потребности в телесном контакте, в результате это приводит к непомерному чувству стыда у ребенка, что препятствует его дальнейшему нормальному развитию.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ



Хотя ребенок обладает естественной способностью реагировать на сексуальную стимуляцию по-детски, если взрослый позволяет себе действия сексуального характера в отношении ребенка, такой опыт в любом случае наносит ему непоправимый вред. Это происходит потому, что ребенок испытывает такие чувства, с которыми он пока не в состоянии справиться эмоционально.

Сексуальное насилие может быть как физического характера, когда фактически происходит телесный контакт между насильником и ребенком, так и нефизического. Особая форма эмоционального сексуального абьюза — нефизическая — имеет место тогда, когда у родителя имеются отношения с ребенком противоположного пола и эти отношения более важны для родителя, чем отношения с супругом.

ФИЗИЧЕСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Физическое сексуальное насилие — это действия сексуального характера с ребенком или любые сексуальные прикосновения.

Сюда входит непосредственно половой акт, оральный и анальный секс, разные виды мастурбации, а также сексуально окрашенные объятия, поцелуи и прикосновения (определенные ласки). Когда что-то из вышеперечисленного совершается членом семьи, данный вид насилия называется *инцестом*, когда подобные действия совершаются не членом семьи, это называется *растлением малолетних*.

*Считается ли это насилием,
если сексуальный контакт не причинил боли?*

Человек так устроен, что с самого рождения он реагирует на сексуальную стимуляцию. И некоторые вещи — то, что мы относим к сексуальному насилию, — очень даже приятны для ребенка. Например, когда ребенка ласкают, это может вовсе не причинять ему никакой боли, на самом деле у ребенка могут возникать в этой связи приятные ощущения. Тот факт, что ласки оказались приятными для ребенка или он мог даже сам попросить об этом, вовсе не означает, что *ребенок* несет ответственность за сексуальные действия со взрослым. Ответственность несет *взрослый*, который утратил над собой контроль. На самом деле, когда мне приходится работать со взрослым, ставшим жертвой сексуального насилия, которое на самом деле было приятным для него, этого человека труднее лечить, потому что в таком случае человек пытается взять на себя ответственность за то, что подобные действия сексуального характера имели место или он позволил этому происходить какое-то время.

Маленькие дети, конечно же, не стремятся к сексуальным контактам, выходящим за рамки того, что является нормаль-

ным для их возраста. То, что может наблюдаться у детей, которые не подвергались насилию и примерно одного возраста (с разницей в два года) в сексуальном плане, почти всегда находится в пределах нормы для их возрастной категории и не будет восприниматься как нечто травматичное (например, показывать друг другу свои гениталии и задавать вопросы о том, как другой ходит в туалет). Но если у кого-то из детей уже был опыт более взрослого сексуального поведения и такой ребенок попытается это повторить с другим, это уже становится сексуальным насилием.

Кроме того, иногда дети более младшего возраста могут совращать более старших. Я работала с человеком, которому никто и никогда этого не говорил. Прошло много лет, прежде чем вскрылась правда, но это был реальный инцест с двумя его сестрами (ему тогда было десять лет, а им — восемь лет и еще меньше). Они были гораздо крупнее его, в том числе и по весу. Он же страдал еще больше из-за того, что они были младше, в то время как он был старше и поэтому считал себя виноватым в произошедшем.

Может ли ребенок быть виноват в сексуальном насилии, совершаемом в отношении него?

Ребенок *никогда* не может нести ответственность за сексуальное насилие между взрослым и ребенком. В ситуации сексуального насилия есть своя скрытая динамика, и эта динамика связана с отсутствием контроля у взрослого, совершающего сексуальное насилие в отношении ребенка.

Ребенка впервые использует или посвящает в сексуальные тайны взрослый или ребенок более старшего возраста, поэтому

любые знания, которыми ребенок обладает о сексуальном поведении, выходящие за рамки его возраста, были получены им в результате недопустимого поведения с другим человеком. В случае с сексуальным насилием впоследствии может оказаться, что так или иначе ребенок сам его спровоцировал, но даже этому его научили несколько раньше (тот сексуальный опыт, о котором говорилось выше). Так что в этом нет его вины.

Например, некоторые дети практически лишены физических контактов с их родителями. Если ребенок испытывает приятные ощущения и столь необходимые ему физические прикосновения в этот момент (насильственные действия сексуального характера), он так и будет стремиться к подобным сексуальным прикосновениям, поскольку у него столь сильная потребность в физическом контакте. На самом же деле ребенку просто требуется внимание и физический контакт. Таким образом, его стремление к сексуальному контакту обусловлено вовсе не сексуальной природой, но глубокой потребностью в физическом прикосновении, ради чего ребенок пойдет на все. Ребенком движет его собственная внутренняя потребность в поддержании физического контакта, и он готов заменить это сексуальным контактом. На первый взгляд такой ребенок кажется виновным в совершении сексуальных действий со взрослым, но на самом деле это не так — он лишь пытается удовлетворить свою потребность в физическом контакте. В силу того что ребенок был лишен соответствующих физических контактов, он просто не знает, что может быть какой-то иной способ удовлетворения его потребности в прикосновениях.

Если говорить о групповом изнасиловании, мне сразу же вспоминается одна женщина, назовем ее Селестой. Эта пациентка стала жертвой изнасилования в возрасте восьми лет, ко-

гда пятнадцать взрослых человек надругались над ней. Ее родители были конченными алкоголиками, и насилие в данном случае касалось не только секса, но и всего остального. Еда, одежда и кров — за все это приходилось вести ежедневную борьбу.

Но когда Селесте исполнилось восемь, все в ее жизни переменялось. Дядя Гарри стал регулярно приходить к ней каждый вечер, и они вместе мастурбировали. Для Селесты это было что-то удивительное. Дядя Гарри стал ее другом, и благодаря ему она испытывала теперь самые приятные ощущения.

Именно тогда она начала путать удовлетворение физических потребностей с сексуальным опытом. Впоследствии с эмоциональными и интеллектуальными потребностями также произойдет полная неразбериха. Селеста очень рано узнала то, что всякий раз, когда она была одинока и нуждалась в заботе, она могла обрести желаемую близость в своем мире только через секс. Терапия Селесты отчасти состояла в том, чтобы попытаться научить ее тому, что навязчивая сексуальная активность никогда не сможет удовлетворить ее потребности в физических и эмоциональных контактах.

Было очень трудно оказать необходимую помощь Селесте, потому что она правда «любила» дядю Гарри и сексуальный опыт, который он ей дал, был особенно приятен из-за того, что она не получала должной заботы от своих близких. Поэтому наша основная задача заключалась в том, чтобы научить ее дифференцировать разные потребности: физические потребности — это одно, эмоциональные — другое, а интеллектуальные — третье. Мы научили ее искать, получать и удовлетворять эти потребности, а не только стремиться к сексуальной стимуляции и сексуальной близости, когда она в чем-то нуждалась и ощущала себя в изоляции.

Мы проработали то, что эти разные потребности несексуального характера могли удовлетворить люди, которые были более адекватными и безопасными. Отчасти терапия Селесты состояла в том, чтобы научить ее обращаться к безопасным другим за этой поддержкой, а не вступать в секс со всеми подряд. Ей предстояло научиться простым физическим контактам, но это должны были быть нормальные контакты несексуального характера, а кроме того, разделять свои чувства, прислушиваясь к чувствам другого человека, чтобы она могла испытывать эмоциональную близость и получать необходимую эмоциональную поддержку.

Любой взрослый, использующий потребности ребенка в физическом контакте, пытаясь вовлечь его в сексуальный контакт, предлагает ему недопустимые физические контакты, и это является насилием над ребенком. Как я уже отмечала ранее, это так, даже если ребенок ищет этих встреч и получает от них удовольствие.

Часто в процессе терапии пациенты ничего не говорят о сексуальном насилии (что в течение долгого времени это доставляло им удовольствие) до тех пор, пока они не начнут доверять терапевту. И как только они отваживаются рассказать об этом, то часто испытывают глубокий стыд и чувство вины. Они чувствуют себя такими виноватыми, потому что испытывали настолько сильные «позитивные» чувства по отношению к человеку, который сексуально использовал их. Но это влечение было обусловлено только тем, что они *были лишены столь необходимых им физических контактов*. Я пытаюсь вскрыть это, если встречаю сильное сопротивление со стороны клиента, когда речь идет о сексуальном насилии.

Основная мысль, которую я пытаюсь донести здесь, следующая: всякий раз, когда взрослый занимается сексом с ребенком, ребенок подвергается сексуальному насилию. В сущности, это

никогда не происходит по инициативе ребенка. Сексуальное насилие *всегда* является ответственностью взрослого и связано с его сексуальной зависимостью или отсутствием сексуальных границ.

Сексуальная игра или насилие?

Сексуальное насилие над ребенком почти всегда совершается взрослым или ребенком старше. Но иногда ребенок того же возраста или более младший, который подвергся ранее сексуальному насилию со стороны взрослого человека, может в свою очередь совершить такое же насилие в отношении другого ребенка.

Простое и надежное правило дифференцировать обычную сексуальную игру и сексуальное насилие будет следующим: если ребенок, находясь на руках другого ребенка — старше его на три или более лет или ребенка, которого научили сексуальному поведению, не соответствующему его возрасту, — испытывает сексуальные ощущения, скорее всего, имеет место сексуальное насилие.

Когда сексуальное насилие ложно поддерживает самооценку

Физическое сексуальное насилие, когда ребенку не делают больно, может в значительной степени поддерживать самооценку человека. Это возбуждает детей, и в таком сексуальном возбуждении и оргазме, если его удастся достичь, на телесном уровне ощущается невероятный прилив энергии. Ребенку, имеющему

сексуальные отношения с одним из родителей, пытаются донести, что он удовлетворяет сексуальные потребности нарушителя гораздо лучше, чем это делает другой родитель. При этом подразумевается то, что он *значительно* лучше и сексуальнее, чем самый важный взрослый того же пола в жизни этого ребенка.

Как правило, это называется «папина маленькая девочка», когда отец говорит своей дочери, что мама отказывается заниматься с ним сексом. Потом он это делает с ней, не причиняя ей физического вреда. Это сексуально возбуждает ребенка, и она испытывает самые приятные ощущения. Тогда у нее возникает мысль: «В отличие от мамы я гораздо лучше, потому что я делаю это — занимаюсь сексом — с папой. Я замечательная, и я большая молодец».

Столь сильный энергетический заряд на физическом уровне, когда ребенок занимает такое важное место в жизни родителя, дает жертвам инцеста ощущение огромной силы и превосходства, хотя, конечно же, это совсем не так, потому что они ни в чем не превосходят других и их ценность абсолютно такая же. В подобных случаях тот факт, что эти сексуальные переживания были связаны с насилием, оказывается прочно сокрытым, поскольку это не причиняло боли ребенку.

ОТКРЫТОЕ НЕФИЗИЧЕСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Открытое нефизическое сексуальное насилие может воздействовать на людей так же глубоко, как и непосредственные физические прикосновения, и включает в себя два разных вида сексуаль-

ного поведения: вуайеризм (подглядывание) и эксгибиционизм (обнажение). Вуайеризм и эксгибиционизм со стороны кого-то из членов семьи порой может причинить ребенку гораздо больше вреда, чем когда это происходит за пределами семьи.

Вуайеризм имеет место тогда, когда кто-то из членов семьи получает сексуальную стимуляцию, глядя на другого члена семьи (безусловно, это не касается отношений между супругами). *Эксгибиционизм* — сексуальная стимуляция взрослого, когда он обнажает свои интимные части тела перед ребенком. Еще буквально несколько лет назад обнажение вызывало огромный смех, и комики невероятно потешались над этим. Но дело в том, что обнажение и вуайеризм напрямую связаны с тем, что Патрик Карнс называет «сексуальной зависимостью второго уровня».¹

В нашей культуре нам всячески дается понять, что мы не должны говорить о сексуальной зависимости. Но ведь это нечто вопиющее и встречается гораздо чаще, чем может показаться. Когда вокруг мы видим примеры сексуальной зависимости, мы смеемся над этим, считая это чем-то забавным или вполне нормальным, но ведь это далеко не смешно.

Когда я спрашиваю людей, сталкивались ли они с вуайеризмом или эксгибиционизмом, я предлагаю им попытаться вспомнить, что происходило в их жизни вообще и внутри семьи. Я понимаю, что гораздо легче понять насилие в тех ситуациях, где это не вызывает никаких сомнений: например, взрослый мужчина подходит к маленькой девочке и обнажается перед ней или же «подглядывает» в чужие окна. Но когда такие вещи совершаются внутри семьи, часто это воспринимается совершенно иначе.

¹ *Patric Carnes. Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction (Патрик Карнс, «Выйти из тени: понимание сексуальной зависимости») — Minneapolis, MN: Comp Care, 1983.*

Когда вуайеризм или эксгибиционизм совершается более старшим членом семьи, такой человек сексуально стимулирует себя за счет сексуального и эмоционального благополучия ребенка. Но это серьезное сексуальное насилие, даже если нет никаких прикосновений или какого-либо сознательного намерения со стороны взрослого «причинить вред ребенку».

В таких семьях люди часто обнажаются друг перед другом, смотря с вожделением на другого. В подобной семье ребенок получает примерно следующее послание в отношении приватности: «Нам нечего скрывать. Если ты пытаешься что-то скрыть, значит, ты ханжа. В ванной комнате или спальнях не должно быть закрытых дверей. Все должны видеть друг друга. И если тебе стыдно или что-то не нравится, значит, проблема у *тебя*. Но это вовсе не значит, что я перестал что-то контролировать».

Разница между эксгибиционизмом и вуайеризмом и отсутствием сексуальных границ следующая: при эксгибиционизме или вуайеризме мы имеем дело с сексуальной стимуляцией. В других семьях также может происходить нечто подобное, но это в большей степени связано с небрежным отношением к сексуальным границам (это мы увидим чуть позже), что также можно рассматривать как сексуальное насилие *по отношению к ребенку*.

Дети, ставшие жертвами вуайериста и эксгибициониста, часто не уверены в том, происходило ли это в их семье или нет. Ситуация, когда человек пытается что-то вспомнить на эту тему, может переживаться примерно так.

Кристина — взрослая женщина, которая обратилась в терапию. Мы говорили о вуайеризме и эксгибиционизме, и в какой-то момент ей показалось, что все это ей очень хорошо знакомо. Во всяком случае, когда она одевалась или раздевалась, собиралась принять душ или просто находилась в своей комнате, у нее

всегда было такое чувство, что она не в безопасности. Ей казалось, что отец может войти и будет смотреть на нее или сам решит обнажиться перед ней. Она вспомнила, что у нее возникали примерно такие мысли: «Сейчас войдет отец. Но я не хочу видеть его обнаженным», как будто от отца исходила какая-то энергия, которая казалась необычной и подавляющей. Но в тот момент она не понимала, что именно в поведении ее отца не так, потому что ребенок пока еще не в состоянии дифференцировать эту сексуальную энергию или неконтролируемое сексуальное поведение. Порой у вас могли возникать неприятные чувства просто из-за того, что вы видели родителей обнаженными или не до конца одетыми.

СКРЫТОЕ НЕФИЗИЧЕСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Скрытое сексуальное насилие является косвенным, манипулятивным и невидимым, и нарушитель обычно не делает этого с целью сексуальной стимуляции. Здесь можно дифференцировать два вида скрытого сексуального насилия: вербальное и то, которое связано с границами.

Вербальное сексуальное насилие

Одно из проявлений вербального сексуального насилия — неуместные сексуальные разговоры в семье: всевозможные намеки сексуального характера, шутки, прозвища и допрашивание ре-

бенка после свидания на предмет получения сексуальной информации. Отец может позволить себе рассказывать всевозможные сексуальные анекдоты, вряд ли соответствующие уровню сексуального развития ребенка, и в любом случае это то, что не предназначено для детских ушей. Или же он может в ярости назвать свою дочь шлюхой.

Когда родители допрашивают подростков после свиданий на предмет интимных подробностей (что их, в общем-то, не касается), они унижают чувство собственного достоинства ребенка вне зависимости от характера сексуальных отношений, которых, возможно, и не было. Надлежащее половое воспитание — одна из важнейших составляющих обучения ребенка правилам дальнейшей жизни, но пытаться выяснить, «что именно происходило там», игнорируя право сына или дочери на частную жизнь, крайне унижительный опыт для ребенка. В более функциональной семье устанавливаются доверительные отношения, и тема секса отнюдь не связана с чувством стыдом. Поэтому опыт отношений в подростковом возрасте для функциональных детей — это возможность задать вопросы, на которые родитель сможет ответить адекватно, эмоционально не нагружая ребенка.

Вербальное сексуальное насилие также имеет место, когда родитель ведет себя так, как будто он или она хотели бы быть в романтических отношениях с ребенком. Отец может признаваться своей дочери, что ему бы очень хотелось такую жену, как она. Он может постоянно повторять ей, какая у нее прекрасная фигура и как бы ему хотелось тоже от этого «что-то получить», или же, напротив, позволять себе непристойные замечания по поводу ее тела (что у нее такой огромный бюст). Или же мать может позволять себе нечто подобное — сексуальные намеки на накачанные мускулы или размер члена — в отношении сына.

