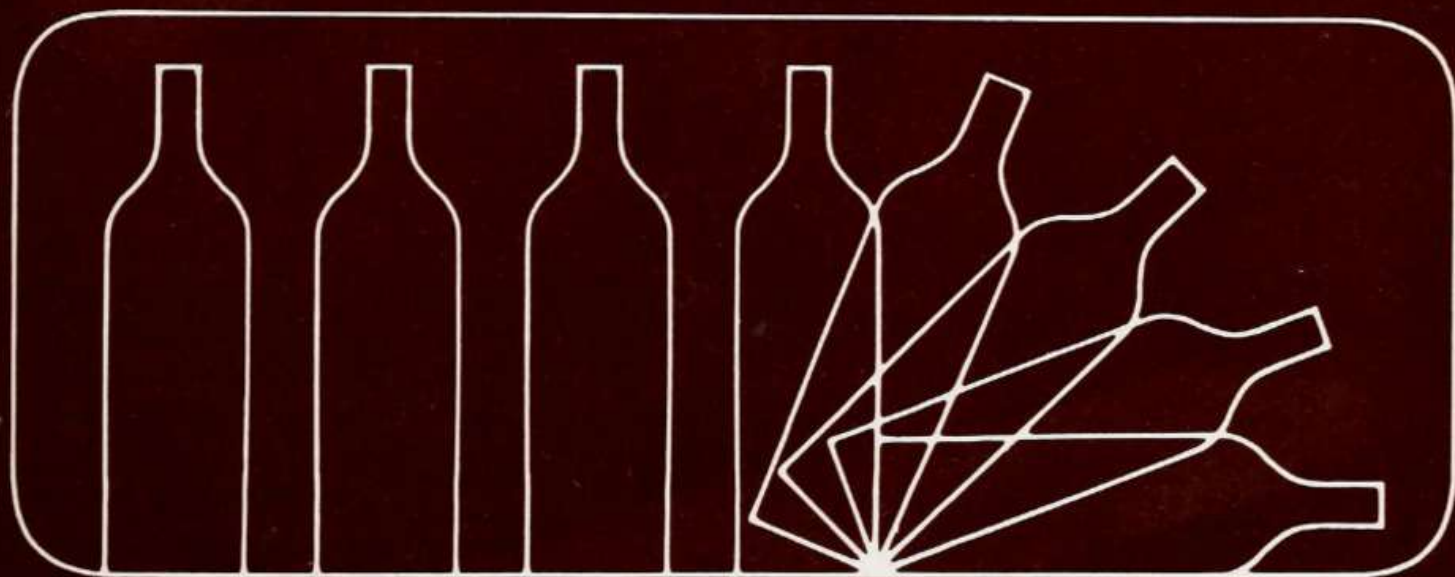


Another Chance

**Hope and Health for
the Alcoholic Family**



Sharon Wegscheider

Шэрон Вегшейдер-Круз

Еще один шанс

***Здоровье и надежда
алкогольной семьи***

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово др.мед. Джеймса Келлера
Вступительное слово др.фил. Роберта Экермана
Пролог
Предисловие

Концептуальная система

1. Старые мифы, новое понимание
2. Модель целостной личности
3. Анатомия семьи

Общая болезнь

4. Спираль зависимости
5. Семейная болезнь

Распределение ролей в семье

6. Вдохновитель
7. Герой
8. Козел отпущение
9. Потерянный ребенок
10. Талисман

Второе издание

1989

Выражение благодарности

Из всех тех, кто оказал мне помощь в написании этой книги, я хотел бы выразить особую благодарность:

Джозефу Крузу, который провел бесконечные часы, снова и снова проверяя концепции, проясняя идеи и побуждая меня придерживаться того, во что верю я, а не того, чего ждали от меня другие. Благодарю тебя, Джо, за то что ты помогал мне быть сильной и преданной истине. Твоя собственная преданность истине вдохновляла меня. И особенно благодарю тебя за ту часть работы, которую ты сделал, в частности, что касается главы о созависимости. Между нами, я думаю, что некоторые идеи, которым мы дали рождение, переживут нас самих. Спасибо тебе.

Вирджинии Сатир, которая оказывала мне поддержку и верила в меня еще до того, как я сама поверила в себя. Ее обучение и наставничество служили мне руководством в развитии представленных здесь концепций.

Анне Роеланд, моей матери, которая вместе с моими братом и сестрой и со мной вела нашу семейную борьбу с алкоголизмом. Через ее стойкость, упорство и любовь я получила урок семейной сплоченности, урок, который лежит в основе всей философии этой книги.

Эмилю Роеланду, моему отцу, которого погубил алкоголизм. У меня сохранились воспоминания о его теплоте и любви, из которых я черпаю мужество и силу.

Моим друзьям, которые поймут, о ком я говорю. За эти несколько лет упорной работы, которые характеризовались непредсказуемым расписанием и являлись испытанием дружбы, они неизменно оказывались в моем распоряжении. С ними вместе мы смеялись, плакали, мечтали и молились.

Всем им моя глубочайшая благодарность!

Вступительное слово

В своем вступительном слове к первому изданию др. Кеннет Уильямс выразил надежду, что эта книга восполнит дефицит в образовании и лечении семей и в развитии профилактических программ. Теперь его надежды сбываются. За последние восемь лет собраны значительные знания относительно дисфункциональных алкогольных семей. Эти знания исходят от людей, посвятивших свою профессиональную жизнь этим исследованиям; и ведущую позицию среди этих людей занимает Шэрон Вегшейдер-Круз, подтверждением чего является эта книга.