Второй аспект вербального сексуального насилия связан с сексуальной информацией. На мой взгляд, любая информация о сексуальности чрезвычайно важна для ребенка. Сексуальность — это движущая сила внутренней энергии и активности человека. Таким образом, очень важно, в какой именно семье будет ребенок рожден и смогут ли о нем там должным образом позаботиться, ибо от этого зависит репродуктивная способность в целом и продолжение человеческого рода. Но некоторые дети, как это трагически ни звучит, были зачаты и рождены у молодых, неопытных родителей, которые совершенно не были к этому готовы. И единственная причина этому — отсутствие адекватной сексуальной информации.

Испытывать половое влечение совершенно естественно и нормально. Но ребенку требуется определенная информация как о сексуальном развитии, так и сексуальном влечении — что можно считать надлежащим сексуальным поведением и сексуальными ожиданиями, — не только чтобы избежать нежелательной беременности, но и чтобы защитить себя от возможных эмоциональных травм, часто сопряженных с этой важнейшей, но невероятно чувствительной сферой нашей жизни.

С одной стороны, в корне неверно совсем не посвящать детей в вопросы, связанные с сексом, ожидая, что они все узнают от своих сверстников или в школе. Я целиком и полностью поддерживаю те школьные программы полового воспитания, которые предоставляют такого рода информацию детям, но все же будет правильно, если подобная информация будет поступать как от родителей, так и от учителей и сверстников.

С другой стороны, очень пагубно предоставлять детям излишнюю информацию о сексе или рассказывать им об этом слишком рано. Равно как совершенно недопустимо давать ре-

бенку недостаточно информации, искаженную или ложную сексуальную информацию. Например, рассказывать девочке о том, что она забеременеет, если поцелует мальчика в губы, что у детей бывают прыщи из-за того, что они мастурбируют, или что мастурбация — это зло и грех.

Мастурбация — одна из составляющих естественного развития ребенка. Она помогает нам узнать свое тело, контролируя собственные импульсы и понимая определенную связь с мозгом. Ведь именно мозг получает по нервной системе сигналы о раздражении определенных нервных окончаний, после чего активируется определенная его зона. Мастурбация помогает нам стать сексуально функциональными взрослыми. Совершенно неуместно говорить ребенку, что мастурбировать ненормально. Функциональный родитель должен насторожиться только в том случае, если у ребенка отмечается компульсивная и навязчивая мастурбация, при которой он причиняет себе боль или испытывает сильный дистресс. А в общем это никого не касается, мастурбирует ребенок или нет.

На самом деле ребенку просто следует знать, что мастурбация является частью нормального сексуального развития. Если сказать ребенку, чтобы он не мастурбировал, это может привести к навязчивой одержимости. Это все равно, что попросить вас не думать об этой белой обезьяне. Вы сможете? Пытаясь не думать о чем-то, вы будете концентрироваться исключительно на этой информации. Так что запреты «не думай», «не чувствуй» приводят прямо к противоположному.

Я никогда не забуду один жуткий случай в моей жизни, связанный с отсутствием у меня сексуальной информации. Когда я училась в четвертом классе, я и еще несколько девочек оказались в доме у нашей подруги. Она что-то искала в комнате у своих

родителей, и вдруг ей попались в руки презервативы. Тогда она, как ни в чем не бывало, рассказала нам их подлинное предназначение. Надо сказать, что я стояла как вкопанная, отказываясь верить в то, что это правда. Дело в том, что мои родители никогда и *ничего* не рассказывали мне о сексе. Так что я испытывала жуткое смущение в тот момент.

Сексуальные границы

Когда дети воспитываются в дисфункциональной семейной системе, в которой у родителей отсутствуют надлежащие сексуальные границы, они и сами вырастают без таких границ, даже если речь не идет о злоупотреблении ими. Вот некоторые примеры поведения родителей с неадекватными границами: сексуальный акт с открытой дверью, чтобы дети могли слышать или видеть, что происходит в спальне, или же дверь закрыта, но оттуда могут доноситься такие сильные звуки, что этого просто невозможно не услышать. Или же родители могут открыто ласкать друг друга, лежа в гостиной. Все это не имеет никакого отношения к эксгибиционизму, потому что родителям не требуется внимание детей для того, чтобы испытать сексуальное возбуждение. Родителям просто на все наплевать, поэтому они не пытаются сохранить свою физическую близость в тайне от детей, защищая от их взрослой сексуальности.

Такие родители могут позволить себе появиться в нижнем белье перед ребенком или даже обнаженными. Опять же, это не совсем «обнажение», потому что родители делают это вовсе не для сексуальной стимуляции. Просто они небрежно относятся к границам вообще, не считая нужным оградить ребенка

от того, что ему видеть не положено. Родители могут войти в ванную комнату, когда ребенок принимает душ, — возможно, они и не являются вуайеристами, но они не уважают право ребенка на личное пространство.

В этих ситуациях нет намеренного вреда, но эти примеры *не учат* ребенка тому, как сохранять сексуальные границы. И это далеко не все, ведь существует огромный риск того, что так будет продолжаться и дальше, из поколения в поколение, если только не будет проведена необходимая работа и человек не встанет на путь исцеления.

Если родители придерживаются разных границ — причем и те и другие дисфункциональные, — ребенок, став взрослым, может чередовать эти разные типы сексуальных границ. Например, Гари вырос в семье, где мать всегда пряталась за стеной страха вместо сексуальных границ. Она всегда избегала секса и старалась прятать свое тело, держась от мужа на расстоянии. А у отца Гари вообще отсутствовали сексуальные границы. Он мог открыто говорить о сексе, рассказывая сексуальные анекдоты и расхаживая по дому голышом, или же без разрешения ворваться в комнату сестры Гари, смотря на нее, когда та одевается. Став взрослым, Гари будет метаться между двух крайностей, то совершая абсолютно непристойные вещи в сексуальном плане, то избегая сексуальных отношений из чувства страха.

Установление надлежащих сексуальных границ в функциональной семье заключается в том, что родители демонстрируют собственные границы. Они рассказывают ребенку о том, что нельзя входить в родительскую спальню или ванную комнату, пока родители одеваются или ходят в туалет. Также они учат ребенка необходимости уединения, когда они пользуются туале-

том, ванной или одеваются. Безусловно, вначале ребенку требуется помощь в том, чтобы научиться ходить в туалет, мыться и одеваться. Но как только он сможет это делать сам, ему не будут препятствовать в этом — только дверь в ванную или туалет должна быть открытой. Чуть позже ребенка попросят закрыть дверь, а еще через какое-то время научат и запирать ее. Таким образом, где бы ребенок ни находился, он знает, как себя вести в подобных ситуациях.

По достижении детьми определенного возраста функциональные родители не бегают по дому голышом или в одном только нижнем белье. Лично я считаю таким возрастом примерно четыре-пять лет, когда ребенок уже достаточно взрослый, чтобы четко дифференцировать, с точки зрения физиологии, мать и отца. Функциональные родители также не разрешают своим детям спать вместе с ними.

Я вовсе не призываю вас стыдиться наготы и быть ханжами. Говоря о защите детей, я имею в виду следующее: когда ребенок достигает определенного возраста, он начинает видеть разницу между матерью и отцом, делая акцент на этих половых различиях. Взрослые не понимают того, что маленькому ребенку все кажется гораздо больше, чем это есть на самом деле. Когда он сравнивает размер половых органов и груди взрослой женщины с собственным маленьким тельцем, это может оказаться очень страшным, постыдным и пугающим для него.

Безусловно, если ребенок случайно заходит в комнату, где один из родителей не одет, будет неправильно, если он тут же начнет метаться по комнате, пытаясь куда-то спрятаться, только чтобы ребенок его не увидел, как будто с его телом что-то не так. Правильнее будет чем-то прикрыться, попросив ребенка выйти из комнаты, пока он не оденется.

Кроме того, когда у более старших детей вырабатываются определенные гормоны, они начинают напрямую интересоваться сексом и сексуальностью. Если родители продолжают расхаживать по дому обнаженными, нет ничего удивительного в том, что ребенок получает определенную сексуальную стимуляцию, глядя на обнаженное тело родителя.

Например, двенадцатилетний Дуглас уже много чего знает на эту тему — этот вопрос сильно занимает его, во время мастурбации он часто достигает эрекции и так далее. И вот однажды его мать, сидя в ванне, кричит ему: «Эй, Дуг, пойдика сюда. Я хочу тебе что-то сказать». Она правда хочет что-то ему сообщить (это не «обнажение», она не делает это специально), но ведь она сидит там голышом. Итак, Дуглас входит, садится на крышку унитаза, видит ее грудь, и у него тут же начинается эрекция. Мать Дуга, конечно же, не преследовала эту цель — вызвать эрекцию у сына, — но ей и в голову не приходит, что позвать сына в ванную, когда она там обнажена, совершенно неуместно и это явно неподходящее обращение с ребенком.

И хотя для очень маленького ребенка увидеть перед собой обнаженное тело родителя одного с ним пола может оказаться очень сильным потрясением, для ребенка постарше это не представляет такой сильной проблемы. Если ребенок постарше как следует физически развивается и все адекватно воспринимает, а отношения у вас хорошие, как правило, в этом нет ничего негативного, если мать и дочь или отец и сын находятся в нижнем белье, одеваются вместе в одной комнате или разговаривают в ванной, пока один из них моется. Здравый смысл в подобных ситуациях — вот что самое важное.

Например, моей дочери 24 года, и подобные вещи меня не особенно волнуют. Мы можем одеваться в одной и той же

комнате, не испытывая при этом чувства неловкости. Но независимо от того, сколько лет моим сыновьям (младшему из них сейчас одиннадцать), я никогда не позволю себе оказаться в их присутствии раздетой или позвать их в ванную.

Я понимаю, что здесь не может быть «стандартных правил», что некоторые из моих соображений можно считать достаточно произвольными. Я лишь пытаюсь донести, что практика сексуального насилия передавалась в некоторых семьях из поколения в поколение на протяжении стольких лет, что теперь это считается «нормой» как для родителей, так и для детей. Что касается моего клинического опыта, то здесь я совершенно убеждена в том, что сильная нагота и пренебрежение сексуальными границами очень постыдны и оскорбительны для ребенка и приводят к дисфункции уже во взрослой жизни.

Эмоциональное сексуальное насилие

Сексуальное развитие ребенка включает в себя сексуальную идентичность, те источники привязанности, которым отдается предпочтение, и сексуальные приоритеты. Сексуальная идентичность — это осознание собственной принадлежности к определенному полу. Женщина узнает, насколько она женственна, мужчина — о собственной мужественности. Дети также учатся понимать, от кого они хотели бы получать ласку или несексуальное физическое воспитание — от мужчин или женщин. Таким образом, впоследствии мужчина может предпочесть находиться в обществе других мужчин или же быть рядом с женщинами, которые заботятся о нем. Для женщины может быть более важен мужчина, способный заботиться

о ней, или же это может быть другая женщина, если речь идет об объятиях, поддержке или прикосновениях несексуального характера. Наши сексуальные предпочтения — это анализ и принятие того, какой пол мы находим сексуально привлекательным.

Тот вид насилия, о котором мне бы хотелось сейчас поговорить с вами, можно отнести к эмоциональному насилию, так как это способствует более раннему взрослению ребенка. Это явное сексуальное насилие, потому что создает огромную путаницу в отношении сексуальной идентичности, предпочтений касательно привязанностей, а также непосредственно сексуального поведения.

Одним из основных критериев отличия дисфункциональной семейной системы от функциональной является то, что в функциональной семейной системе взрослые присутствуют в качестве родителей, удовлетворяющих потребности детей. В дисфункциональной семье дети существуют для того, чтобы удовлетворять потребности взрослых. Эмоциональное сексуальное насилие — один из наиболее ярких примеров того, как детей используют для удовлетворения потребностей родителей.

В функциональной семье существуют границы между родителями с одной стороны, и детьми с другой. Эта система внешних и внутренних границ защищает детей от ненужных им интимных подробностей в отношениях между родителями. Детям нужно знать только около восьмидесяти процентов того, что происходит между родителями. Остальное их не касается.

На рисунке функциональной семьи X отражает родителей, линия представляет границу, а O — детей. Родители тесно связаны между собой, при этом мы видим устойчивые границы как между ними, так и детьми.

Функциональная семья

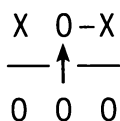
$$\begin{array}{r} X - X \\ \hline 0 \quad 0 \quad 0 \end{array}$$

Отношения родителей между собой,
границы защищают детей

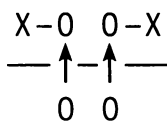
Эмоциональное сексуальное насилие происходит тогда, когда один из родителей вступает в отношения с ребенком, которые для этого родителя важнее, чем отношения с супругом. По сути, ребенок пересекает эту границу и оказывается между родителями в их мире интимных отношений.

Родитель, вступивший в такие отношения с ребенком (осознанно или бессознательно), по сути, просит ребенка удовлетворить эмоциональные потребности родителя либо в привязанности, либо в любовных отношениях с лицом противоположного пола. В функциональной семье такие потребности удовлетворяет супруг. Причиной такого рода насилия является то, что у родителей возникают проблемы с близостью и удовлетворением потребностей друг друга. Двое созависимых родителей, сами когда-то пережившие насилие, как правило, не очень понимают, как быть близкими во взрослых отношениях. И они скорее пытаются решить эту проблему, вступив в близкие отношения с ребенком, нежели стараясь наладить отношения с супругом. Такой родитель позволяет себе крайнюю степень эмоциональной близости с ребенком, но этого быть не должно.

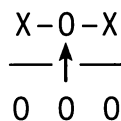
Дисфункциональная семья



А. Отношения одного родителя главным образом с одним ребенком



В. Отношения обоих родителей главным образом с разными детьми



С. Отношения обоих родителей главным образом с одним ребенком

Дети оказываются втянутыми в мир интимных отношений родителей

Часто родитель в такого рода отношениях предоставляет ребенку совершенно ненужную информацию, посвящая в интимные подробности его отношений с супругом: насколько ужасны эти отношения, что они совершенно никуда не годятся и какой «придурок» другой супруг. Таким образом, ребенок в глазах родителя — это тот, кому можно сливать те чувства, с которыми родитель не хочет соприкасаться. Подобные отношения также наносят непоправимый вред отношениям ребенка с другим родителем. И для такого ребенка сам брак может казаться тем, что связано с невероятной болью и чувством стыда.

Такого рода насилие часто можно наблюдать в семье, где есть наркоман. Одним из примеров может быть семья, в которой отец является зависимым, а мать — явной созависимой. Или же отец алкоголик, трудоголик или сексуально зависимый. Какой бы ни была эта зависимость, мужчина все время чем-то занят где-то вовне, практически не бывая дома и, в сущности, не имея отношений со своей женой. Таким образом, у матери формируется эмоциональная близость с одним (или несколькими) из ее детей, и она начинает использовать этого ребенка в качестве

близкого взрослого собеседника. В другом сценарии мать зависимая и у нее особые отношения с ребенком, который заботится об отце и других детях за нее.

Иногда эта динамика работает несколько иначе. Двое детей могут быть вовлечены в отношения между родителями (см. рисунок, В). Отец втягивает одного, а мать — другого. В таких случаях отношения между этими двумя детьми похожи на мировую войну, потому что эмоциональные проблемы, которые не решаются непосредственно между родителями, часто решаются детьми.

Иногда у двух созависимых родителей возникают «особые» отношения с единственным ребенком (см. рисунок, С). Такому ребенку кажется, что он попал в сумасшедший дом, при этом он себя ощущает достаточно сильным. Он является центральной фигурой и доверенным лицом в семье, часто «двойным агентом» в этой семейной драме.

Когда этот «особый» опыт имеет место между матерью и дочерью, дочь становится

доверенным лицом матери, самым главным лицом для матери или семьи вместо нее. Когда это происходит между матерью и сыном, этот мальчик вынужден исполнять роль маленького мужчины, ее суррогатного мужа или маменькиного сынка. Когда это касается отношений между отцом и дочерью, девочка считается папиной маленькой дочуркой, принцессой или суррогатной женой. Когда это отец и сын, сын считается доверенным лицом отца, его опекуном или тем, кто за все отвечает в доме отца.

Подобный пример (отношения отца и сына) довольно трудно рассмотреть. Обычно у обоих родителей имеются отношения с сыном (как на рисунке, С). Сын удовлетворяет потребности отца, заботясь о матери вместо него. В данном случае

послание отца следующее: «Ты заботаешься о матери, заменяя меня. Я много работаю (зависимый от работы) и слишком занят. Именно ты должен позаботиться о семье в мое отсутствие».

Но ребенок не должен заботиться о семье или даже о других детях — это обязанность родителей. Ребенку необходимо решать задачи, которые соответствуют его уровню развития, или он должен быть «занят своими детскими делами». Когда родитель ожидает от ребенка, что он будет заботиться о семье (или о любом из ее членов), у такого ребенка нет детства.

Как психотерапевту мне часто доводилось сталкиваться с людьми, которые переживали подобное насилие в семье, когда их считали абсолютно взрослыми в отношении сексуальной идентичности, эмоциональной вовлеченности и сексуальных предпочтений. Вопросы сексуальных предпочтений часто оказываются размытыми в результате физического сексуального насилия. Например, если мальчик подвергается сексуальному насилию со стороны своего тренера, он может подумать: «Если я привлекаю к себе мужчин, возможно, я гомосексуалист», хотя на самом деле это совсем не так. Мальчик стал жертвой тренера из-за его предпочтений, а не самого ребенка, но пока он еще не понимает собственных сексуальных предпочтений.

Когда родитель требует от ребенка близости со взрослым, вполне естественно, что другой родитель начинает ненавидеть ребенка, имеющего отношения с другим родителем. Или если мать неоднократно внушает своей дочери, что отец страшное чудовище и находиться с ним небезопасно, девочке трудно расслабиться и позволить мужчине (любому мужчине) обнять ее. Это будет небезопасно для нее. И хотя у нее выраженная традиционная сексуальная ориентация, но, поскольку она когда-то пережила эмоциональное сексуальное насилие, она может быть

склонна предпочитать несексуальные физические контакты только с женщинами. Кроме того, у дочери, вероятно, возникнут проблемы в отношениях с отцом (который так «подло» относится к маме), и она будет все делать против него. В любом случае дочь недополучает отцовскую любовь, и это может повлиять на ее взрослые отношения с мужчинами.

Моя мать причинила мне вред следующим образом. Она страдала от химической зависимости, в то время как отец эмоционально отсутствовал и часто оскорблял меня. Ребенком я считала, что эмоциональное отсутствие отца и злостные нападки являлись сугубо его проблемой, и это не имело никакого отношения к матери. Но я пребывала в иллюзиях по поводу болезни своей матери, поэтому часто оставалась дома, чтобы позаботиться о ней. Наряду с этим отец по-прежнему давал мне понять, что я недостаточно хороша и совершенно бесполезна. Таким образом, я получала следующее послание: моя женская сущность явно была «хуже, чем», а любые женские проявления — не представляющими никакой ценности. Это привело к абсолютной путанице в отношении моей женской идентичности.

Когда я выросла, мне было сложно продемонстрировать собственную женственность. Я одевалась как серая мышка, да и прическа была соответствующая — у меня совершенно не было ничего женского, и это позволяло мне слиться со стенами. Впоследствии мне было трудно научиться одеваться и быть женственной. Я считала, что проявлять свою женскую сущность глупо, а я сама гораздо умнее всех этих безмозглых дур. Я понятия не имела, что веду себя крайне дисфункционально.

Итак, прежде всего мне предстояло научиться быть женщиной. Во-первых, мне пришлось работать над тем, чтобы выглядеть как женщина. Было невероятно тяжело заново научиться

ходить в магазины и покупать себе вещи. Я не могла себе представить, что смогу носить большие серьги, потому что я точно знаю, что это привлечет внимание к моему лицу. Раньше мне бы этого очень не хотелось. Для меня и тысяч других людей эмоциональное сексуальное насилие имело пагубные последствия.

Мне кажется, что наиболее губительный вариант сексуального злоупотребления — быть «папиной маленькой девочкой». Несмотря на то что ситуация меняется, мужчины обычно более могущественны, чем женщины, и быть папиной маленькой девочкой и более важной для папы, чем для мамы, вероятно, наиболее притягательный опыт в нашей культуре. Такая женщина будет сравнивать каждого мужчину, с которым она встречается, со своим отцом, и любой из них будет проигрывать. Кроме того, ей трудно взрослеть и очень часто эмоционально она так и остается «маленькой девочкой» всю свою жизнь. Как раз поведение такой маленькой девочки является столь притягательным для мужчин, в то время как она по-прежнему ожидает от мужчин того же, что и когда-то от своего отца. Здоровый мужчина вряд ли останется в таких отношениях, хотя он будет делать все возможное, пытаясь заставить эту женщину отвечать за свои поступки и «реально быть» в этих отношениях как взрослой.

Особенная трагедия, если такая «папина дочка» выходит замуж за того, кто впоследствии оказывается виновным в совершении инцеста. У них появляются дети, и, когда муж совращает дочь, мать реализует сценарий уже с другой стороны. Ее дочь находится в инцестных отношениях с мужем, и эта женщина в конце концов начинает ненавидеть собственную дочь точно так же, как когда-то это делала ее мать. И так продолжается до бесконечности. Но почему же это происходит? Потому что это все, что ей известно. У нее отсутствуют сексуальные границы, которые

могли бы указать ей на то, что такое поведение дисфункционально, хотя на каком-то уровне она может испытывать злость или даже ужасаться несправедливости происходящего.

Эмоциональное сексуальное насилие может лишать веры в себя или давать чувство превосходства

Эмоциональное сексуальное насилие может лишать веры в себя, когда ребенок пытается соответствовать ожиданиям родителей, стараясь заботиться о родителе в этих особых отношениях, но понимая при этом, что ему не хватает сил.

При этом эмоциональное сексуальное насилие часто может давать чувство превосходства. Когда «папину маленькую девочку» или «мамино маленького мужчину» куда-то специально «выводит» — скажем, в кино или в ресторан — родитель противоположного пола, ребенок начинает верить в следующее: «Именно я в центре внимания для своего отца (или матери), и я гораздо лучше, чем мама (или папа)». Нет ничего крамольного в том, что отец уделяет внимание дочери и берет ее на ужин или в кино (или то же самое в отношении матери и сына). Но, когда эти действия сопровождаются вербальными сообщениями, что с ребенком гораздо приятнее, чем с матерью (или отцом) или он лучше матери (или отца), — когда ребенку совершенно очевидно, что родитель явно предпочитает его или ее другому родителю, — имеет место ненадлежащее обращение, создающее чувство превосходства.

Это может происходить и с родителем-одиночкой, предпочитающим компанию ребенка компании взрослого противоположного пола и сообщающим об этом ребенку. Сексуальные

потребности и потребность в общении с человеком противоположного пола должны удовлетворяться на уровне взрослых людей. Но когда родитель ищет эту потребность и стремится реализовать ее через ребенка, независимо от того, имеет ли место какой-то физический сексуальный контакт или нет, такой родитель совершает абьюз по отношению к ребенку.

В случае ситуации, когда родитель вымещает на ребенке свой гнев или начинает его стыдить (прямое физическое сексуальное насилие, как в случае инцеста, или эмоциональное сексуальное насилие), ребенок лишается веры в себя. Но чаще всего «брошенный» супруг больше всего является жертвой, не замечая, что имеет место злоупотребление, и не зная, как этому противостоять.

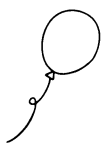
Еще одна возможность ложного ощущения превосходства — когда супруг поощряет насилие через собственное дисфункциональное поведение. Возможно, мать совершенно не интересуется ее муж, она испытывает к нему отвращение или боится его и рада, что дочь может заменить ее. В подобной ситуации оба родителя рады, что дочь может играть такую роль в семье. Но для ребенка это по-прежнему будет насилием, несмотря на то что оба родителя как будто согласились по поводу интимных отношений ребенка с одним из родителей.

Подобное насилие, когда у ребенка возникает ложное ощущение силы, приводит к тому, что ребенок вырастает правонарушителем, считающим себя вправе отнимать у других людей то, что не принадлежит ему. Здесь отсутствует ядро стыда, потому что эти люди не знают, что такое стыд.

Как мы уже могли видеть, тема сексуального насилия гораздо шире и сложнее, чем считает большинство людей. И впоследствии насилие часто дает о себе знать, затрудняя взрослым самостоятельным путем к исцелению.

12.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ



Эмоциональное насилие, вероятно, тот вид насилия, который встречается наиболее часто. Это проявляется в вербальном насилии, социальном насилии, пренебрежении или игнорировании потребностей в зависимости.

ВЕРБАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Вербальное насилие происходит тогда, когда родитель позволяет себе словесные оскорбления в адрес ребенка, кричит, обзывает его, прибегая к сарказму или насмешкам. Очевидно, это одна из наиболее сильных форм эмоционального насилия.

Когда родители позволяют себе *кричать* на своих детей, они не понимают, что это чрезмерное воздействие на их хрупкие маленькие ушки. Ребенку очень важно слышать своих родителей, но не тогда, когда они кричат. Когда родитель начинает кричать, ребенок часто затыкает уши, *чтобы не слышать*, — и это явля-

ется естественным механизмом выживания. Мы должны всегда помнить о том, что для маленьких детей их родители — нечто грандиозное и всемогущее, поэтому слышать, как родитель кричит, очень страшно для них. В дисфункциональной семье родитель может сначала накричать на ребенка, а потом часто происходит физическое насилие, потому что ребенок «не слушался».

Всевозможные обзывательства, наряду с криками, делают вербальное насилие еще более токсичным. Меня зовут Пиа. Это не «дура», не «толстуха», не «шлюха» и не «тупица». Это просто Пиа. Когда меня называют по имени, относясь ко мне с уважением, я чувствую собственную ценность. На обзывательства я реагирую совершенно иначе.

Высмеивание или насмешки над детьми совершаются родителями, которые, как мне кажется, таким образом косвенно выплескивают собственный гнев. Когда над ребенком насмеются, он лишается защиты, совершенно не понимая, как избежать плохого отношения к себе, особенно когда это совсем маленький ребенок.

Слышать, как в твоём присутствии совершают вербальное насилие, может быть столь же негативно, как и оказаться свидетелем физического или сексуального насилия. Дело в том, что у детей пока еще недостаточно развиты границы. Даже если они «знают», что эта тирада направлена не на них, у них все равно такое чувство, что и их тоже это касается.

В центре Мидоуз есть несколько комнат с хорошей звукоизоляцией, в которых проходят терапевтические группы. Это очень важно, поскольку в процессе гештальт-терапии люди могут выражать испытываемые чувства через крик, плач и другие громкие звуки. Изоляция важна и потому, что некоторые пациенты,

которые подвергались вербальному насилию в детстве, ретравмируются, испытывая резкие приступы стыда или спонтанную регрессию, когда они просто слышат какие-то звуки, доносящиеся через вентиляционную систему. Этот стыд может быть вызван тем, что в детстве такому человеку часто приходилось слышать, как родитель кричал на кого-то из членов семьи.

СОЦИАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

Ребенок достаточно рано узнает, кто он и как необходимо поступать в тех или иных ситуациях (например, одеваться, звонить по телефону и так далее), от своих родителей. В возрасте от четырех до шести лет друзья ребенка начинают играть огромную роль для него, потому что они также могут многому научить его: кто он, чем обычно занимаются дети его возраста и как выстраивать отношения с другими детьми. Социальное насилие происходит тогда, когда родители прямо или косвенно препятствуют общению детей со своими сверстниками.

Это может проявляться прямо, когда говорится примерно следующее: «В нашей семье есть некая тайна, поэтому никто не должен приходить сюда, чтобы это не вскрылось» или «Нам бы не хотелось выносить сор из избы. Нет, ты не можешь пригласить сюда своих друзей. Это небезопасно. Будь с нами, этого вполне достаточно. И мы тебе также не разрешаем ни к кому ходить».

Косвенное насилие происходит тогда, когда ребенок никого не может пригласить в свой домой, радуясь общению с другими. В качестве примера здесь можно привести родителей, совершен-

но не контролирующих собственные пагубные привычки. Их дети вынуждены оставаться дома, готовить и убирать, поэтому у них совершенно нет времени быть со своими сверстниками. И даже если родители не говорят им открыто: «Ты не должен приводить сюда других детей», ребенок ни при каких обстоятельствах и сам никогда не осмелится этого сделать из-за возможных последствий. У этих детей может быть отец-алкоголик, поэтому они никогда не знают, чего ожидать по возвращении домой, — вполне возможно, он будет валяться пьяный на диване в гостиной. Если речь идет о сексуальной зависимости, отец может проявлять недвусмысленные знаки внимания к девочкам, приходящим в дом, которые являются друзьями его детей. Мать тоже может попытаться соблазнить бойфрендов своей дочери. Или же отец может постоянно срывать зло на других, и дети никогда не знают, когда он даст им пощечину, или ударит их, или просто начнет высмеивать, что он иногда позволяет себе в присутствии других.

Какой-то физический изъян или психическое заболевание также могут представлять определенную проблему. Например, если мать ребенка инвалид и передвигается в инвалидной коляске, она может транслировать косвенное (или прямое) сообщение: «Не нужно смущать меня, приводя в дом своих друзей». В функциональной семье детям помогут адаптироваться к физическим недостаткам матери, объясняя, что маме как раз нравится, когда в дом приходят друзья ее детей (если это действительно так). В такой семье ребенку даже объясняют, что следует отвечать другим детям на вопросы об инвалидной коляске.

ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И ЗАБРОШЕННОСТЬ

Из всех видов насилия, к пренебрежению и заброшенности следует относиться особенно внимательно в нашей культуре, особенно созависимым, которым трудно собрать воедино разрозненные части собственной истории.

Лично я рассматриваю насилие, связанное с пренебрежением и заброшенностью, в двух перспективах. Первая перспектива — прояснение того, насколько хорошо удовлетворялись потребности пациента в зависимости, когда он был ребенком. Вторая — анализ тех или иных зависимостей у значимых других (лиц, которые заботились о ребенке), чтобы понять, какую роль эти зависимости сыграли в пренебрежении пациентом или в его заброшенности, когда он был ребенком.

Потребности в зависимости включают в себя следующие.

- Еда.
- Одежда.
- Медицинская помощь.
- Кров.
- Физический контакт.
- Эмоциональные потребности (время, внимание).
- Сексуальное просвещение (информация и рекомендации).
- Образование.
- Финансовое просвещение (информация и рекомендации).
- Духовная сфера (информация и рекомендации).

Когда любая из вышеуказанных потребностей в зависимости пренебрегается или игнорируется, над ребенком совершается

насилии. Удовлетворение эмоциональных потребностей представляется особенно важным для того, чтобы ребенок мог развиваться в процессе взросления. Когда родители удовлетворяют эмоциональные потребности детей, они способствуют их позитивному самопознанию. Функциональные родители транслируют своим детям — автоматически и невербально — «ты очень ценный». Удовлетворение эмоциональных потребностей также способствует тому, что ребенок учится «поступать» согласно принципам семьи. Дети должны понимать, как обрабатывать информацию и подходить к решению тех или иных задач в жизни; получение такой информации, а также «знания и опыт» — все это является жизненно важной потребностью. Итак, поскольку мы убедились, что эмоциональное насилие часто приводит к созависимости, несложно догадаться, что удовлетворение этой потребности крайне важно для ребенка.

Пренебрежение означает то, что вышеуказанные эмоциональные потребности не удовлетворялись должным образом и ребенка все время стыдили. Например, если отец не учит сына, как быть мужчиной, — ожиданиям от мужчины в нашей культуре (работа, деньги, как он выглядит и его отношения с другими людьми), — сын чувствует себя неадекватным, ощущая собственное невежество в подобных вопросах. Если мы говорим о пренебрежении, то в большинстве случаев, конечно же, делались попытки удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка, просто этого было недостаточно.

В случае же *заброшенности* эти эмоциональные потребности никогда не удовлетворялись вообще. Это происходит тогда, когда один или оба родителя недоступны для ребенка. Кто-то из них или оба могут физически не присутствовать дома или же присутствовать физически, но не эмоционально. На детей могут

не обращать внимания в собственном доме, просто игнорируя их, потому что родители заняты совершенно другими вещами или посторонними людьми.

Отказ от ребенка может иметь место в случае развода. Родитель покидает семью и может навещать ребенка лишь ненадолго, переводя деньги на его содержание (за еду, одежду, жилье и медицинскую помощь), но его нет рядом физически, чтобы он мог воспитывать ребенка или уделять ему свое время, формируя его дальнейшие ориентиры.

Иногда для родителей оказывается непосильным грузом необходимость проявлять заботу о своих детях — это может проявляться у них как осознанно, так и бессознательно. Им может казаться, что отправить ребенка в школу-интернат, когда он еще совсем маленький, — лучшее решение из всех возможных. Но находиться вдали от дома в столь раннем возрасте для ребенка — это явное неудовлетворение его потребностей (даже если родитель это делает без какой-то задней мысли), ибо в таком случае *родитель* не уделяет ребенку должного времени и внимания, за исключением коротких визитов ребенка домой.

Заброшенность может иметь место в случае смерти, из-за болезни или несчастного случая. Кроме того, если родитель совершает суицид, угрожает суицидом или предпринимает попытку суицида, но она оказывается неудачной, ребенок может столкнуться с серьезной проблемой заброшенности, с чем ему впоследствии придется работать. Заброшенность может произойти из-за того, что родитель физически уходит из семьи. Может случиться и так, что в один прекрасный день ребенок проснется, а отца или матери уже нет рядом. Ребенок может чувствовать себя покинутым неоднократно одним или другим родителем.

Одна моя хорошая подруга — у ее матери было семеро детей — рассказывала мне о том, как мать регулярно оставляла их одних. Когда кто-то из детей осмеливался выразить любую потребность, связанную с проявлением внимания и заботы с ее стороны, она теряла над собой всякий контроль, тут же прибегая к физической силе (в ход часто шли ее туфли на высоком каблуке). Когда же не помогало и это, она могла просто встать и уйти, ничего не сказав, порой отсутствуя по два-три дня. Все это время дети оставались одни, пока отец не возвращался с работы домой и не начинал заботиться о них.