Известный американский врач Уильям Ослер на рубеже данного столетия заявил: “Только гибкость и восприимчивость ума может спасти студента. Только упорство в достижении цели и смирение позволят студенту изменить свои позиции и встретить новые условия, в которых рождается новая истина.” Ни в одной области это не справедливо сейчас в такой степени, как в области зависимостей. Происходит изменение парадигмы, от химически зависимого человека фокус перемещается к семье и к каждому ее члену в отдельности. И это изменение все больше усиливается по мере того как профессионалы осознают тщетность лечения одного только химически зависимого человека.

И даже еще более важным, хотя и не всеми принимаемым, является осознание того, что не-зависимые члены семьи часто бывают более больны, чем сам химически зависимый человек. К этому нездоровью относятся эмоциональные, психические и духовные проблемы, не исключая также и физические. Эти люди нуждаются в профессиональной помощи, хотя они и отрицают это. Возможно эта книга поможет им снять свои защиты и обратиться за помощью. Я очень надеюсь на это.

А что относительно химически зависимого человека, который в свою очередь вырос в дисфункциональной семье? Какую роль он там играл? Не проявляется ли эта роль еще более отчетливо, когда человек прекращает принимать наркотик? Не проявляются ли почти всегда другие виды компульсивного поведения при воздержании от наркотика? И не нуждается ли этот человек по-прежнему в исцелении этих чувств, которые никогда не переживались им до сих пор во всей полноте? А как относительно семьи, в которой он сам сейчас является родителем? Как влияет на членов семьи просто воздержание человека от наркотика, если нет полного выздоровления? Нам часто приходится работать с химически зависимыми людьми, жизнь которых резко ухудшается в результате так называемого “выздоровления”, потому что они не способны удовлетворить свои ожидания и ожидания других людей в роли родителя, супруга, приятеля или просто человека.

Теперь уже больше неприемлемо лечить химическую зависимость, фокусируясь только на химическом веществе. При хронической болезни всегда, и часто при острой болезни, вовлекается вся система, в которой возникает болезнь. Удивительно, что мы должны заново осваивать этот урок. Возможно, в результате нашей собственной созависимости, мы стремимся к быстрому исправлению более легким, более мягким путем. В 500 году до нашей эры Гипократ, отец современной медицины, сказал: “При хронической болезни слишком строгая и непитательная диета всегда опасна.” Даже в наше время в такой “отсталой” стране как Замбия целители Ндембу, если заболевает один из членов семьи, всегда работают со всей семьей. Их семейная терапия заключается в том, что они собирают всех членов семьи, чтобы они прояснили отношения, делясь друг с другом своими личными проблемами. Это очень похоже на метод реконструкции семьи.

Семейная терапия в рамках программ по лечению зависимостей часто бывает гораздо менее всеобъемлющей и обстоятельной, чем терапия, проводимая целителями Ндембу. Почему так происходит, Шэрон объясняет в главе “Отказ от профессиональной помощи и лечение созависимости.” Как профессионалы мы обязаны исследовать наши собственные проблемы созависимости. Эти проблемы могут быть скрытыми, но однажды они могут подняться и сокрушить нас. Эти проблемы постоянно размывают тот фундамент благополучия, который мы пытаемся помочь построить нашим клиентам в процессе их выздоровления. Помимо исследования своих проблем, по моему глубокому убеждению, все профессионалы, как заботящиеся и заинтересованные люди, сами заслуживают благополучия и здоровья. Как было бы здорово, если бы каждый профессионал в этой области мог применить к себе метод реконструирования семьи, описанный Шэрон.

Шэрон подчеркивает влияние созависимости на физическое здоровье, которое нельзя недооценивать. Уже собрано огромное количество знаний, касающихся биохимии эмоций. По мере накопления этих знаний все больше и больше профессионалов начинают признавать роль эмоций в плане болезней и здоровья.

Наша задача - помочь пациенту осознать его собственную роль в сохранении своего здоровья; и убедить его не перекладывать с себя ответственность за собственное благополучие и здоровье на общепризнанные чудеса современной медицины. Чудеса находятся внутри самого человека. Каждый должен принять на себя личную ответственность за свое выздоровление от созависимости во всех ее психических, эмоциональных, физических и духовных аспектах.

Сущностью выздоровления является духовность. Автор постоянно обращается к духовному потенциалу по ходу книги, но в последней главе это уже больше не потенциал, он оживает и становится реальностью. Духовность характеризует всю работу Шэрон в области алкоголизма и является сущностью ее работы с созависимостью. Никто другой не мог бы написать в 1981 году эту книгу так ясно, так сжато и так исчерпывающе. И только Шэрон может доработать ее теперь до этого нового, волнующего уровня. Новые главы во втором издании открывают реальность “Надежды и здоровья алкогольной семьи”.

Бессмысленно было бы гадать, что принесет нам следующее издание. Я уверен в одном: если оно будет подготовлено Шэрон, оно будет на переднем крае.

- др.мед. Джэймс У. Келлер
директор программы
Халтерман Центр, клиника округа Мэдисон
Лондон, Огайо

Вступительное слово

За последние десять лет наибольший прогресс в выздоровлении от алкоголизма достигнут среди непьющих членов семей, страдающих созависимостью. Наиболее существенный вклад в этот прогресс внесла Шэрон Вегшейдер-Круз. Она не только помогла тысячам непьющих членов семей в их понимании самих себя и того влияния, которое оказывает на их жизнь алкоголизм, но также показала, как они могут выздороветь.

Все больше непьющих членов семей - будь то супруги, дети или взрослые дети - хотят присоединиться к “обществу выздоровления” от зависимости. Люди, выросшие в других дисфункциональных семьях, также присоединяются к этому движению. Миллионы голосов сливаются вместе, объединенные общей проблемой дисфункциональных семей, в надежде на выздоровление, улучшение качества своей жизни, на получение еще одного шанса.

В этом новом издании добавлены разделы, имеющие целью помочь всем нам справиться с проблемами созависимости. Созависимость теперь не связывается только с алкоголизмом. Она имеет отношение ко всем дисфункциональным семьям, к болезни зависимости и к формам негативного поведения, развиваемого людьми, чрезмерно отождествляющимися или находящимися под влиянием зависимости других. Созависимые - это люди, излишне отождествляющиеся с потребностями других, и недостаточно отождествляющиеся со своими собственными потребностями. Созависимые люди следуют паттернам поведения, которые управляются зависимостью или динамикой дисфункциональной семьи. Эта книга учит, как разорвать замкнутый круг негативных паттернов, присутствующих в наших жизнях.

Шэрон проделала замечательную работу, не только познакомив нас с динамикой созависимости, но также искусно проведя нас через все проблемы, с ней связанные. На каждой странице слышится призыв, проходящий через всю книгу: выздоровление.

Главным вкладом в эту книгу является готовность, с которой Шэрон делится с нами своей работой по реконструированию семьи. Она знакомит нас с техникой воссоздания ролей в наших семьях, позволяющей идентифицировать наши чувства, высвободить их и найти решение.

Очень радуется, что в новом издании затрагивается тема взрослых детей алкоголиков. Это определенно наиболее быстро растущая группа людей, пострадавших от алкоголизма и ищущих исцеления. Шэрон помогает определить проблемы взрослых детей алкоголиков, одновременно предлагая их понимание и направление для выздоровления. По моему мнению, взрослые дети алкоголиков - наиболее многочисленная группа людей в нашем обществе, действительно осознающих необходимость своего выздоровления. Однако, выздоровление обычно подразумевает раскрытие того, что мы отрицали, принятие реальности и выбор роста. Книга Шэрон предлагает сделать этот выбор.

Мне нравится Шэрон Вегшейдер-Круз и ее книга. Независимо от того, выбрали вы эту книгу из личного интереса или как профессионал, вы сделали хороший выбор. Вклад Шэрон в помощь людям, страдающим от зависимости дисфункциональных семей, огромен. Она предлагает нам свою мудрость, свой опыт, свою надежду и поддержку. Она предлагает нам *еще один шанс*.

- др.фил. Роберт Дж. Экерман
президент Службы Исследования
Зависимостей и Консультирования
Индиана

Пролог

Небольшая приемная в похоронном бюро заполнена родственниками, знакомыми лицами, которые почему-то делают помещение еще больше чужим. Слышится гул разговора, голоса приглушены, как принято в таких случаях. Но в этих голосах слышится больше, чем просто горе - какая-то неловкость, осторожность. Друзья кажутся немного смущенными, не знают что сказать. Члены семьи просто сбиты с толку и спрашивают друг друга - что случилось? что заставило его сделать это? Почему он не обратился за помощью?

Голоса то нарастают, то стихают, и волна боли и смятения прокатывается через меня.

Я заглушаю в себе голос, который порывается закричать - Почему не быть честными? Почему бы нам просто не поплакать вместе, поддерживая и успокаивая друг друга? Почему мы не делали этого все эти годы?

Я вижу маму в противоположном конце комнаты, сжавшуюся у масляной горелки. Она выглядит такой холодной и одинокой! Интересно, о чем она думает. Я чувствую укол тревоги за нее. Затем я вспоминаю о своих детях - они такие маленькие и так далеко отсюда. Мне пришлось неожиданно уехать, когда мне сообщили, некогда было что-либо объяснять. Да, я должна теперь вернуться к ним.

Когда я ищу свое пальто, мой взгляд падает на зеркало, и в нем я вижу незнакомую фигуру. Черная шерстяная юбка, черный свитер, черные волосы - образ плакальщицы. Лицо ее бледное, глаза сухие и остекленевшие, как будто слезы застыли в них и не могут течь. Как часто его глаза выглядели точно так же. Может быть они тоже были замуманены болью? Теперь я понимаю!

Его глаза всегда были немного страдающими, даже в его более счастливые дни, и мои глаза выглядят такими же. Многие годы я пыталась скрыть это косметикой, но теперь я решила больше не пытаться этого делать. Эти глаза являются частью меня и частью моей связи с отцом.

В зеркале я вижу отражение окна и мерцание разноцветных огней на дереве за ним. Я вспоминаю, что сегодня все отмечают последний день Рождества. Где-то там царит радость.

Я спрашиваю маму, не собирается ли она домой. Нет, она хочет побыть здесь еще немного. Все равно не сможет уснуть. Однако, не заеду ли я по дороге в город к их дому, чтобы запереть его? Я обещаю, что заеду, и крепко обнимаю ее.

Итак, я отправляюсь в путь - две сотни миль долгой, холодной ночью Миннесоты. У знакомой аллеи машина сворачивает, почти автоматически. Я подгоняю ее к задней двери родительского дома.