Пренебрежение и заброшенность как результат зависимости

Разного рода зависимости, такие как химическая зависимость (наркомания или алкоголизм), сексуальная зависимость, навязчивые азартные игры, религиозная зависимость, расстройства пищевого поведения, неконтролируемые траты, трудовголизм и любовная зависимость — все они могут привести к тому, что родители не заботятся должным образом о своих детях или даже бросают их.

Любовная зависимость — это потребность в позитивном подкреплении (то, что называется «любовью») к значимому «другому», чтобы человек мог ощущать себя комфортно и «устойчиво». Человек, зависимый от любви, готов на все — неважно, насколько это вредно или унижительно для него самого, — чтобы заслужить это позитивное отношение, и переживает болезненный синдром «отмены», не получая этого положительного подкрепления. Человек может быть любовно зависим от другого взрослого, родителя или собственного ребенка. Если

у родителя есть подобная любовная зависимость — это может быть кто угодно, — навязчивая сосредоточенность родителя на объекте этой зависимости приводит к пренебрежению собственными детьми и отвержению их. И даже если объектом такой зависимости является ребенок, истинные потребности и желания ребенка при этом игнорируются.

Трудоголизм — «быть слишком занятым» тем или иным проектом на работе или дома (это может быть хобби, ремонт и так далее) и все остальное, что связано с отношениями с другими, — столь же негативно и крайне разрушительно сказывается на развитии ребенка, как и все прочие формы зависимости, но с этим гораздо труднее иметь дело, поскольку в нашей культуре это всячески поддерживается. Тем не менее, если отец или мать зависимы от работы, эмоциональные потребности детей так и остаются неудовлетворенными.

Некоторые расстройства пищевого поведения могут привести к тому, что родитель не сможет должным образом заботиться о ребенке. Страдающая булимией мать, которая в данный момент вынуждена находиться в ванной комнате из-за рвоты, недоступна для своих детей. И даже если она пытается очиститься с помощью физических упражнений, она все время отсутствует, занятая только собственным телом.

Страдающий ожирением родитель, как правило, вял и не способен физически играть с детьми. Кроме того, неприглядный вид тучного родителя (как и любое другое физическое уродство) может привести к тому, что ребенок будет стыдиться его. В подобных ситуациях ребенку необходимо это как-либо прояснить, а не ожидать от него, что он сам как-то справится.

Точно так же и мать, страдающая от того или иного расстройства пищевого поведения (слишком худая или полная) или счи-

тающая себя толстой, когда на самом деле это совсем не так — на самом деле она не очень хорошо «понимает», как выглядит, — может считать и своих детей толстыми и придирается к ним по поводу диеты и необходимости следить за своим весом, тогда как в действительности их вес вполне нормальный. У меня были клиенты с расстройствами пищевого поведения, которые рассказывали о том, что в детстве всегда считали себя толстыми. Я просила их принести несколько фотографий, чтобы посмотреть, насколько это соответствовало действительности. И когда они приносили мне эти фотографии, многие из них сами были шокированы, признаваясь мне: «Разве это толстый? Так что же тогда имела в виду моя мама?»

Соматические и психические заболевания родителей

Хотя соматические и психические заболевания не относят к категории зависимостей, их воздействие на семью не менее разрушительно. Если родитель болен психически (оторван от реальности) или физически, такой родитель часто недоступен эмоционально для ребенка, независимо от того, находится ли он дома или где-то еще.

Или же еще один пример того, когда родительское намерение, в сущности, оказывается неважным. Конечно же, никто не хочет быть больным, идет ли речь о соматике или психике. Но болезнь может создавать те же проблемы в жизни детей, что и другие виды насилия, когда родитель настолько болен, что он просто не в состоянии заботиться о своих детях.

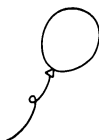
Родительская созависимость

Итак, как мы видели в главе 3, созависимые родители могут сами страдать зависимостью, иметь то или иное соматическое или психическое заболевание (как способ избегания реальности), потому что они не в состоянии вынести эту боль. Только что мы увидели и то, к каким проблемам могут привести пренебрежение и заброшенность.

Кроме того, родительская созависимость может привести к пренебрежению или заброшенности детей, как это показано в главе 7. Поскольку созависимый родитель сам пережил насилие задолго до того, как встал на путь исцеления, он не знает, как нужно воспитывать ребенка, чтобы удовлетворять его потребности. Все, что он может, — и дальше следовать по своему дисфункциональному пути, «служить» другим и заботиться о них. Очень часто это распространяется и на других людей, за пределами семьи. Тогда родитель лишается последних сил, не имея возможности удовлетворять потребности ребенка в своей семье. Происходит его полное выгорание, когда он «пытается заботиться обо всех». Это может привести к открытому гневу и фрустрации, абсолютному эмоциональному или психическому выгоранию, или человек может замкнуться и уйти в себя. Любая из этих реакций может привести к пренебрежению или заброшенности детей.

13.

НАСИЛИЕ В ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОМ РАЗВИТИИ



Как функциональные семьи воспитывают своих детей в интеллектуальном плане? На мой взгляд, они делают две важные вещи для детей в области интеллектуального развития: поддерживают ребенка в том, чтобы он свободно мыслил, показывая возможные пути решения проблем, а также формируют философию жизни в целом.

ПОДДЕРЖКА РЕБЕНКА В ТОМ, ЧТОБЫ ОН СВОБОДНО МЫСЛИЛ

Интеллектуальное насилие над ребенком происходит тогда, когда ему не разрешают свободно мыслить, иметь собственную точку зрения либо его подвергают критике или высмеивают, когда его собственные представления отличаются от родительских.

Часто это происходит тогда, когда родитель настолько жесткий, что ребенок не может и слова сказать.

В функциональной семье ребенку разрешают свободно мыслить, признавая его мысли вполне адекватными и здоровыми, даже несмотря на то, что есть многие вещи, которых он пока не знает. Детям также разрешается задавать самые разные вопросы, высказывая при этом собственные предположения, к которым взрослые относятся с уважением. Это вовсе не значит, что родители всегда согласны с мнением детей или наоборот. Но это означает то, что каждый член семьи может иметь собственное мнение и это поощряется.

Когда ребенок собирается нарушить важное для семьи правило, семья может воспротивиться этому, но никоим образом не подвергая сомнению ценность ребенка. Детям четко дается понять, что у них нет недостатков из-за каких-то ограничений мышления и порой неверных выводов ввиду отсутствия знаний. Просто им постоянно требуется определенная тонкая настройка.

Я стараюсь поступать таким образом, чтобы мои дети не боялись выражать собственные мысли и идеи, но они все равно должны следовать моим правилам для их здоровья и безопасности, а также поддержания определенного порядка и уклада жизни в нашем доме. Мне вспоминается один случай, когда нужно было купить продукты, но не с кем было оставить дома моего сына (ему в тот момент было восемь лет). Со мной идти он наотрез отказывался, ему хотелось остаться дома и смотреть мультики. Так вот я вынуждена была признать, что он другой и это совершенно нормально. А потом я просто объяснила ему: «Я услышала тебя, что ты хотел бы смотреть мультики и дальше, но ты пока еще недостаточно взрослый, чтобы оставаться дома одному, поэтому тебе все равно придется пойти со мной на рынок,

хочешь ты этого или нет». В конце концов он пошел со мной. Я не прибегала к нападкам в его адрес, и я не обращалась с ним так, как будто он совершенно безмозглое создание, потому что не думает так же, как и я, не желая идти со мной на рынок.

ФИЛОСОФИЯ ЖИЗНИ И РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Интеллектуальное насилие также происходит тогда, когда детей не учат, что проблемы — это нормально и их нужно просто решать. Я помню, каким потрясением оказалось для меня столкнуться с реальностью, что жизнь полна проблем, — к чему я, в общем-то, не была готова, в то время как проблем оказалось бесконечно много. Полученное мной послание было следующим: «Но ведь тебе уже давно следовало знать, как необходимо решать ту или иную проблему [что бы то ни было], поэтому я не считаю нужным останавливаться здесь на этом. Проблема явно в тебе. Это совершенно очевидно». Раньше у меня было такое чувство, что, если мне удастся вылечиться и я буду функциональной, мои проблемы тотчас же прекратятся. Но в каком-то смысле стало только хуже, потому что я начала лучше во всем этом разбираться. Иногда я говорила себе: «Лучше бы я всего этого не понимала, как раньше, когда не осознавала, насколько это ужасно». Но ведь жизнь порой правда ничуть не лучше, чем это кажется нам.¹ (Я говорю об этом не без иронии, так как для

¹ *Sheldon Kopp. What Took You So Long («Где же ты был так долго»)* — Palo Alto, CA: Science and Behavioral Publications, 1979.

меня плюсы выздоровления значительно перевешивали осознание проблем и сильные чувства, которые возникали тогда.)

Я даже боялась приблизиться к решению своих проблем, пока не подключился мой муж Пэт. Очевидно, именно он научил меня прислушиваться к здравому смыслу, и это был невероятный опыт для нас обоих. Слава богу, он знал, что делает, так что в конце концов и я овладела этим знанием!

В нашей культуре от взрослых людей не только ожидается спокойствие и способность быть «выше всего этого», но и подразумевается, что у нормально функционирующих, умных, успешных людей не должно быть проблем. Наряду с тем, что ребенку необходимо говорить о том, что проблемы — это нормально, функциональная семья должна представлять некую систему решения проблем, чтобы научить ребенка должным образом подходить к проблемам и решать их.

В дисфункциональной семье родители либо вмешиваются в процесс принятия решений детьми и принимают решения за них, либо держатся в стороне, оставляя детей одних, когда они вынуждены довольствоваться любыми незрелыми и неполными решениями, которые только возможны. Когда ребенку не показываются функциональные методы решения проблем или в его распоряжении есть только антисоциальные или искаженные методы решения, тогда ребенок подвергается интеллектуальному насилию. Если же детей учат решать проблемы, занимая позицию «над другими», то какие бы вопросы ни решались — даже если речь идет о лжи, обмане и воровстве, — это прямая дорога в последующем к асоциальности. Таких детей, скорее всего, впереди ждет масса неприятностей, когда они вырастут.

Одна из моих философских максим гласит: «Я считаю, что жизнь не всегда справедлива». Поэтому, когда мои дети начина-

ют жаловаться на несправедливость мироустройства, я отвечаю им: «Да, это так, но что дальше?» И тогда мы начинаем обсуждать то, что сейчас им кажется таким несправедливым.

Или же они могут прийти ко мне и пожаловаться на какую-то проблему (личную и не только): «Это просто ужасно. Я этого не вынесу».

Но я делаю все возможное, чтобы убедить их в обратном: «Ты справишься. В конце концов, это только боль, но с этим можно справиться».

Тогда они вынуждены признать: «Да, это действительно так».

А мне остается лишь добавить: «Кроме того, иногда все не настолько плохо, как кажется на первый взгляд. И это как раз тот самый случай. Я согласна, что ситуация неприятная. Но знаешь что? Иногда даже у такой проблемы нет решения. Единственное решение здесь — просто отпустить ситуацию и по возможности позаботиться о себе. Вот то небольшое, что ты можешь сделать сам». И только потом мы переходим к обсуждению гипотетических дальнейших действий.

Это то, чему следует научить своих детей, — по крайней мере, мне так кажется, — опираясь на собственную философию жизни. Не все согласятся с этой философией, но как родитель я должна предоставить своим детям лучшее, что я открыла сама. Я считаю, что родителям нужно вести диалог со своими детьми, рассказывать ребенку о его жизни и о том, с какими трудностями он может столкнуться.

НЕ РАССКАЗЫВАТЬ ДЕТЯМ О СОМНЕНИЯХ

Интеллектуальное пренебрежение также происходит тогда, когда родители умалчивают о каких-то вещах, предпочитая не говорить о них. Когда родители стараются не посвящать ребенка в собственные сомнения или определенные убеждения, ребенок так никогда и не узнает, что взрослые могут сомневаться в чем бы то ни было или подвергать сомнению собственные убеждения. Тогда ребенку кажется, что истина рождается внезапно и она является абсолютной. Это приводит к духовному насилию, о чем пойдет речь в следующей главе, когда родители стараются не обсуждать с ребенком вопросы веры в Бога и то, во что верят они сами. Всякий раз, когда такие дети в чем-то сомневаются, они могут испытывать чувство вины, считая себя сумасшедшими или недостойными.

Иногда грань между фактическими сомнениями и попыткой свалить родительские страхи на детей является очень тонкой, и это вряд ли можно считать функциональным. Поэтому мне хотелось бы обратить внимание на то, что со стороны родителя будет интеллектуальным насилием представлять себя ребенку совершенным во всем, как будто он никогда и ни в чем не испытывает сомнений или неуверенности.

НАСИЛИЕ В ДУХОВНОЙ СФЕРЕ



Духовное насилие — это то, что искажает представления ребенка, замедляет его рост или как-то иначе мешает его духовному развитию. Можно выделить по крайней мере три ситуации, в которых в отношении ребенка совершается духовное насилие: родитель пытается заменить ребенку Высшую Силу (это происходит, как мы увидим в этой главе, при любом насилии, а также насилии, чреватым определенными духовными последствиями); родитель (или родители) ребенка является религиозно зависимым; служитель церкви так или иначе совершает насилие над ребенком.

КОГДА РОДИТЕЛЬ ПЫТАЕТСЯ ЗАМЕНИТЬ РЕБЕНКУ ВЫСШУЮ СИЛУ

Когда новорожденный только входит в семейную систему, родители представляют для него целый мир, в частности его первый опыт взаимодействия с некой Высшей Силой. Таким образом,

его дальнейшее выживание целиком и полностью зависит от родителей. Ошибаться может человек, но никак не Высшая Сила. Функциональные родители признают, что и они тоже могут ошибаться, и несут за это ответственность. Они транслируют своим детям признание собственного несовершенства, готовы нести ответственность перед ребенком, когда их ошибки могут причинить вред, и поэтому не являются Высшей Силой для ребенка. Функциональные родители учат ребенка полагаться на Высшую Силу, которой доверяют и они сами. Для нормального духовного развития ребенка единственная из всех возможных сил — та, что не имеет отношения к родителям и человеку вообще, — это Высшая Сила.

Различные формы насилия (физическое, сексуальное, эмоциональное, интеллектуальное и духовное) объединяет между собой то послание, которое получают дети в подобных ситуациях. Своей позицией агрессор как бы декларирует: «Я сильнее тебя. Я могу сделать с тобой все, что захочу. Я — Бог. Моя воля восторжествует, несмотря ни на что, и я буду делать это — совершать над тобой насилие, — чтобы ты понял, что мне нужно от тебя». Когда жестокие родители (прибегающие к насилию) ставят себя таким образом на место Высшей Силы в жизни детей, они показывают им карающего, эгоцентричного и жестокого Бога.

Любое серьезное насилие (побои, физическое сексуальное насилие, крики, насмешки, отвержение, чрезмерный контроль и требование совершенства) также является духовным насилием, потому что это подрывает доверие ребенка к Высшей Силе. Например, многие люди не способны доверять Богу как Отцу из-за жестокого отца, который был у них на самом деле. Работая

с созависимыми, я не устаю повторять им, что есть некая «сила, больше их самих, а также более важная, чем их собственные родители».

Когда родитель становится Высшей Силой ребенка, совершая насилие над ним, ребенок начинает ненавидеть его или поклоняться ему в зависимости от того, насколько насилие лишает человека веры в себя или, напротив, ложно поддерживает его самооценку. У ребенка развивается ненависть, если в результате насилия родитель приходит к отвержению, отрицанию, жестокости, отказу, осуждению или обвинениям. Все это переносится и во взрослую жизнь, и человеку очень трудно поддерживать здоровые отношения с истинной Высшей Силой, пока он не избавится от этой ненависти. Кроме того, поскольку ребенок, переживший насилие, в результате лишается веры в себя и начинает крайне отрицательно относиться к себе, ему очень трудно поверить в то, что он творение Божие, заслуживающее любви и имеющее определенную ценность.

Если же насилие ложно поддерживает самооценку человека, ребенок начинает боготворить родителя, совершившего подобные действия в отношении него. В таком случае ему очень трудно признать, что родитель, который теперь ложно поддерживает его самооценку, на самом деле совершил насилие. Вряд ли он способен посмотреть правде в глаза и признать, что произошедшее между ними — это не просто воспитание. И это действительно так, потому что детям — даже когда они становятся взрослыми — приходится как-то защищать родителя, который вызывал у них такие прекрасные ощущения, когда они чувствовали себя гораздо «сильнее других». За этим поклонением часто скрывается как жестокое обращение с детьми, так и существенные не-

достатки родителей. Эти дети могут так никогда и не узнать, что на самом деле их родитель, так поступая с ними, считал себя Высшей Силой.

После насилия, которое наделяет чувством всевластия, у ребенка формируется ложное ощущение, что он лучше других. Став взрослыми, такие дети воспринимают себя собственной Высшей Силой. И хотя порой это не проявляется в столь крайних формах или даже не осознается, позиция такого ребенка — то, что продолжает ложно поддерживать его самооценку, — такова: «Я (лучше других) являюсь Высшей Силой. Я могу делать все, что захочу. Я имею право брать что-то у других, использовать их и действовать самым бесстыдным образом, чтобы получить то, что мне нужно». Когда такие дети становятся собственной Высшей Силой, веря в то, что они имеют право оскорблять других, вызывая у них чувство стыда, на самом деле они совершенно лишены какого бы то ни было духовного опыта.