На кухонном столе пустые кофейные чашки и переполненные пепельницы стоят там, где их оставили. На стойке - множество блюд с пирогами и запеканками - молчаливое выражение сочувствия и заботы наших соседей. На некоторых блюдах написаны имена их владельцев. Позже они будут возвращены, и их владельцы будут иметь возможность предложить маме чашку кофе и побеспокоиться о ее делах. Я молча благодарю их всех и начинаю мыть кофейные чашки. Старая кухня оживляет воспоминания. Я и моя сестра накрываем на стол. Мамин голос предостерегает: "Шэрон, не трогай оливки!" Слышится чудесный запах тушеного мяса и шоколадного кекса. Запах одеколona отца свидетельствует о том, что сегодня воскресенье. Стол ждет родственников и друзей, которые всегда любили проходить в наш дом - они все вместе разговаривали, смеялись и делились своими переживаниями...

Я вытираю последнюю чашку и взбираюсь вверх по лестнице в мою бывшую комнату. В комнате темно, и я вспоминаю, как много ночей я лежала здесь в темноте, прислушиваясь к голосам, которые я так хорошо знала, и которые произносили такие странные вещи. Одну ночь я помню особенно хорошо. Голос отца звучал очень сердито. Таким же был и голос мамы. Она говорила, что ему не следовало приходить домой в таком виде. Чуть позже, услышав, что мама ушла к себе, я выскользнула из своей комнаты и спустилась вниз по темной лестнице.

Воспоминания ведут меня - снова маленького, растерянного ребенка - обратно к ступенькам. Дойдя до конца лестницы, я опять поворачиваю к кухне - там у нас обычно всю ночь горел приглушенный свет. В ту роковую ночь я направилась к этому свету. Почти на пороге я вдруг увидела распростертое на полу тело. Я уже хотела закричать, когда поняла, что это отец!

Когда прошел первый шок, я увидела, что он не мертв, и даже не ранен. Он был пьян! Он выглядел как одинокий маленький мальчик, с руками, подложенными под голову вместо подушки, с поджатыми ногами, чтобы было теплее. Не хватало только плюшевого медвежонка. Я достала одеяло и накрыла отца. Затем я поцеловала его в лоб и стала просить Господа не оставлять его.

Сейчас, стоя в пустой кухне, я вспоминаю, как испытывала те же самые чувства и обращалась к Богу с той же самой молитвой, когда целовала его на прощание перед тем, как закрыли гроб.

Уже поздно, а до дома еще далеко. Я надеваю пальто и окудываю дом последним задумчивым взглядом. Я знаю, что больше никогда не вернусь в дом моего детства. Даже если дела и приведут меня сюда, это будет уже не тот дом. Это будет пустой дом, потому что сегодня я собрала все свои воспоминания и забираю их с собой. Все воспоминания и все вопросы - те, беспокоящие меня вопросы! Что произошло с нашей семьей? Что, о, что произошло?

Предисловие

ко второму изданию

Со времени выхода первого издания произошел настоящий взрыв информации, стилей и методов лечения болезни, которую мы теперь определяем как созависимость. За последние несколько лет концепция созависимости как болезни, наряду с новыми знаниями о взрослых детях алкоголиков, полностью изменила подход к зависимостям, психическому здоровью и индивидуальной терапии.

Для меня было приятно и отрадно участвовать в этих изменениях. Начиная с 1983 года, когда я была удостоена чести быть назначенной председателем Государственной Ассоциации Детей Алкоголиков, я перешла от просто работы с алкогольными семьями к гораздо более широкому пониманию созависимости. В результате совместной работы с моим мужем др. Джозефом Крузом возник метод лечения этой болезни, который оказался весьма эффективным. Теперь мы обучаем и других профессионалов, как использовать этот метод.

С глубокой благодарностью я добавляю новые знания к первому изданию. Я с трепетом наблюдала, с каким энтузиазмом было принято и признано это предыдущее издание. Я глубоко надеюсь, что новые главы о созависимости помогут тем, кто работает с неблагополучными и дисфункциональными семьями. А если вы являетесь членом одной из таких семей, то эта книга обращена и к вам. Мои наилучшие пожелания вам всем.

Предисловие

к первому изданию

Сложно сказать, когда началась работа над этой книгой. Возможно, в 1974 году, когда я начала вести дневник, фиксируя свой опыт работы с семьями, страдающими от химической зависимости тех, кого они любили. Или, может быть, в 1971 году, когда я впервые начала работать с этими семьями и учиться у них.

Но я думаю, что все началось гораздо раньше, когда я пыталась справиться со своей личной болью, когда умер мой отец; или даже еще раньше, когда я воспитывалась в семье, пойманной в ловушку его прегрессирующего алкоголизма.

На самом деле, каждый предыдущий опыт вел к следующему, и все они все больше подвели меня к центральному направлению моих профессиональных поисков: понять, что происходит в семьях химически зависимых людей, и помочь им понять это, так чтобы они могли найти свой путь обратно к здоровью и радости бытия.

Ко времени смерти моего отца мне было чуть больше двадцати лет, я была замужем и у меня было двое маленьких детей. И вдруг на меня свалились эти похороны, юные брат и сестра, о которых нужно было заботиться, мать, которую нужно было поддерживать и утешать, хлопоты, связанные с закрытием семейного бизнеса. Какое-то время мне было легко скрывать от своих чувств, подавляя их и занимая себя всевозможной практической деятельностью. Но истина была в том, что мои боль и смятение были так велики, что я могла вынести их, только отказываясь открыто смотреть на них.

Прошло немало лет, прежде чем я обрала достаточно силы и мужества, чтобы вернуться назад и разобраться в том, что произошло. Это стало возможным для меня лишь благодаря поддержке и заботе группы роста, в которой я тогда участвовала. Они убедили меня включиться в специальную программу по проблемам химической зависимости, которая тогда как раз разрабатывалась в Metropolitan Community College в Миннеаполисе. До того времени алкоголизм и наркомания рассматривались как различные, отдельные друг от друга проблемы. Новая экспериментальная программа, в которой я собиралась участвовать, намеревалась готовить людей для работы со всеми аспектами злоупотребления химическими веществами. Именно тогда появился термин *химическая зависимость*, определяющий общий процесс привыкания, включая зависимость как от алкоголя, так и от других наркотиков.

В ходе этого обучения я нашла ответы на многие вопросы, касающиеся того, что происходит с человеком, у которого возникает химическая зависимость, вопросы, не дававшие мне покоя со времени смерти моего отца.

В 1973 году, когда я закончила обучение и получила сертификат, началась моя интернатура в Институте Джонсона, известном центре в Миннеаполисе, который в то время проводил лечебные и поддерживающие программы для семей алкоголиков. Там я продолжала учиться.

Велись поиски новых способов ранней диагностики алкоголизма и своевременного вмешательства, чтобы остановить болезнь. Однако, мне становилось все более ясно, что, много делая для того, чтобы помочь алкоголикам, мы почти ничего не делаем для их семей.

Многие месяцы Мэри МакМахон, консультант института, делила со мной свой кабинет и своих клиентов. Целые дни я проводила, выслушивая жен, мужей и детей химически зависимых, изливающих свой гнев, слезы, чувства фрустрации и безнадежности. К своему удивлению я обнаружила, что моя семья не была единственной. Хотя опыт каждой семьи был по своему уникален, нечто общее происходило в миллионах семей. Каждый раз наблюдался один и тот же паттерн: чувство стыда, депрессия, страдание в одиночестве.

Примерно в это время я начала посещать Ал-анон - организацию, которая, если бы я нашла ее несколькими годами раньше, могла бы предложить мне именно ту поддержку, в которой я тогда так нуждалась. Теперь же я обнаружила в Ал-аноне мудрую и надежную философию жизни, с алкоголизмом или без него. Там я также получила возможность посмотреть на основной вопрос моей жизни в другой перспективе.

Члены группы много говорили о семейном стрессе, о детях, уже проявляющих все симптомы болезни, о супружеских отношениях, которые не улучшались с наступлением трезвости. Положение в семьях, конечно, улучшалось, если под улучшением иметь виду победу над алкоголизмом. Но это еще не означало уменьшение стресса и наступление благополучия.

Более того, подростки во многих из этих семей начинали проявлять признаки зарождающегося алкоголизма. Эти наблюдения согласовывались с моим опытом работы с подростками, попавшими в зависимость от наркотиков, включая и алкоголь: большинство из них были из алкогольных семей. В чем же было дело?

Чем больше я узнавала, тем больше убеждалась, что работать только с алкоголиками недостаточно. Необходима также работа с семьей.

Когда моя интернатура в Институте Джонсона закончилась, я начала посещать другие центры, надеясь найти поддержку и единомышленников. Я искала окружение, где бы я могла заниматься работой, которой хотела. К моему разочарованию никто не был заинтересован в этом.

Я стучалась в двери по крайней мере пятнадцати центров. Я даже готова была работать на добровольных началах, если бы мне только дали возможность работать с семьями. Но везде я встречала единодушное сопротивление. Все соглашались, что в семьях существуют проблемы, но они рассматривали эти проблемы как вторичные по отношению к алкоголизму. Кроме того, говорили они, создание специальных программ для семей “непрактично”. Я поняла, что, если я хочу узнать больше о том, что происходит в этих семьях, я должна искать, по крайней мере, не в сфере консультирования по алкоголизму.

Большое впечатление на меня произвели книги Вирджинии Сатир “Общая семейная терапия” и “Становление человека”, поразила ее практическая мудрость. Я решила поучиться у нее. Я участвовала в ряде ее обучающих воркшопов по вопросам системы семьи, холистического здоровья, личностной самооценки и многим другим. Без сомнения, Вирджиния стала самым влиятельным человеком в моей жизни, ее работа являлась основным источником моего понимания и вдохновения. Она также помогла мне многое узнать о себе самой и о том, как повлияло на меня воспитание в алкогольной семье.

Чем больше я узнавала о семьях вообще, тем больше мне хотелось узнать об алкогольных семьях в частности. Но, также как консалтантов по алкоголизму не интересовали семьи, так и семейные терапевты не склонны были отделять алкоголизм от других семейных проблем. Я чувствовала себя в полном одиночестве.

Поэтому, наряду с обучением у Вирджинии Сатир, я решила открыть свое собственное агентство, “Семейную фабрику”. При поддержке нескольких своих сторонников мне удалось зарегистрировать организацию. За 15\$ в месяц мы арендовали офис консультанта по налогам, который пустовал несколько месяцев. Офис был небольшой, но был удачно расположен - по соседству с центром для алкоголиков. Здесь бывало много проблемных семей, и мы надеялись, что некоторые из них заглянут к нам.

Четверо добровольцев, работающих по совместительству, и один мой коллега по интернатуре составляли весь персонал. У нас были некоторые знания и опыт по консультированию по алкоголизму, групповой терапии и работе с детьми, но у нас не было какой-либо определенной программы - никто не знал еще, какая программа нужна семьям. И у нас не было другого выбора, как только учиться у наших клиентов. Как члены Ал-анона мы имели контакт со многими семьями, нуждающимися в помощи, так что мы начали приглашать членов этих семей к нам, чтобы они поделились своими проблемами друг с другом и с нами.