Иногда ребенок злится и ненавидит эту Высшую Силу, что в данной семейной ячейке считается нормой, под эгидой которой родитель вершит суд над ним. Реальная проблема не в том, что нечто происходило с разрешения Высшей Силы, но именно в жестокости человека. Ребенок же продолжает обвинять Высшую Силу, пытаясь противостоять этой встрече с неприемлемой и болезненной реальностью, в которой причиняющий ему боль взрослый (именно тот, от которого зависит его безопасность), — тот самый человек, который глубоко ранил его. Подобный сценарий может вызывать у ребенка сильнейшее отрицание жестокости его родителей, а иногда он может просто этого не видеть. И конечно же, подобные обвинения в адрес Бога могут вызвать в последующем сильнейшее сопротивление тому, что вообще-то можно положиться на Высшую Силу.

*Ряд примеров,
которые не столь очевидны*

Гиперконтроль. Когда ребенок только приходит в этот мир, он ничего не знает про себя и как ему следует поступать. Он начинает что-то понимать только в процессе взаимодействия с родителями и наблюдая за их действиями.

Ближе к трем годам (18–36 месяцев) ребенок стремится все делать по-своему. Если родители не позволяют ребенку до конца пройти этот процесс сепарации, пока он не повзрослеет, ребенок так и будет испытывать на себе гиперконтроль.

Если же родитель требует, чтобы ребенок делал только то, что кажется правильным лично ему, — это же касается и убеждений, — все остальное считая совершенно неприемлемым, ребенок так никогда и не сможет до конца завершить процесс, связанный с собственным формированием, в ходе которого он должен научиться совершать определенные действия, не испытывая при этом негативных эмоций. В крайних случаях подобное ущемление прав и свободы личности приводит к тому, что ребенок совершенно не понимает, на что он способен сам. И пока в жизни таких детей не появится взрослый, который откроет им на это глаза, они так и будут находиться в этой зависимой позиции. Также таким людям очень трудно быть спонтанными или творческими, а их реакции всегда достаточно ограниченные и предсказуемые.

Когда эти дети становятся взрослыми, им трудно понять, что какие-то вещи могут совершаться без этого жесткого набора правил. Некоторые из них стремятся вступить в брак или пытаются примкнуть к какой-то общине, где эти правила будут четко соблюдены.

Негуманные правила. Функциональная семья обеспечивает такие правила для детей, которым вполне можно следовать и которым следуют сами родители. Эти правила в конечном счете и лежат в основе системы ценностей ребенка. Если говорить о функциональных правилах, то два наиболее важных правила здесь следующие: 1) они должны быть понятными, 2) у человека должна быть возможность следовать им. Негуманные правила — это такие правила, которым никто не может соответствовать. Что касается насилия над ребенком, то конкретные правила здесь не столь и важны, гораздо важнее знание того, что они есть, и соответствующее отношение к ним (знание того, что они выполнимы), потому что другие члены семьи придерживаются тех же правил. Это не значит, что «подойдет любое правило», скорее я имею в виду необходимость четких, осуществимых и функциональных правил.

В дисфункциональной семье ребенок не знает никаких правил или же они настолько расплывчатые или противоречивые, что жизнь оказывается полнейшим хаосом. Или же существуют некие разумные правила, которым, как ожидают родители, дети будут следовать, при этом сами они их игнорируют. По сути, они говорят своим детям примерно следующее: «Делай так, как мы говорим, а не так, как мы делаем. Мы не обязаны следовать правилам. Мы выше их. Мы — это Бог и Богиня в нашей семье». Например, родитель курит, но при этом призывает своих детей: «Только никогда не курите».

Пытаясь следовать каким-то нечеловеческим правилам и ценностям, дети постоянно пытаются достичь того, чего достичь в принципе невозможно, и поэтому неизменно терпят неудачу и испытывают стыд. Они приходят к убеждению, что Бог также ожидает от них, что они будут жить в соответствии с правилами,

которым они никогда не смогут следовать, и у них есть ощущение, что они «недостаточно хороши» для того, чтобы Бог любил, уважал или помогал им.

Требование совершенства. Как мы могли видеть в главе 4, ребенок — несовершенное существо. Учить детей тому, что нужно быть совершенным, — это дисфункционально. Возможно, это послание и не звучит столь прямо, но от ребенка явно ожидается то, что он никогда не будет ошибаться, не принесет домой плохую оценку или ничего не потеряет. И это не что иное, как насилие. Когда дети вынуждены жить в семье, где от них ожидают совершенства, они учатся лгать (чтобы избежать боли и стыда от частых неудач) или подавляют мысль о том, что они несовершенны. Но это означает, что эти дети не могут нести ответственность и быть такими интеллектуально развитыми, как взрослые, поскольку для них невыносимо *видеть* ошибки и небрежно выполнять какие-то обязательства в своей жизни.

Надеяться, что ребенок будет вести себя, как взрослый тогда как это только ребенок, дисфункционально, потому что речь идет именно о ребенке. Ожидать от ребенка поведения взрослого человека так же бесполезно, как ожидать, что гусеница взлетит как бабочка. Некоторые дети действительно будут делать все возможное и невозможное, пытаясь стать совершенными и похожими на взрослых, но они часто травмируются, потому что все «правильно» сделать они не могут. Из них вырастают перфекционисты или даже зависимые от работы и глубоко несчастные люди. Они часто терпят поражение, редко способны получать удовольствие от успеха и вечно ненавидят себя за то, что они неидеальны.

Соответственно они вырастают с искаженным, но сильным ощущением того, что все время терпят неудачу, не получая этой

иллюзорной отличной отметки, которая в принципе невозможна, но которая всегда впереди них по жизни, как мираж в пустыне. И такие люди, уже став взрослыми, начинают стыдить себя за поведение, которое на самом деле часто оказывается просто «человеческим».

Перфекционизм дисфункционален. Поскольку изначально я была сильно травмирована посланием, что «все нужно делать идеально», я придумала замечательный девиз несколько лет назад, который помогает мне так или иначе отойти от этого перфекционизма: «Если что-то необходимо сделать, это нужно сделать хоть как-то — но это обязательно должно быть выполнено».

Заброшенность. Заброшенность приводит к духовному насилию. Покинутые дети вынуждены быть родителями самим себе. Лишенные ориентиров взрослых в своей жизни, отверженные дети, руководствуясь идеалистическими принципами, могут прийти к убеждению, что они совершенны и способны быть собственной Высшей Силой, блокируя всякие духовные проявления. Люди, считающие себя совершенными, оказываются в позиции «лучше, чем», из которой контакт с Высшей Силой практически невозможен.

Еще одна причина, почему заброшенность следует считать духовным насилием, заключается в том, что большинство отвергнутых детей вообще понятия не имеют о той Высшей Силе, которая могла бы позаботиться о них, так как ни один значимый близкий человек по-настоящему не взаимодействовал с ними. Таким образом, либо они верят в то, что Высшей Силы вообще не существует, либо не доверяют той Высшей Силе, которая мола бы поддержать и помочь им.

Отсутствие информации об истинной духовности. В дисфункциональной семейной системе дети, как правило, ничего не зна-

ют о том, что такое истинная духовность. Вообще, ребенок должен узнавать о духовности от своих родителей. Функциональные родители стараются объяснить ребенку роль духовности или веры в его жизни.

Родители, которые отказываются признавать свои ошибки. Большинство дисфункциональных родителей отказываются извиниться или исправить свою ошибку, совершив ее, даже если эта ошибка не вызывает никаких сомнений. Родители, которые отказываются признавать собственный стыд и нести ответственность за свои поступки, учат детей тому, что они могут оскорблять других, не испытывая при этом естественного стыда. Поскольку естественный стыд — это эмоция, которая заставляет человека признать свою ответственность; людям, подавляющим естественное чувство стыда, очень трудно иметь какие-то духовные переживания, ибо это требует от них способности нести за себя ответственность.

КОГДА РОДИТЕЛИ РЕБЕНКА РЕЛИГИОЗНО ЗАВИСИМЫЕ ЛЮДИ

Зависимость — это компульсивный процесс, цель которого как-то отвлечь человека от непереносимой реальности. Поскольку за зависимостью может скрываться огромная боль, что бы ни лежало в основе зависимости, именно зависимость становится главным приоритетом в жизни человека, отвлекая все его время и внимание от других приоритетов, в частности детей.

Для религиозно зависимых людей религия или Бог — это своего рода наркотик, который ложно поддерживает их самооцен-

ку, позволяет контролировать окружение и выносить непереносимую реальность (чувства, мысли, физическая реальность или боль). Поскольку религия или Бог правда могут в какой-то мере облегчить им боль, как и в случае с любой другой зависимостью, люди склонны злоупотреблять этим. Так как зависимость имеет над ними такую власть и отвлекает все время и внимание от других приоритетов, в том числе детей, которые у них могут быть, религиозные зависимые почти всегда совершают насилие над ними, потому что религия для них гораздо важнее, чем собственные дети.

Прежде всего, религиозно зависимые совершают насилие над своими детьми, потому что они не заботятся о них должным образом. Они могут стать «трудоголиками», готовыми отдать себя без остатка во благо религии, — все время проводя вне семьи, думая только о церкви, изучая соответствующую литературу или Библию, постоянно дискутируя на эту тему или прибегая к нравочениям, — или прийти на помощь другим нуждающимся, в то время как их собственные дети растут брошенные.

Во-вторых, религиозно зависимые часто взывают к Богу, угрожая своим детям и стремясь запугать их. Страх детей перед Божьей карой заставляет их делать то, чего ждут от них родители. Родители чрезмерно контролируют детей, и дети постоянно живут в страхе, что Бог покарает их. Им сложно это понять, когда родители *говорят* о том, что Бог «главный», тогда как на самом деле ребенок видит, что как раз главными эти люди считают самих себя.

В-третьих, многие религиозно зависимые избегают решения каких-то реальных проблем со своими детьми, обращаясь к Библии. Я вовсе не вижу ничего плохого в Библии. Сама я читаю Библию и нахожу в ней массу интересных и прекрасных духов-

ных иллюстраций. Но когда родители зависимы, чаще всего они ощущают пустоту внутри, они очень сильно напуганы и похожи на детей. Такой родитель вряд ли чему-то способен научить своих детей. Вместо того чтобы предоставить детям некую структуру в виде правил и информации, которые они в состоянии понять, эти родители просто оперируют цитатами из Библии, которые детям недоступны, так как незрелое сознание ребенка еще не в состоянии постичь эти глубоко религиозные нравственные концепции.

Но ребенок постоянно слышит эти цитаты без каких бы то ни было внятных объяснений, что именно конкретная цитата могла означать для него «здесь и сейчас». Когда ребенок слышит подобные цитаты из Библии, он делает для себя следующие выводы: «Если бы ты вообще был способен это понять, у тебя бы не возникало подобных вопросов, чего хочу от тебя я и каковы ожидания Бога». Все это приводит к тому, что ребенок оказывается в полной неразберихе, испытывая злость и чувство стыда, потому что он правда не может понять, что именно родитель пытается донести до него.

Многие религиозно зависимые демонстрируют безответственность по отношению к своим детям, передавая все полномочия Богу, при этом совершенно бездействуя. В данном случае можно наблюдать примерно следующую позицию: «Я беспомощен и не несу никакой ответственности за то, что происходит в моей жизни. На все воля Божья», «Я убежден в том, что так и должно быть, — Высшая Сила обязательно мне поможет». Но дело в том, что наряду с этим убеждением человеку обязательно нужно что-то делать и самому. Дети должны видеть, что значит человеческая ответственность — даже для тех, кто целиком и полностью полагается на Высшую Силу, — чтобы они

могли научиться решать свои проблемы и жить продуктивно. Когда родители просто «переливают из пустого в порожнее», не прилагая никаких усилий для решения проблемы, у ребенка нет примера того, как следует подходить к решению вопросов. Когда они вырастают, они плохо подготовлены к тому, чтобы встретиться с жизнью такой, какая она есть.

Еще одна дисфункциональная максима, которой придерживаются многие религиозно зависимые, состоит в том, что их ребенок или любой другой человек, оказавшийся в проблемной ситуации, вынужден переживать ее, потому что Бог «не доволен» ими. Незрелые дети, которые пока еще не могут знать, что эта максима неверна, часто винят себя во всех своих проблемах, в том числе в насилии, совершаемом их родителями по отношению к ним. Они правда верят в то, что их проблемы и зло, причиненное им, — это полностью заслуженная Божья кара. В результате Бог становится своеобразным символом наказания для детей в таких семьях. Наряду с тем, что Бог воспринимается как «карательная» функция, дети, наблюдающие такое поведение, часто учатся осуждать других, утрачивая какую бы то ни было способность к духовности.

Но и те из них, у кого, казалось бы, в этом плане все как надо, также испытывают определенные проблемы, лишённые связи с Высшей Силой, которая бы направляла их по жизни, ведь в реальной жизни столько проблем.

Раньше мне казалось, что, если я стану на путь исцеления, у меня никогда больше не будет проблем: я больше никогда не буду ревновать, впадать в ярость, ругаться со своим бывшим мужем. Я пыталась заранее просчитать все, что могло оказаться дисфункциональным, составляя некий план и следуя ему, рассчитывая на то, что жизнь будет ровной и гладкой. Но то, с чем

я столкнулась, было полной противоположностью. Казалось, у меня стало еще больше проблем. Понятно, что проблем вряд ли стало больше, но теперь я гораздо лучше *осознавала реальность* и соответственно неизбежность проблем в жизни. Кроме того, я испытывала больше радости и меньше страха, а также массу позитивных чувств по отношению к себе.

Религиозно зависимые родители часто учат детей тому, что Бог — это карающий, строгий, требовательный Бог, который ожидает беспрекословного соблюдения определенных правил. При этом они также делают акцент на том, что есть только *единственный способ* рассуждать о проблемах, потому что так «велел Бог». Если дети относятся к какой-то проблеме совершенно иначе, а не так, как считают правильным родители, это считается неприемлемым с точки зрения духовности, и тогда Бог обязательно накажет их.

Дети, у которых родители (родитель) являются религиозно зависимыми, испытывают значительные трудности, пытаясь в чем-то возразить им (ему).

Как правило, дети считают, что, не соглашаясь в чем-то со своим религиозно зависимым родителем, на самом деле они идут против самого Господа Бога, жалуясь на него. Люди, пережившие духовное насилие, испытывают огромные трудности в общении и позволении себе испытать гнев в отношении своих религиозно зависимых родителей и признании того, что эти люди больны, потому что зависимость их родителей напрямую связана с тем, что, в общем-то, относится к Богу.

Судя по описаниям пациентов, переживших духовное насилие, я могу сказать, что родители этих пациентов являются религиозными зависимыми. Обычно пациенты настолько сильно и бурно сопротивляются поднятию этой проблемы, потому что

на самом деле им невероятно страшно признаться себе в том, что в их доме, который они считали таким духовным, на самом деле было много боли и насилия.

В любой программе «Двенадцать шагов» духовность является ключом к успешному выздоровлению. Если человек лишен этого чувства поддержки, силы, превышающей его собственную силу и силу родителей, ему бывает трудно порой даже стать на путь исцеления. И поскольку программа «Двенадцать шагов» представляется мне одной из важнейших составляющих в борьбе с созависимостью, рассмотрение проблем, связанных с духовной зависимостью, может иметь решающее значение для успешного лечения.

ФИЗИЧЕСКОЕ, СЕКСУАЛЬНОЕ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ СО СТОРОНЫ СЛУЖИТЕЛЯ ЦЕРКВИ

Для ребенка оказывается огромным стрессом, когда он сталкивается с физическим, сексуальным или эмоциональным насилием со стороны служителя церкви. Среди пациентов Мидоуз, которые лечились от химической и пищевой зависимости или созависимости, достаточно многие признавались в сексуальном насилии со стороны духовных или религиозных лидеров как мужчин, так и женщин. Насилие может также совершаться врачами, консультантами, терапевтами и другими представителями помогающих профессий.

Религиозные лидеры часто страдают сексуальной зависимостью. На мой взгляд, сексуальную зависимость гораздо лег-

че скрыть в религиозном контексте, поскольку многие крайне уязвимые люди обращаются к духовным лидерам за помощью и поддержкой. Религиозный лидер может отреагировать свои бессознательные и подавленные побуждения (сексуальная зависимость) в относительной безопасности и тайно с этими людьми, которые так нуждаются в помощи, потому что никому и в голову не придет, что такое может позволить себе представитель духовенства. Жертва, в свою очередь, всячески сопротивляется тому, чтобы тайное стало явным. А порой случается и такое, что даже если человек, в отношении которого было совершено насилие, пытается кому-то в этом признаться, вряд ли ему готовы поверить.

В отличие от духовного насилия, совершаемого родителем, служитель церкви обычно не становится Высшей Силой для ребенка. Но так как духовный лидер является представителем Бога, ребенок ненавидит Бога или злится на него за то, что он допустил это. Или же ребенок испытывает страх, считая, что «связь с Высшей Силой означает, что мне будет больно (я хорошо это помню), и я боюсь этой Высшей Силы, потому что это она позволила всему этому произойти со мной».