Первое время мы не брали денег с клиентов. Я считала, что мы не имеем права на это, ведь мы так мало знали о том, что делаем. Большею частью мы просто слушали и учились. Но бывали времена, когда мне приходилось занимать деньги, чтобы оплачивать аренду помещения, поэтому мы установили плату один доллар за месяц для каждой семьи. Этого как раз едва хватало на аренду и почтовые расходы. Люди продолжали приходить.

Миннесота - это настоящая мекка в плане помощи алкоголикам. В 1973 года здесь было уже больше мест для стационарных пациентов, чем в каком-либо другом штате. Однако, членам семей этих алкоголиков никакой помощи не предлагалось, и в ней существовала большая потребность. Очень мало было также агентств, работающих с подростками, имеющими алкогольную или наркотическую зависимость.

Поэтому весть о том, что “Семейная фабрика” - место, где можно получить как раз такую помощь, разлетелась очень быстро. Спустя пять месяцев после нашего открытия мы работали уже с тремястами человек. Мы арендовали более просторное помещение, и к нам присоединились еще двой интернов.

Динамика алкогольной семьи становилась все более и более ясной. У нас было уже достаточно данных, чтобы начать организовывать службу, основанную на идеях Вирджинии Сатир о том, что происходит с людьми в семьях, приспособив их к специфическим потребностям алкогольной семьи. У нас были различные программы - детские группы, группы для подростков, группы для взрослых, семейное консультирование, индивидуальное консультирование, обучающие воркшопы.

Отрадно и волнующе было видеть, как отдельные люди и целые семьи, потерявшие всякую надежду, обретали здоровье и уверенность. Моя вера в Высшую Силу подтверждалась почти ежедневно теми чудесами, которые происходили с жизнями людей. Однако, за эти чудеса приходилось платить. Мы работали по десять-двенадцать часов в день, совмещая обязанности консультантов, администраторов, дворников, ведущих групп, бухгалтеров и уборщиц. И все же, цель стоила этих усилий. Общая надежда и заинтересованность пронизывали все, что мы делали.

Тогда как мы ликовали по поводу нашего успеха, владельца помещения он не очень радовал. Он опасался, что другие арендаторы будут недовольны, что “люди такого сорта” ходят туда сюда. Так что он был согласен сдавать нам помещение только на вечер и на выходные дни. И все же, каким-то образом, нам удавалось втиснуть нашу обширную программу в эти ограниченные рамки, работая в выходные почти круглосуточно.

Мы испытывали эти временные и пространственные ограничения в течение нескольких месяцев, когда вдруг однажды мне позвонил пастор лютеранской церкви, Уорд Неротин. Мы не были с ним знакомы, но он слышал о нашей работе с семьями алкоголиков. Он полагал, что было бы хорошо вести подобную работу и для других проблемных семей. Он предложил мне организовать спонсируемую церковью программу, открытую для всех семей, переживающих стресс, независимо от того, связаны их проблемы с химической зависимостью, или нет.

Спустя два часа мы осматривали старый дом в пригороде Миннеаполиса, который находился во владении церкви. Предполагалось в нем разместить агентство. Первым моим побуждением было расплакаться. Потолки заметно провисли, обои отстали от стен в тех местах, где протекала старая крыша. Пол и окна были голые, а на первом этаже пахло плесенью. Но, по крайней мере, мы были здесь желанны, и, к тому же, мы уже верили в чудеса.

Таким образом, второй раз менее чем за год, мне пришлось пройти через все испытания регистрации организации. Благодаря любящей поддержке многих людей через два месяца мы уже готовы были открыть двери нашего “Дома”, консультационного центра, предлагающего помощь всем семьям, один из членов которых переживает стресс. Мы специализировались на детской терапии.

Когда стали появляться клиенты, мы заметили интересную вещь. Хотя в своей работе мы не акцентировались на алкоголизме, более чем в 70% семей кто-то в роду был алкоголиком. И не имело значения, был алкоголик выздоравливающий или активно употребляющий - семья все равно находилась в состоянии стресса. Из этого можно сделать только один вывод - что в период активного алкоголизма у других членов семьи развиваются собственные дисфункциональные нарушения.

“Дом” продолжал принимать все семьи, но, используя опыт работы “Семейной фабрики”, мы начали применять специальные программы для семей алкоголиков. И, как и раньше, это дало результаты.

Тем временем, когда только было возможно, я продолжала обучение у Вирджинии Сатир. Между нами начали устанавливаться дружеские отношения. Ее публикации и воркшопы уже были основным источником моего обучения и вдохновения. Теперь я получила прямой и неофициальный доступ к ее мудрости. Но еще более важен был для меня ее личный интерес и поддержка в моем как личностном, так и профессиональном росте.

Весной 1974 года, вскоре после открытия “Дома”, Вирджиния предложила провести реконструирование моей семьи (очень эффективная техника, которую она разработала для изучения семейной динамики через разыгрывание ролей). Она хотела сделать фильм для учебных целей.

Этот процесс оказался источником новых знаний и весьма целительным для меня. Я по-новому взглянула на то, что происходило в моей семье - почему мои родители делали то, что они делали, и почему я чувствовала то, что я чувствовала. Особенно выделяются для меня три важных момента:

1. Я узнала своих родителей как людей, а не просто как маму и папу; это, в свою очередь, позволило мне принять себя как личность, а не просто как дочь.

2. Я поняла, что на самом деле происходило между мной и матерью; я воспринимала ее как слишком критичную, в то время как она все еще продолжала решать отношения со своими собственными родителями.