Сексуальное насилие, совершенное служителем церкви, особенно разрушительно. Поскольку мне довелось работать со многими людьми, которые подверглись когда-то сексуальному насилию со стороны служителя церкви, я совершенно убеждена в том, что всякий раз, когда это происходит, мы имеем дело с глубочайшим злом. Я часто вижу, как многие жертвы в какой-то степени вынуждены вести постоянную борьбу между жизнью и смертью на пути к исцелению, всякий раз спрашивая себя: «Хочу ли я жить дальше или мне лучше покончить с собой?» Большую часть времени они, в общем-то, далеки от мыс-

ли о самоубийстве, но, как только они напрямую соприкасаются с этой историей, становится очевидно, что они явно балансируют на грани жизни и смерти.

В процессе терапии, как только всплывают воспоминания о сексуальном насилии, эти пациенты часто испытывают сильную боль и ретравмируются. Им трудно присвоить реальность того, что человек, столь близкий к Богу, мог позволить себе что-то настолько ужасное и постыдное. Сам факт «непосредственного и полного переживания этого» вызывает у таких пациентов очень сильные чувства. Но они должны как-то жить дальше, вынужденные признать то, что их действительно изнасиловал человек, который на самом деле должен был обеспечивать им безопасность, олицетворяющий такую огромную силу, как Бог.

Многие люди впадают в отчаяние и испытывают гнев. Но человек боится осуждения и точно знает, что гневаться на Бога нельзя, поэтому с трудом может позволить себе испытывать этот гнев. Большинство пациентов обращают этот гнев против себя, становясь крайне подавленными и вынашивая мысли о самоубийстве. Это огромная работа — помочь им в том, чтобы они дали себе наконец разрешение испытать эти чувства, сказав все, что они должны были сказать этой Высшей Силе или Богу, чтобы избавиться от того, что продолжает мучить их. Внутреннее решение человека соприкоснуться с этими чувствами, — которые связаны с этим духовным сексуальным насилием, — и попытаться справиться с ними, ведет к подлинному духовному кризису. Но ни выздоровление, ни истинная духовность невозможны до тех пор, пока не удастся преодолеть это сопротивление.

Я точно знаю, что, если бы не моя духовность на пути к исцелению, вероятно, я бы уже давно покончила с собой. Ис-

целение, больше, чем что-то другое, связано с подлинной духовностью — и это так прекрасно. Но если человек подвергся насилию со стороны духовного лидера, у него гораздо меньше возможности обратиться к этому духовному дару. Он уже не может доверять этой Высшей Силе, и ему очень трудно отпустить себя и сделать эти шаги. Одну мою знакомую постоянно преследуют мысли о самоубийстве. Она не может примириться с теми ужасными вещами, которые когда-то произошли с ней, — она стала жертвой очень серьезного сексуального насилия со стороны священника. Очевидно, ей сложно обратиться к тем духовным дарам, о которых говорится в этой программе, из-за гнева и боли, которые стоят между ней и Высшей Силой. Основываясь на собственном опыте работы со многими жертвами физического, эмоционального и духовного насилия со стороны духовного лидера, я могу утверждать, что последствия отрицания, заблуждений и подавления не вызывают сомнений и они действительно очень серьезные. Но само сексуальное насилие, которое они пережили когда-то, еще труднее поддается лечению.

СОЗАВИСИМОСТЬ: ЧТО ЭТО?

КОРНИ СОЗАВИСИМОСТИ

И КАК ОНА РАЗРУШАЕТ НАШУ ЖИЗНЬ

Как мы уже могли видеть, те методы воспитания, которые можно назвать «менее, чем», приводят к насилию над детьми, которые вынуждены потом адаптироваться к созависимым взрослым. Насилие может быть явным и очевидным или более изощренным

и скрытым, но его последствия для нас вполне реальны и крайне разрушительны как для нашей жизни, так и для отношений. Да и отношение в обществе к тому, что следует считать нормой, также, как оказывается, не позволяет судить о том, насколько эффективна та или иная техника для ребенка.

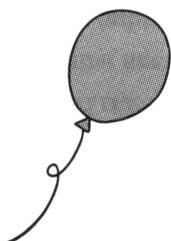
Только наше собственное исцеление после пережитого насилия в семье может улучшить качество нашей жизни, а также жизни наших детей. Этот процесс можно ускорить, если будет проводиться соответствующая работа повсюду — в самых разных детских учреждениях, школах, лагерях и так далее. Мы можем научиться уделять больше внимания тому влиянию, которое мы оказываем на этих ценных, уязвимых, несовершенных, зависимых и незрелых маленьких людей. Но любые позитивные изменения для созависимых начинаются тогда, когда мы перестаем отрицать, по-прежнему пребывая в иллюзиях, произошедшее с нами и прежде всего встаем на путь исцеления сами. В процессе исцеления мы автоматически будем больше заботиться о своих детях, также способные и к большей близости с тем, кто находится рядом с нами.

Итак, теперь у нас есть общая картина созависимости, мы понимаем, как все это происходило в детстве и какое воздействие это оказывает на нас сейчас. И хотя очевидно, что «причиной» этой созависимости были не мы, многие из нас относятся к себе с достаточной долей презрения и отвращения, потому что мы кажемся себе настолько «незрелыми и глупыми». Для меня исцеление отчасти было связано с признанием того, что мы действительно больны и правда не имели возможности контролировать те обстоятельства, с которыми столкнулись в детстве, ведь именно они привели в результате к тем проблемам, которые мы испытываем сейчас.

Узнавая что-то новое о болезни и *принимая ответственность за собственное исцеление*, мы совершаем переход к новой жизни. Способность признать созависимость — первый важнейший шаг на этом пути. Вопрос лишь в том, как исцелить эти детские травмы и стать функциональными взрослыми?

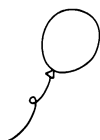
Часть IV

ИСЦЕЛЕНИЕ



15.

ИСЦЕЛЕНИЕ



Мне кажется важным сделать нечто большее, чем просто описать созависимость и то, как это связано с жестоким обращением в детстве. Но из-за сложной природы данного заболевания и его связи с насилием и злоупотреблением властью в различных сферах я постаралась в этой книге сделать акцент именно на подробном рассмотрении корней и симптомов болезни. В последней части мне хотелось бы описать в общих чертах процесс исцеления от созависимости, все то, что я уже подробно описала в книге «Вырваться на свободу: как преодолеть созависимость» (*Breaking Free: A Recovery Workbook for Facing Codependence*), написанной в соавторстве с Андреа Уэллс Миллер.

Я понимаю, насколько это может быть тяжело, когда кто-то описывает болезнь и вы видите у себя все ее признаки. Тем не менее хотелось бы верить и надеяться, что мы, созависимые, вполне способны к функциональным и полноценным отношениям. Все больше и больше становится известно об этой болезни и о том, как ее лечить. С созависимыми работают очень опытные квалифицированные терапевты. Многие люди сейчас находятся на пути исцеления, и мы увидим у них определенный прогресс и возможности дальнейшего роста. Я настоятельно рекомендую

вам обратиться в терапию и посетить группу «Двенадцать шагов» («Анонимные созависимые»), чтобы понять роль созависимости в вашей жизни и стать на путь исцеления.

ПРИЗНАНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ

Первый шаг в борьбе с созависимостью — увидеть и признать ее симптомы в нашей жизни. Соприкасаясь с этими симптомами и пытаясь изменить поведение, которое выработывалось у нас годами, нам придется столкнуться с сильным сопротивлением и иррациональными чувствами. Но это только часть исцеления. Первым же шагом будет проверка симптомов и понимание того, как это связано с нашим поведением.

Как мы уже могли видеть, основные симптомы созависимости проявляются в крайностях. Например:

низкая самооценка или ее отсутствие	—	высокомерие и чувство всемогущества;
слишком уязвимый	—	неуязвимый;
негатив и неподчинение	—	позитив и перфекционизм;
слишком зависимый	—	антизависимый или отсутствие потребностей и желаний;
хаотичный	—	контролирующий.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫЗДРАВЛИВАЮЩИХ СОЗАВИСИМЫХ

Какую бы из вышеуказанных характеристик мы ни рассматривали, на пути к исцелению у нас возникает ощущение, что мы движемся прямо к противоположному полюсу.

- Если мы переходим от низкой самооценки или ее отсутствия к здоровому самоуважению — у нас возникает мысль, что, возможно, мы несколько высокомерны;
- Если мы переходим от чрезмерной уязвимости к установлению соответствующих границ — нам кажется, что, возможно, мы становимся слишком неуязвимыми и отстраненными;
- Если мы переходим от негатива и неподчинения к большей сговорчивости и мягкости — мы боимся стать слишком покладистыми.

Когда мы перестаем цепляться и зависеть, нас страшит то, что мы можем стать антизависимыми. А при попытке перейти от хаоса к какой-то структуре и чувству ответственности, у нас может быть ощущение, что мы становимся слишком контролирующими.

Для человека, которому удалось справиться с другой крайностью, переход от высокомерия воспринимается как низкая самооценка или ее отсутствие. Работая с собственной неуязвимостью и рискуя стать уязвимым — все это ощущается человеком как «еще большая» уязвимость, потому что это непривычно (и неудобно). Становясь не такими «хорошими и совершенными», мы чувствуем себя какими-то бунтарями и «просто ужасными».

Что же касается контроля, то возникающие в результате переживания могут казаться нам полным хаосом.

И хотя нам может казаться, что мы продвинулись достаточно далеко в противоположном направлении, скорее всего, это не так. Женщине-перфекционистке, оставляющей на ночь в раковине грязную посуду, все происходящее может казаться полнейшим хаосом, но на самом деле это не так. Исцеление *ощущается* чем-то экстремальным, потому что функциональное поведение кажется нам совершенно незнакомым после многих лет жизни в условиях созависимости, без разницы, о какой крайности идет речь. Но все эти переживания — «непонимание того, что можно считать нормой» — и есть необходимые составляющие исцеления, о чем мы узнаем, работая со своим терапевтом и посещая соответствующие группы.

Как только созависимый сталкивается с каждым из основных симптомов, постепенно переходя к исцелению, можно видеть и определенные характеристики здорового человека. Вот лишь некоторые из этих способностей:

- ценить себя изнутри за собственные человеческие качества;
- быть готовым к близости, уже не стараться защищаться;
- адекватно воспринимать реальность происходящего, нести ответственность за собственные несовершенства и духовность — обращаясь к Высшей Силе за соответствующей поддержкой;
- уметь позаботиться о себе, в том числе обращаясь за помощью к другим;
- переживать реальность без крайностей, но при этом обладать определенной спонтанностью.

ИСЦЕЛЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С БОЛИ

Без наличия болезненных последствий, связанных с нашим дисфункциональным поведением, едва ли нам придет в голову, что требуются какие-то изменения. Вряд ли созависимый проснется однажды с мыслью: «Думаю, мне пора становиться зрелым и обрести психическое здоровье». Такие люди могут быть высокомерными или могут держаться обособленно, а значит, не видя необходимости в изменениях. Их семье может быть очень не просто жить с ними или же вообще у них может не оказаться близких отношений, но высокомерные люди обычно полагают, что проблемы в семье или любых отношениях связаны с другими людьми, совершенно искренне считая, что с ними самими как раз все «в порядке».

Столкновение с реальностью — это может быть вызвано успешной интервенцией или лечением — часто приводит к тому, что человек вынужден так или иначе отойти от собственного высокомерия и столкнуться с болью. Раскрытие высокомерного, неуязвимого, перфекционистского, антизависимого и контролирующего поведения как дисфункциональной адаптации приводит к сильным боли и страху. Но человек должен испытать эту боль, чтобы проделать работу, необходимую для исцеления. Эта болезненная фаза выздоровления будет продолжаться лишь *какое-то* время. Созависимым требуется смелость и связь с Высшей Силой, чтобы следовать по этому пути исцеления, продолжая расти, пока ситуация не улучшится.

В этой связи возникает еще один вопрос, особенно для людей, которые пока не стали на путь исцеления, а лишь иногда задумываются об этом. Процесс исцеления — особенно первый год — скорее всего, окажется крайне болезненным.

Это парадоксальный опыт, когда, с одной стороны, вы будете рады выздоровлению, но при этом в целом будете чувствовать себя хуже.

Лично я пришла к выводу, что мы, созависимые, с трудом поддаемся лечению. Любые советы других людей, что позволили бы мне как можно раньше стать на этот путь, я всегда воспринимала в штыки. И только когда боль становилась совершенно непереносимой, я понимала, что необходимо хоть *что-то* предпринять и принимала их предложения.

Я считаю необходимым сказать здесь об этом, потому что мне никто не объяснил тогда, что ранние стадии — весь этот процесс исцеления — сопряжены с сильной болью, когда человек перестает убегать от страхов и чувств и сталкивается с созависимостью. Я была совершенно сбита с толку, испытывая одновременно радость и еще большую боль. Надо сказать, что сама я сделала очень многое для собственного исцеления. И те немногие люди, которые знали, над чем я сейчас работаю, — это пациенты, с которыми мы все это обсуждали, потому что сначала я не пыталась быть с ними профессионалом. Я была тем, кто я есть, — страдающим созависимым человеком, который пытался выздороветь. Я заметила, что самые первые шаги на этом пути приводили к тому, что мне становилось только хуже и хуже, несмотря на это невероятное ощущение радости и надежды, что я увидела *наконец*, что происходило со мной все эти годы.

НЕОЖИДААННЫЕ СТРАХИ И НЕУВЕРЕННОСТЬ

Но помимо боли и радости были и определенные страхи и неуверенность, которые я не учла. Например, в самом начале этого пути я была сильной перфекционисткой. Я ощущала себя слишком взрослой и все контролирующей, совершенно обессиленной и измученной, как будто мне было восемьдесят, а не тридцать шесть. Как только я перестала контролировать себя, я стала похожа на очень незрелого, беспорядочного ребенка, все время ноющего и демонстрирующего чудовищные незрелые реакции, о которых я даже помыслить не могла. Я никогда не позволяла себе подобное поведение, потому что никогда не была ребенком.

И все же я заблуждалась по поводу своего поведения и не могла понять, что оно было детским и эгоистичным. Мысль о том, что я могу сама решать — больше не быть тем, кем я всегда была, — казалась завораживающей. Но периодически, при общении с мужем или приемной матерью, эти иллюзорные представления рушились. Моя мама обычно замечала: «Знаешь, с тобой очень трудно, потому что ты становишься такой эгоцентричной. Ты никогда не звонишь. И мне всегда самой приходится звонить тебе». И конечно же, мне было очень больно это слышать, потому что я правда люблю эту женщину.

Возможно, наиболее болезненным и неопределенным опытом для меня был переход от отсутствия всяких потребностей к их постепенному появлению. Я впервые осознала, в чем именно состояли мои потребности, и могла позаботиться о них — раньше практически ни одна из них не была удовлетворена. Мне было очень больно даже признавать то, что у меня *есть*

некие потребности, не говоря уже о том, чтобы стремиться их удовлетворить. Становясь же все более уязвимой, я чувствовала себя совершенно незащищенной, и у меня было такое чувство, что все, с чем я так или иначе соприкасаюсь, может уничтожить меня.

Но, к счастью, все становится лучше — значительно лучше. Вот уже более шести лет я нахожусь в процессе исцеления. Большую часть времени я стараюсь придерживаться тех характеристик здорового человека, о которых говорилось ранее в этой главе. Боль и стыд за прошлое и страх, что так никогда ничего и не изменится, — все это сменилось спокойствием благодаря той надежде, которая у меня появилась сейчас. Эту надежду мне помогли обрести Высшая Сила, в которую я верю, программа восстановления «Двенадцать шагов», а также успешный опыт моих друзей. Но, конечно же, так происходит не всегда.

Исцеление для меня означает в большей степени реализацию всего того, что связано с исцелением, нежели избавление от самих характеристик созависимости. Все те люди, о которых я знаю, вылечились не окончательно. На самом деле, как только я пытаюсь выздороветь *окончательно*, я так или иначе оказываюсь в созависимости вновь. Я регулярно попадаю в подобные ситуации и сейчас, но разница в том, что я не остаюсь там так долго, как прежде. Теперь созависимое поведение причиняет мне резкую и острую боль, поэтому мне удастся выйти из этого состояния достаточно быстро.

СОЗАВИСИМОСТЬ НЕ МОЖЕТ ИСЧЕЗНУТЬ САМА

Как я уже отмечала в самом начале, в группах, которые я веду, я призываю созависимых: «Обнимите своих демонов, или же они вернутся к вам бумерангом». Мы должны побороть созависимость и что-то сделать со своими демонами, чтобы выздороветь. Если мы ожидаем, что кто-то другой — даже хороший терапевт — сделает это за нас, вряд ли мы сможем когда-нибудь вырваться из этого болота и так и будем потерянными и больными.

Никто другой не сможет выполнить эту работу за нас, да и не должен. Хотя именно наши родители должны были помочь нам в этом когда-то, показав функциональную реальность и научив уважать себя. Безусловно, сейчас нет никакого смысла в этом их винить. Поскольку ущерб уже нанесен, наши родители не смогут это как-то исправить или сделать за нас. Каждый из нас должен сделать это самостоятельно.

Я очень надеюсь, что, как только мы научимся распознавать свои основные симптомы (с чего, как мне кажется, и следует начать) и увидим пагубные последствия в своей жизни, мы сможем сделать две вещи. Во-первых, мы научимся совершать необходимые изменения, чтобы победить болезнь: относиться к себе с большим уважением, развивать границы, присваивать себе реальность, отвечать за собственные желания и потребности и подходить к жизни без крайностей. Во-вторых, мы можем научиться тому, как стать лучшими родителями для наших собственных детей: как должным образом уважать их, избегая жестокого обращения с ними и научив их сохранять границы, как позволить им иметь собственную реальность и направлять их к большей

зрелости, как надлежащим образом воспитывать их и обеспечивать им стабильную среду по мере их взросления.

Если ваши дети уже выросли, вторая задача будет заключаться в том, чтобы понять, как действовать со своей стороны в этих отношениях в процессе исцеления. Я часто слышала следующую фразу и твердо в нее верю: лучшее, что мы можем сделать для своих взрослых детей, — это выздороветь самим и позволить им найти собственный путь к исцелению. Мы можем находиться в процессе исцеления, моделируя нашу реальность, но, поскольку наши дети уже взрослые, они должны жить своей жизнью. Нас можно обвинять в их созависимости, но мы не можем нести ответственность за их исцеление, поскольку мы не в состоянии заставить их сделать то, что для этого необходимо. Одним из признаков нашего исцеления будет желание понять, когда мы моделируем здоровый образ жизни (если нам удастся окончательно исцелиться) и готовы поделиться собственным опытом и надеждами и когда пересекаем границы наших взрослых детей, настаивая на том, чтобы они жили так, как считаем нужным мы, даже если это путь исцеления. Точно так же, как наши родители не могут отвечать за наше собственное исцеление, мы не можем «сделать» наших детей здоровыми или «дать» им что-то из нашего опыта.

РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ «ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ»

Во-первых, постарайтесь посетить собрание «Двенадцать шагов», где вы сможете услышать рассказы других людей о своей болезни и исцелении. «Анонимные созависимые» (CoDA) —

это двенадцатиступенчатая программа, основанная на тех же двенадцати шагах, которые используют «Анонимные алкоголики». В нашей стране становится все больше и больше таких групп.

Мне бы хотелось подчеркнуть, что важно не только рассмотреть корни созависимости и то, как она проявляется в вашей жизни, но и поговорить о вашем исцелении. Непродуктивно говорить только о болезни и о том, как это делает вашу жизнь неуправляемой. Рассказы о положительном опыте, как только у вас будут первые проблески выздоровления, помогут вам сосредоточить внимание на собственном прогрессе и улучшениях, а также дадут ценный опыт, силу и надежду другим. Научиться использовать программу «Двенадцать шагов» также представляется очень важным.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Следующее, что помогает многим созависимым стать на путь исцеления в рамках программы «Двенадцать шагов», — это сделать «первый шаг». Первый шаг, адаптированный для созависимых: «Мы признаем собственное бессилие перед тем в нашей жизни, что мы должны, как нам кажется, изменить, а также то, что наша жизнь стала неуправляемой».

Цель первого шага — помочь нам *увидеть то, как действует на нас болезнь*. До тех пор, пока мы не увидим, как болезнь влияет на нашу жизнь и отношения, вряд ли мы сможем ее побороть. Данный шаг можно разбить на два пункта. 1) Описание того, как мы переживаем каждый из симптомов, о которых говорилось

в главе 2, отражает то, как мы лично воспринимаем бессилие, связанное с созависимостью в нашей жизни. 2) Описание того, что происходит в результате (пять симптомов, подрывающих нашу жизнь, о которых говорилось в главе 3), отражает то, как наша жизнь становится неуправляемой. Это может занять у нас достаточно много времени, но именно данное описание помогает увидеть определенные модели созависимости. Я рассказываю более подробно о том, как это можно сделать, и об остальных шагах в своей книге *«Освобождение: на пути к исцелению — как справиться с созависимостью»*.

ТОТ, КТО МОЖЕТ ОКАЗАТЬ ВАМ ПОДДЕРЖКУ

Третье, что вы можете сделать, — это найти того, кто способен оказать вам поддержку. Я бы посоветовала вам выбрать человека, у которого отмечается стойкая ремиссия и функциональное поведение (по ряду симптомов созависимости). С учетом вышеперечисленных качеств этот человек прежде всего должен быть способен воспитывать и поддерживать вас, быть честным и прямолинейным, готовым предоставить вам объективную информацию, но также и повторять какие-то вещи вновь и вновь до тех пор, пока вы их не поймете. Болезнь заставляет нас о многом «забывать». Поэтому вам нужен терпеливый, заботливый человек, выполняющий для вас роль родителя. Если вы традиционной сексуальной ориентации, я бы посоветовала вам найти человека одного и того же с вами пола.

На самом деле я настоятельно рекомендую вам *не заниматься* этим с представителем противоположного пола. Это может при-

вести к «тринадцатому шагу» (романтические или сексуальные отношения), что будет неправильно и дисфункционально как для вас самих, так и для этого человека.

ПРИЗНАНИЕ КАЖДОГО СИМПТОМА

В-четвертых, необходимо признать каждый из симптомов, описанных мной в начале этой книги: низкая самооценка или ее отсутствие, нарушенные границы, неспособность присвоить собственную реальность, незнание собственных потребностей и желаний и постоянные крайности во всем. Однако очень трудно понять ваши проблемы и разобраться с ними, не сделав этот «первый шаг».

Созависимость — коварная болезнь, которую очень трудно распознать. Если вы поймете, что не в состоянии предпринять вышеуказанные шаги, то, возможно, имеет смысл обсудить это с консультантом, работающим с созависимыми. (На самом деле не так много терапевтов работают с этой болезнью и владеют необходимыми техниками, которые были открыты за последние несколько лет.) Вы можете найти хорошего терапевта или консультанта, обратившись в центр лечения химической зависимости. Во многих таких центрах в настоящее время существуют программы стационарного или амбулаторного лечения созависимости, которые могут быть очень эффективны для людей, серьезно настроенных на то, чтобы побороть болезнь.

Мы использовали термин «болезнь» на протяжении всей этой книги для описания созависимости, но это не такая болезнь, как грипп или пневмония, для которой требуется определенное

лекарство. Исцеление от созависимости больше похоже на ремиссию, скажем, такого заболевания, как диабет. До тех пор, пока человек, страдающий диабетом, продолжает четко следовать предписаниям врача, соблюдая диету, делая все, что от него требуется (в том числе, возможно, инсулиновая терапия), он может вести такой же активный образ жизни, как и совершенно здоровый человек. Но если диабетик не соблюдает свой режим, рецидив может случиться в любой момент. Точно так же до тех пор, пока мы выполняем все пункты программы восстановления, мы можем вести более здоровый, функциональный образ жизни. Но если мы начнем думать, что мы «здоровы» и нам больше не нужно работать над этой программой, в любой момент может произойти рецидив.

Но какой бы курс ни был выбран вами, я настоятельно призываю вас начать «здесь и сейчас», встретившись лицом к лицу с собственной созависимостью. Сотни людей уже находятся на этом пути — пути исцеления. Мы были испуганными, одинокими, обиженными и во всем разочаровавшимися женщинами и мужчинами, которые никак не могли наладить собственную жизнь и отношения. Многие из нас практически утратили надежду на то, что когда-нибудь будут счастливы. И вот теперь, хотя это и кажется совершенно невероятным, — мы выздоравливаем. Приходите и присоединяйтесь к нам!

Контактная информация для связи с Пиа Меллоди:

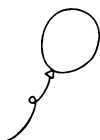
The Meadows Institute, 553 West Wickenburg Way,

Wickenburg AZ 85390-2267

Телефон (602) 277-7991

ПРИЛОЖЕНИЕ

КРАТКАЯ ИСТОРИЯ СОЗАВИСИМОСТИ. ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



Как уже отмечалось в предисловии, мы впервые подошли вплотную к симптомам созависимости, работая с химически зависимыми людьми и членами их семей. Хотя мы не можем сказать точно, откуда взялись термины «созависимость» или «созависимые», обычно принято считать, что так или иначе это связано с «соалкоголизмом», когда алкоголизм и другие наркозависимости стали относить к «химической зависимости».

Первоначально считалось, что симптомы созависимости вызваны стрессом, связанным с жизнью с зависимым человеком. Гипертрофированное чувство стыда, страх, боль и гнев членов семьи рассматривались как реакция на очень больного мужчину или женщину, которые не способны контролировать себя из-за химической зависимости.

Но даже тогда, когда алкоголики вставали на путь трезвости, созависимое поведение их семей часто *продолжалось*, а иногда даже усиливалось. Таким образом, то, что можно было наблю-

дать у членов семьи, являлось отдельным заболеванием. И терапевты вскоре пришли к выводу, что скрытые причины этой болезни вполне могли возникнуть задолго до того, как алкоголик начал пить.

При все большей и большей работе с членами семьи в терапии и выслушивании всех этих историй, становилось понятно, что у многих созависимых супругов были один или оба родителя-алкоголика. Таким образом, взрослый ребенок впоследствии, по-видимому, бессознательно *выбирал* алкоголика или наркомана в качестве супруга (у некоторых это был даже не единственный брак). Так вот, оказалось, что в этом *абьюзивном паттерне поведения* алкоголика (или партнера, который становился алкоголиком) было что-то знакомое, что позволяло созависимому супругу воссоздать более раннюю ситуацию насилия в его детстве, которая, возможно, была подавлена. И хотя это происходило бессознательно, создавалось ощущение, что, воссоздав раннюю ситуацию насилия, созависимый супруг получал теперь (помимо безопасности того, что так хорошо знакомо ему) еще один шанс быть «совершенным» или в достаточной мере «угодить», чтобы избавиться от тех гипертрофированных чувств стыда, страха, боли и гнева, столь хорошо знакомых ему с детства. Как выяснялось, эти чувства окрашивали и калечили отношения многих созависимых всю их сознательную жизнь.

Но как только мы начали наблюдать определенный прогресс в ходе лечения — в лечебных центрах, на конференциях и на сеансах терапии, — появились неопровержимые доказательства того, что появление в жизни созависимого химически зависимого человека вряд ли можно считать определяющим в его собственной проблематике (то, что он страдает созависимостью). Достаточно было иметь в детстве референтную фигуру, склон-

ную к насилию. В этой книге мы попытались показать связь между таким жестоким обращением в детстве и взрослыми симптомами созависимости.

СОЗАВИСИМОСТЬ КАК БОЛЕЗНЬ

В отличие от большинства «открытых» новых заболеваний, созависимость впервые возникла в связи с химической зависимостью, и очень медленно совершается ее переход *обратно* — во все остальные области психического здоровья, где обычно совершаются подобные открытия. Профессионалы, работающие с химической зависимостью, делают акцент главным образом на практических подходах к терапии, не связанных напрямую с научно обоснованными исследовательскими программами в области медицины. Из-за этого практического фокуса то, что касается методологии или концептуализации, а также скольких-нибудь серьезных прорывов в этой области, — все это находится несколько в стороне от академической психологии, если речь идет о соответствующем языке или структуре.

ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: СТАТЬИ

В процессе подготовки этой книги авторы старались найти всю возможную литературу на данную тему. Сюда входят различные статьи из всевозможных психологических журналов, пред-

ставляющих собой передовые психологические исследования и новейшие разработки. Поскольку созависимость достаточно новое явление — по названию ее стали дифференцировать лишь в последние несколько лет, — мы старались проверить все рефераты и соответствующие статьи с января 1983 по сентябрь 1988 года включительно. Это привело к открытию того, что в традиционной психологической литературе содержится всего лишь несколько упоминаний об этой болезни — созависимости — по крайней мере по названию.

Следующие восемь статей на тему «созависимости» или «созависимых» были опубликованы начиная с 1985 года.

Ланс Лесатер (*Lans Lesater et al., 1985*) исследовали семейные и социальные проблемы клиентов в рамках амбулаторного лечения, включая паттерны употребления химических веществ. Опрос, в котором принимали участие как случайные пациенты, так и те, кто получал психиатрическую помощь, показал, что у 39% пациентов, получавших психиатрическую помощь, один член семьи употреблял химические вещества «ситуативно» по сравнению с 30% от общей клинической группы. Таким образом, автор приходит к выводу, что употребление химических веществ и связанные с этим проблемы, такие как созависимость, являются значимыми факторами, влияющими на ситуацию в семье.

Сидни Уолтер (*Sydney Walter, 1986*) рассказывает случай, когда жена мужа-алкоголика научилась отстраняться от пьянства мужа.

Джин Колдуэлл (*Jean Caldwell, 1986*) представляет руководство по работе с созависимыми семьями и подготовке их к последующим интервенциям. Автор подчеркивает, что способность бросить вызов дисфункциональному поведению в ситуации с ал-

коголиком может увенчаться успехом только в сочетании с его здоровым поведением.

Нейл М. Ротберг (*Neil M. Rothberg, 1986*) представляет семейный системный подход к алкоголизму, исследуя динамику супружеских подсистем, три семейно ориентированные модели, а также возможное лечение и цели. Здесь показывается, что оба супруга так или иначе вносят свой вклад в проблему алкоголизма и оба страдают от этого.

Джеримски и Уильямс (*Gierymski and Williams, 1986*) утверждают, что жены (вероятно, и другие члены семьи) в семьях с алкоголиком чаще страдают от эмоциональных проблем, чем в здоровых семьях, хотя точная степень и выраженность их эмоциональных проблем различаются и нет четкого обоснования, а также точной концепции созависимости. Иными словами, авторы достаточно скептически настроены по поводу обоснованности концепции созависимости.

Тиммен Чермак (*Timmen Cermak, 1986*) в журнале «*Психоактивные химические вещества*» утверждает, что созависимость может быть определена согласно критериям *DSM-III* для смешанного расстройства личности. Таким образом, он предлагает пять диагностических критериев в соответствии с *DSM-III*. Итак, по мнению Чермака, характерные черты созависимости включают в себя:

1) самооценка человека постоянно основана на способности влиять/контролировать как собственные чувства и поведение, так и других людей перед лицом очевидных неблагоприятных последствий;

2) принятие на себя ответственности за удовлетворение потребностей других, не признавая при этом собственных потребностей;

3) тревога и нарушение границ в ситуациях близости и сепарации;

4) путаница в отношениях с нарушением личности, наркотической зависимостью и расстройством побуждений;

5) сдерживание эмоций (в любых комбинациях — в трех и более), или крайне эмоциональные вспышки, или совершенно безэмоциональные проявления; депрессия, сверхнастороженность, компульсивное поведение, тревога, чрезмерная зависимость в случае отказа, злоупотребление психоактивными веществами, повторяющееся физическое или сексуальное насилие, связанные со стрессом сопутствующие заболевания или близкие отношения с человеком, принимающим психоактивные вещества не менее двух лет, без помощи извне.

Каждый из вышеуказанных критериев Чермак рассматривает применительно к конкретным расстройствам личности *DSM* (например, зависимое расстройство личности, пограничное расстройство личности, гистрионное расстройство личности). Один только Чермак в психологической литературе пытался описать созависимость и представить случай, заслуживающий серьезного рассмотрения как болезнь.

Сондра Смолли (*Sondra Smalley, 1987*) анализирует проблемы зависимости в лесбийских отношениях. Хотя это и не очень помогает в описании созависимости, автор предлагает модель, в которой делается акцент на интервенциях клиента в его собственных паттернах созависимых отношений.

Фредерик А. Презиозо (*Frederich A. Prezioso, 1987*) анализирует различные духовные аспекты в связи с лечением химически зависимых и созависимых людей в условиях нахождения в стационаре в течение 21–28 дней. Автор предлагает решать духовные проблемы посредством специальных тренингов и еженедельных

групп для персонала, лекций для пациентов и дискуссионных групп, семейных презентаций и индивидуально составленных планов лечения.

Пытаясь определить, какие именно исследования были проведены (под другими рубриками) по данному кластеру симптомов, — то, что называется созависимостью, — мы проанализировали «Тезаурус терминов психологического индекса» (1985). Данный тезаурус (включающий в себя все тематические рубрики, в соответствии с которыми статьи приводятся в психологических рефератах) не содержит каких-либо ссылок на «созависимость» или «созависимых». Анализ всех статей под названием «Зависимая личность» и «Жестокое обращение с детьми» (заголовки, наиболее близко связанные с тем, о чем мы говорим здесь) за период с января 1983 года по сентябрь 1988 года показал, что очень мало было сочтено достойным включения в те рефераты, которые касаются того или иного диагноза расстройства личности и соответствующих симптомов (то, что мы называем созависимостью) и их связи с жестоким обращением с детьми.

Что касается литературы, содержащейся в базе данных психологической литературы за этот период, нам удалось найти только одну работу (по ссылке на нескольких авторов), которую можно отнести к данной категории «зависимость (личностная)», хоть отдаленно напоминающую то, что мы имеем в виду под созависимостью. На самом деле все найденные нами ссылки — то, что позволяет проследить связь между «зависимостью» и «созависимостью» (некая совокупность симптомов) — были взяты из одной и той же книги «Невроз и личностный рост» психиатра Карен Хорни (*Karen Horney, 1950*). Некоторые из ее инсайтов и описаний симптомов очень похожи на те, которые содержатся

в данной книге, но, по всей видимости, эти выводы не развивались дальше и не анализировались впоследствии в литературе в соответствующем направлении.

Хорни считала здоровых взрослых в значительной степени автономными, тем не менее она была абсолютно убеждена в том, что любому человеку достаточно трудно выжить без физического и эмоционального присутствия, поддержки и заботы других. Такая *взаимозависимость* позволяет нам расти и развиваться и необходима для формирования индивидуальности.