3. Я смогла попрощаться с моим отцом и отпустить его; я могла теперь вспоминать хорошие времена и подарки, которые он мне дарил, и при этом принимать реальность его смерти, интегрируя это как часть моего собственного развития.

В 1976 году в мою жизнь вошла еще одна значимая для меня женщина - Ирен Уитни. Она и ее муж Уилок, вместе и поотдельности, разработали ряд новых программ, некоторые из которых были для алкоголиков и их семей. (Они сыграли важную роль в моей жизни и в той работе, которую я пыталась осуществить.) В то время Ирен входила в совет Института Джонсона, и ей нужно было найти человека с определенным опытом, который мог бы заняться развитием в институте служб по работе с семьями. Хотя мы не были знакомы раньше, сразу возникло ощущение нашей общей миссии и понимания необходимости помощи людям.

Решение оставить “Дом” далось нелегко. За три года я вложила в него немало. Однако, семьи алкоголиков были моим первостепенным интересом, и большой, специализированный центр, каким был Институт Джонсона, мог дать мне гораздо больше возможностей в этом плане.

Сразу же по возвращении в институт мне было предложено организовать две программы: программу помощи всем членам семьи, один из членов которой проходит лечение от алкоголизма, и обучающую программу для консультантов из других центров. В течение последующих четырех лет в институт со своей болью приходили тысячи семей, оставляя его с пониманием причин этой боли и способностью находить новые пути избавления от нее и возможностью совместного роста. Учение о “химической зависимости как семейной болезни” все больше распространялось. Теперь помощь семьям является неотъемлемой частью программ лечебных центрах по крайней мере в шестнадцати штатах.

Многие стали уговаривать меня опубликовать все богатейшие результаты клинических изысканий за последние девять лет наряду с созданными на их основе моделями болезни и лечения семьи. Данная книга является откликом на этот запрос. В 1976 году мною уже была написана брошюра, касающаяся в основном семейных ролей, но еще многое нужно сказать и многое добавить к тому, что уже было сказано.

В связи с особенностями природы болезни, профессиональная работа с химическими зависимыми людьми и их семьями требует специальной подготовки. Я сама сейчас уделяю много времени проведению воркшопов для консультантов, знакомя их с развитыми мною философией и методами лечения. Однако, число людей, с которыми я могу общаться лично сравнительно ограничено и не удовлетворяет имеющихся потребностей. Включив значительную часть этого материала в данную книгу, я надеюсь донести его до всех тех, кто пытается принести облегчение многим страдающим семьям.

Эта книга не предназначена стать исчерпывающим руководством по семейной терапии или химическим зависимостям. В обеих этих областях сделано уже достаточно много. Однако, до сих пор еще не было серьезных печатных работ ни по динамике семей химически зависимых людей, ни по методам их лечения - ничего, что основывалось бы на опыте многих клинических случаев (более четырех тысяч).

Читатель не найдет также в этой книге ни полного обзора исследований, которые проводились с семьями химически зависимых людей, ни описания клинических техник, которые на них опробовались. Моей целью являлось, скорее, представить некую философию, связывающую вместе семейную терапию Вирджинии Сатир и методы лечения химических зависимостей Гарри Форреста, Вернона Джонсона и Мэри МакАулифф.

Более конкретно, моей целью являлось:

1. Обеспечить простой и непредвзятый язык для понимания и описания динамической системы, которая развивается вокруг химически зависимого человека.
2. Описать чувства, поведение и взаимодействия, неизменно наблюдающиеся в большинстве семей химически зависимых людей.
3. Предложить модель болезни этих семей и план их выздоровления, затрагивающий потребности каждого члена семьи.
4. Помочь консультантам понять запутанные модели поведения этих семей, выражающиеся в болезненной изоляции, низком чувстве собственного достоинства и “зацикленности”.
5. Помочь консультантам вести членов семей к восстановлению их личной силы, чтобы сначала открыто встретиться с проблемой зависимости, и затем исцелить взаимоотношения внутри своей семьи.

Как сертифицированный специалист по алкоголизму, терапевт и член Аланона (который, конечно, разделяет философию АА), я нахожусь в несколько необычном положении, и развитие сотрудничества между этими группами является моим самым горячим желанием. В этой книге я обращаюсь к ним ко всем, призывая всю их мудрость и опыт. Все они имеют ценные знания и опыт, которыми могли бы поделиться, но слишком часто они не слышат друг друга. Конечно, у всех у нас своя концептуальная база, но я надеюсь, что мы сможем начать учиться друг у друга и делиться опытом, и даже сможем извлечь пользу из наших различий. По своему опыту могу сказать, что не существует ни одного отдельно взятого “правильного” способа что либо делать. Эффективное лечение обычно является результатом объединения различных подходов.

Обращаясь в первую очередь к профессионалам, я осознаю, что эта книга попадет и в руки тех читателей, которые сталкиваются с описанной здесь проблемой в своих собственных семьях. Им я хотела бы сказать - не беспокойтесь, вы не одиноки. Я надеюсь, что эта книга даст вам понимание, необходимое для того, чтобы начать осознавать свои собственные чувства и поведение, найти понимающего консультанта и присоединиться к тысячам других людей, которые прокладывают себе путь из ловушки, в которую их вовлекла химическая зависимость.