Однако невроз заставляет нас искать как удовлетворения, так и смысла собственного Я в коммуникации с другими людьми. Отношения с другими становятся все более навязчивыми и могут выражаться в слепой зависимости, неповиновении, потребности преуспеть или избегания участия любой ценой. Всеми этими способами невротики демонстрируют важность других людей для них.

Такая зависимость обычно характеризуется негибкостью в отношениях, отказом от ответственности за собственную жизнь, нетерпимостью, депрессией, яростью и мстительностью, когда не выполняются какие-то требования, непроизвольной жертвенностью собственных интересов и магической верой в то, что ответ в жизни будет найден через кого-то другого. Зависимость можно рассматривать как определенный образ жизни и отношения с другими, некую особую структура характера — то, что Хорни называет «стремлением держаться в тени» (глава 9 данной книги).

Безопасность, определенный смысл в жизни и чувство собственного достоинства — все это, по мнению невротика, возможно только благодаря силе и заботе других. Поэтому движение навстречу другим может привести к желанию утраты себя

и полного слияния с другим человеком. Следовательно, быть приятным, беспомощным, скромным и незаметным культивируется и ставится во главу угла у таких людей. Сила и автономия, хотя они и пытаются найти эти качества в защитнике, избегаются и подавляются в себе. Собственная оценка зависит от того, насколько ты приятен другим. Любовь, особенно эротическая любовь, обещает таким людям высшее наслаждение. Подавленная беспомощная часть собственного Я ощущается именно так и никак иначе, в то время как любовь, жертвенность в любви и особенно страдание воспринимаются как оправдание того, чтобы требовать взамен полной преданности.

То, что у большинства нормальных людей является желанием быть любимыми, у таких невротиков превращается в отчаянное стремление и требовательность к другим. Таким образом, Хорни называет эту конечную стадию самоуничужения, включающую в себя эти симптомы, *болезненной зависимостью*.

Но еще до недавнего времени эти идеи Хорни о зависимости (и впоследствии какие бы то ни было ссылки на них) составляли практически то единственное, что было известно в психологической литературе на тему «созависимости». Кроме того, эти идеи, по-видимому, не развивались в том направлении, в котором бы нам хотелось.

Более ранние книги о зависимой личности

Вот что говорит Теодор Миллон (*Theodore Millon*, 1984) в «Энциклопедии психологии», том I: «Несмотря на распространенность и хорошо известные особенности данного личностного паттерна (зависимой личности), о нем упоминалось лишь

вскользь в официальных нозологиях до появления третьего издания „*Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам*“ (*DSM-III*) 1980 года. Относя данное расстройство к области большой психиатрии (как отдельное расстройство), *DSM-III* выделяет в качестве основных характеристик поведение, когда человек пассивно позволяет другим брать на себя ответственность за свою жизнь, наряду с отсутствием у него уверенности в себе и сомнениями относительно способности самостоятельно функционировать».

Как отмечает Миллон, еще Эмиль Крепелин (*Emil Kraepelin*, 1913) в восьмом издании «*Психиатрии*» подчеркивал «нерешительность воли» этих зависимых пациентов и легкость, с которой их могли «соблазнить» другие.

Карл Абрахам (*Karl Abraham*, 1924) обращает внимание на их типичную веру в то, что «всегда найдется какой-то добрый человек ... который позаботится о них и даст им все необходимое».

Далее следует описание Хорни (уже процитированное ранее), которое ближе всего к тому, что мы описываем как созависимость, хотя здесь рассматриваются вопросы с другой перспективы и это никак не связано с жестоким обращением с детьми.

Впоследствии в своей книге «*Человек для себя*» (1947) Эрих Фромм представляет характеристики, аналогичные характеристикам Карен Хорни. Говоря о тех, кто демонстрирует так называемую «восприимчивую ориентацию», Фромм обращает внимание на то, что «они зависят не только от авторитетов, но и ... любых источников поддержки. Они ощущают себя потерянными, когда остаются одни, потому что чувствуют, что ничего не могут сделать без посторонней помощи».

Обращаясь к теории биосоциального научения для определения типов личности, Теодор Миллон (*Theodore Millon*, 1981)

в своей книге «Нарушения личности» перечисляет следующие диагностические критерии зависимой личности: 1) как правило послушный и неконкурентоспособный, избегает социального напряжения и конфликтов (то, что Миллон называет «миролюбиво настроенный»); 2) нуждается в более сильной поддерживающей фигуре, а без нее ощущает себя тревожно беспомощным, часто склонен к примирению и самопожертвованию, достаточно спокойный («готовность подчиниться»); 3) воспринимает себя слабым, хрупким и неудачником, демонстрирует неуверенность, принижая собственные способности и компетенции («неадекватное представление о собственном Я»); 4) демонстрирует простодушное или мягкое отношение к межличностным конфликтам, старается сгладить острые углы («когнитивный стиль — неисправимый оптимист»); 5) предпочитает бессобытийный, спокойный и пассивный образ жизни, избегает самоутверждения и отказывается от автономных обязательств («дефицит инициативы»).

Понятно, что эти наблюдения были сделаны много лет назад за людьми, ослабленными симптомами созависимости. Но также очевидно и то, что после самых первых наблюдений, сделанных Крепелиным в 1913 году, вряд ли к этому можно добавить что-то еще.

Похоже, что *определение* «зависимость» вышло из моды. Оно было слишком «инклюзивным» и не поддающимся более точным измерениям, которые психологические исследователи пытались разработать. Как пишет Джон К. Мастерс в «Международной энциклопедии психиатрии, психологии и неврологии» (John C. Masters, 1977): «В последнее время наблюдается все большая тенденция избегать использования зависимости в качестве глобального определения из-за чрезмерной инклюзивно-

сти и недостаточного применения при описании и анализе поведения взрослых и детей старше одного-двух лет».

На мой взгляд, этого вполне достаточно, чтобы указать на то, что академическая психология не уделяет должного внимания «зависимости» (описываемой нами «созависимости») как расстройству личности, которое можно идентифицировать, по крайней мере, в обычной коммуникации. И только после того, как эти мучительные симптомы стали выходить на поверхность в области химической зависимости, стремительно возрастая, для любого терапевта не составляет труда теперь собрать исчерпывающую информацию, позволяющую увидеть масштабы катастрофы и то, как это связано с данным расстройством. Проблема в том, что многие из нас считают созависимость болезненной, почти повсеместной проблемой для определенных групп нашего общества. Так что, похоже, наши исследования серьезного расстройства личности находятся лишь в зачаточном состоянии.

Болезнь ли это

Но стоит ли считать созависимость болезнью? Как отмечает психиатр Тиммен Чермак в своей книге «*Диагностика и лечение созависимости*» (Timmen Cermak, 1986), «Терапевты, придерживающиеся традиционных подходов, пытались лечить (отдельно) симптомы созависимости, ставя клиентам соответствующие диагнозы, такие как тревожное расстройство личности, депрессия, истерическое расстройство личности или зависимое расстройство личности. И это далеко не все». Кроме того, Чермак добавляет, что «Как только мы признаем, что созависимость су-

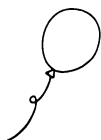
ществует наравне с другими расстройствами личности, такими как пограничное, нарциссическое и зависимое расстройства личности, должно быть очевидно, что данное расстройство требует не менее серьезного лечения».

Но поскольку язык и критерии, используемые для описания созависимости, непоследовательны и не организованы в какую-то общепринятую исчерпывающую структуру, тем, кому придется работать с данным расстройством, не представляется возможным провести необходимые исследования для определения научной валидности, считая данный вид расстройства отдельным расстройством личности. До тех пор, пока не будут проведены соответствующие исследования, нормы психологического сообщества не допускают включения созависимости в качестве отдельного расстройства.

Однако тем из нас, кто имеет дело с людьми, страдающими импульсивными симптомами созависимости, не приходится ждать официального определения данного расстройства. Какой бы ни была созависимость, она действует как болезнь, и в этом не может быть никаких сомнений. Как отмечает Чермак, «даже на основании того, что мы знаем сейчас, это точно соответствует обычным описаниям болезни (с явной симптоматикой — прогрессирующей, изнуряющей и вполне предсказуемой)». В любой современной книге, посвященной созависимости (например, в работе Чермака, где акцент делается исключительно на химической зависимости), многие терапевты отчаянно пытаются придать форму и структуру потоку данных о созависимости и ее симптомах — всей той информации, которая переполняет базы данных центров лечения химической зависимости и благополучно переходит в другие сферы, связанные с охраной психического здоровья.

Мы очень надеемся, что данная книга поможет вам прояснить некоторые вопросы, связанные с созависимостью, и стать на путь исцеления.

БИБЛИОГРАФИЯ



Abraham, K. (1924) *The Influence of Oral Eroticism on Character-Formation. Selected Papers on Psychoanalysis.* London: Hogarth.

American Psychiatric Association. (1980) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (3rd ed.)* Washington, DC.

Caldwell, J. (1986) Preparing a family for intervention. *Journal of Psychoactive Drugs.* 18 (1). Pp. 57–59.

Cermak, T. L. (1986) Diagnostic criteria for codependency. *Journal of Psychoactive Drugs.* 18 (1). Pp. 15–20.

Cermak, T. L. (1986) *Diagnosing and Treating Codependence.* Minneapolis, MN: Johnson Institute Books. P. 61.

Corsini, R. J. (Ed.) (1984) *Encyclopedia of Psychology, vol. 1.* New York: John Wiley & Sons. P. 354.¹

Fromm, E. (1947) *Man for Himself.* New York: Rinehart.²

Gierymski, T., Williams, T. (1986) Codependency. *Journal of Psychoactive Drugs.* 18 (1). Pp. 7–13.

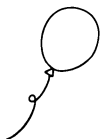
¹ Корсини Р, Ауэрбах А. Психологическая энциклопедия. — СПб.: Питер, 2005.

² Фромм Э. Человек для себя. — М.: АСТ, 2009.

- Horney, K.* (1950) *Neurosis in Human Growth*. New York: Norton.¹
- Kraepelin, E.* (1913) *Psychiatrie* (8th ed.) Leipzig: Barth.
- Lasater, L., Hakanson, N. M., Scott, D. M., Henderson, S. F.* (1985) Identifying Chemical Use Problems in a Community Clinic. *Journal of Drug Education*. 15 (2). Pp. 171–185.
- Millon, T.* (1981) *Disorders of Personality: DSM–III Axis II*. New York: Wiley-Interscience.
- Prezioso, F. A.* (1987) Spirituality in the recovery process. *Journal of Substance Abuse Treatment*. 4 (3–4). Pp. 233–238.
- Rothberg, N. M.* (1986) The alcoholic spouse and the dynamics of codependency. *Alcoholism Treatment Quarterly*. 3 (1). Pp. 73–86.
- Smalley, S.* (1987) Dependency Issues in Lesbian Relationships. *Journal of Homosexuality*. 14 (1–2). Pp. 125–35.
- Walter, S.* (1986) Putting the codependent in charge: A compression approach to an alcoholic system. *Journal of Strategic and Systems Therapies*. 5 (3). Pp. 1–3.
- Wolman, B. B. (Ed.)* (1977) *The International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis and Neurology*. New York: Van Nostrand.

¹ Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. — СПб.: Питер, 2019.

БЛАГОДАРНОСТИ



Я хотела бы выразить огромную благодарность Пэту Меллоди, принимавшему самое активное участие в формировании этих концепций. Концепция границ родилась в ходе наших дискуссий о том, что такое границы и как их следует защищать, — то, чему когда-то научила Пэта его мать. Кроме того, немаловажно здесь и то, что я начала это осознавать благодаря Пэту и его решимости справиться с моей болезнью. И то обстоятельство, что я стала работать с этими концепциями, ведя диалог с другими созависимыми в процессе лечения и обучая этому новому видению сотрудников центра Мидоуз, — все это также стало возможным благодаря Пэту, который являлся на тот момент директором центра.

Также я хочу поблагодарить сотни созависимых — собратьев по несчастью, которые делились со мной своими историями и пробовали применять эти идеи на практике по мере их возникновения, рассказывая мне о своей боли и успехах на этом пути. Их сотрудничество, поддержка и явные признаки исцеления — все это мотивировало и вдохновляло меня не сворачивать с этого пути.

Исцелиться от созависимости невозможно в одиночку. В непростые времена, когда я чувствую себя отрезанной от поддержки других людей, я глубоко осознаю присутствие Высшей Силы,

без которой я бы точно не увидела свет в конце туннеля. В этом у меня нет никаких сомнений.

Пиа Меллоди

Авторы также хотели бы выразить благодарность следующим коллегам: Рою Карлисю, который всячески поддерживает нас, несмотря на все сложности, связанные с проектом; Томасу Гради, чьи ценные указания в отношении структуры были очень важными и полезными; Валери Буллоку, Арлену Картеру, доктору Ричарду Д. Гранту, Кэролин Хаффман, Чарльзу Хаффман и Кэю Секстону, чьи замечания к нашим первым проектам и комментарии к ним помогли прояснить эти концепции. Также мы хотели бы поблагодарить Дэвида Грина, который очень помог нам с аналогом теории цепей, когда мы говорили о таком понятии, как перенесенный стыд. Что касается выбора терминологии и окончательной редакции, то здесь последнее слово было за Пиа Меллоди.

*Андреа Уэллс Миллер,
Дж. Кейт Миллер*

Серия «New Psychology»

Популярное издание
Бұқаралық баспа

Пиа Меллоди, Андреа Уэллс Миллер, Дж. Кейт Миллер
ГДЕ ЗАКАЧИВАЮСЬ Я И НАЧИНАЕШЬСЯ ТЫ.
Границы и созависимость в личных отношениях

Дизайн обложки: Агапонов Д.

Ответственный редактор: Рузаева Н.

Компьютерная верстка: Никитин Р.

Корректор: Дубовая Л.

В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc., Shutterstock.com

Подписано в печать 08.07.2022. Формат 60×90/16.

Гарнитура Charter. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 21,0. Тираж 3000 экз. Заказ О-2100.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. 1, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.ru

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»

Произведено в Российской Федерации.

Изготовлено в 2022 г.

Отпечатано в типографии филиала

АО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс».

420066, Россия, г. Казань, ул. Декабристов, 2.

«АСТ баспасы» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,
1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: ask@ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий
в Республике Казахстан — ТОО РДЦ Алматы, г. Алматы.
Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл — «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91 , факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2022

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей



Кэролин ЭЛЛИОТТ

**ПЕРЕХОДИ НА
ТЕМНУЮ СТОРОНУ!**
Как превратить
запретные желания
подсознания
в источник внутренней
Силы

*Формат 60×90/16,
Твердый переплет
256 стр.*



Джилл УЭБЕР

БУДЬ СПОК.
Проверенные техники
управления тревогой

*Формат 60×90/16,
Твердый переплет
272 стр.*

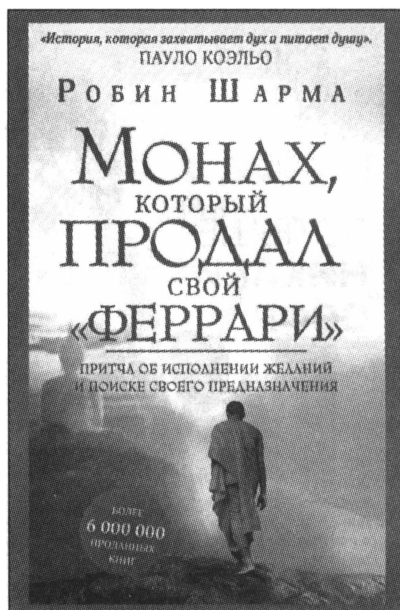




Робин ШАРМА

КЛУБ «5 ЧАСОВ УТРА». Секрет личной эффективности от монаха, который продал свой «феррари».

Формат 84×108/32, Твердый переплет 480 стр.



Робин ШАРМА

МОНАХ, КОТОРЫЙ ПРОДАЛ СВОЙ «ФЕРРАРИ». Притча об исполнении желаний и поиске своего предназначения

Формат 84×108/32, Твердый переплет 256 стр.

**БОЛЕЕ 1700
ОТЗЫВОВ
НА AMAZON**

«Эта книга выделяется среди огромного изобилия материалов о созависимости, потому что помимо всего прочего в ней говорится о воспитании детей. Она нужна всем беспомощным, обиженным детям, которые живут внутри взрослых созависимых».

Publishers Weekly

**Одна из
главных книг
в теме
созависимости
и личных границ**

«У людей с отсутствующими границами нет ощущения, что с ними обращаются неправильно. Таким людям может быть трудно сказать „нет“. Они позволяют другим использовать их физически, сексуально, эмоционально или интеллектуально, даже не догадываясь о том, что имеют право сказать: „Немедленно прекрати это“».

Пиа Меллоди

**МНОГОЛЕТНИЙ
МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР —
ПРОДАНО
БОЛЕЕ 600 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ**

«Пиа Меллоди — настоящий первооткрыватель... она предлагает проверенные и эффективные способы лечения созависимости».


Джон Брэдшоу,
директор центра лечения созависимости «Life Plus»


книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru

 vk.com/izdatelstvoast

 ok.ru/izdatelstvoast

ISBN 978-5-17-149091-1



9 785171 490911