Я предпочитаю использовать термины *химическая зависимость* - для обозначения болезни, о которой мы говорим, и *химически зависимый человек* - для обозначения жертвы этой болезни. Эти термины я часто использую в книге, иногда сокращая последний до *зависимый* или *Зависимый* (когда речь идет о роли человека в семье). Поскольку алкоголь является наиболее часто употребляемым химическим веществом, и многие читатели больше знакомы с такими словами, как *алкоголизм* и *алкоголик*, я также использую и эти термины. Однако, важно осознавать, что то, что говорится об алкоголизме, может быть отнесено также к зависимостям от других химических веществ. Во всех случаях семейная болезнь, которую мы изучаем, одна и та же, независимо от употребляемых веществ - будь то алкоголь, предписываемые лекарства, марихуана, кокаин или другие наркотики.

Когда я обсуждаю семейные роли, для обозначения Зависимого я использую местоимение *он*, а для обозначения второго партнера - *она*. Я более подробно скажу об этом позже. Теперь же я хочу только заверить читателя, что выбор местоимений не имеет никакого отношения ни к феминистским предубеждениям, ни к вероятности возникновения зависимости у одного пола.

Но еще более важно не то, какой язык я использую, а то, какого языка я избегаю. Многие выражения, описывающие употребление или злоупотребление химическими веществами, разными людьми воспринимаются по-разному. Многие несут на себе тяжелую эмоциональную нагрузку или связаны с предубеждениями. Слово, обычное для одной группы людей, может вызывать негативную реакцию у другой группы людей. Классический пример - *воздержание*. Определяемое в словаре как "умеренность", у многих людей это слово, возможно, вызовет одобрение. Однако, употребляемое в связи с алкоголем, оно может вызвать сопротивление, поскольку обычно ассоциируется с запрещением.

Поэтому я старалась придерживаться простого, человеческого, повседневного языка, насколько это возможно, языка, который является общим для всех направлений и подходов, касающихся химической зависимости. Я думаю, что точные и нейтральные термины помогут различным фракциям в этой области объединить свои усилия, чтобы прояснить понимание и облегчить человеческие страдания.

Глава 1

Старые мифы, новое понимание

Будучи ребенком, я никогда не слышала упоминаний об алкоголизме моего отца. Слово *алкоголик* не было в ходу в маленьком городке, в котором я выросла. Сами концепции алкоголизма и химической зависимости не были знакомы большинству людей. Если человек сильно напивался, о нем говорили, что он "пьяный", "подвыпивший", "навеселе", "наклюкался" или "залил глаза".

Если пила женщина, о ней говорили, что она “пьяница”, “распущенная” или “падшая” - слова, произносившиеся шепотом с понимающими взглядами. Язык был неопределенным, и таким же было понимание, которое он выражал.

Мое собственное представление о химически зависимом человеке складывалось из моего небогатого личного опыта употребления спиртного (вне дома) и общепринятых стереотипов: мужчина с налитыми кровью глазами, красным носом и большим животом, кричащий и лезущий в драку; женщина, вызывающе одетая, слишком сильно накрашенная, пошатывающаяся и говорящая невнятно; подросток, пьющий в компаниях, украдкой глотающий таблетки или курящий травку в чьей-нибудь машине.

Конечно, есть люди, соответствующие этим описаниям. Но проблема в том, что есть очень много случаев, которые не вписываются в эти рамки. Например, успешный бизнесмен, чьи проблемы с алкоголем скрываются как компанией, так и семьей; или домашняя хозяйка, которая, оставаясь днем дома одна, пьет украдкой от всех; или тихий подросток, который таскает спиртные напитки из родительских запасов, когда их нет дома; или пожилой человек, живущий и пьющий в одиночестве, незамечаемый занятым миром.

Со времен моего детства многое стало известно об алкоголизме, и многое делалось для просвещения людей в этом вопросе. Однако, взгляды не меняются так быстро. Старые стереотипы все еще сохраняются. Ситуация, описанная Джоном Джэксоном двадцать пять лет назад, сохраняется и сейчас.

“Алкоголизм в семье представляет собой ситуацию, определяемую нашей культурой как постыдную, для решения которой, однако, не предлагается никаких эффективных предписаний или действий, не идущих в разрез с другими культурными предписаниями. Для таких критических случаев как болезнь или смерть имеются общепринятые процедуры, которые служат разрешению кризиса. В случае же алкоголизма этого нет.”

Неудивительно, что большинство семей не видят для себя другой альтернативы, как только скрывать правду, часто даже друг от друга, и терпеть в одиночестве ту же боль, которую многие годы терпела моя семья.

Профессионалы, конечно, давно оставили эти старые представления. Они осознают, что алкоголик по-настоящему болен и страдает от диагностируемой, прогрессирующей и, в конечном итоге, смертельной болезни. Эта болезнь неизлечима - всегда существует возможность срыва. Но ее можно остановить, и при оказании соответствующей помощи алкоголик может вновь обрести здоровье и трезвость. Теперь по всей стране существуют центры, обеспечивающие такую помощь.

За сорок лет исследований не было обнаружено каких-либо особых личностных паттернов, предрасполагающих человека к алкоголизму. Единственным надежным предсказанием вероятности возникновения зависимости является наличие в семье другого алкоголика. (И эта вероятность велика.)

Однако, если болезнь начала развиваться, поведение становится вполне предсказуемым. Паттерн, которому оно следует, хорошо знаком всем, кто работает с алкоголиками. Этот паттерн характеризуется явными признаками постепенной, но неуклонно прогрессирующей, дезинтеграции всей личности. В конце концов разрушаются все человеческие потенциалы.

Билл Уилсон, основатель АА, описывает алкоголизм как болезнь, затрагивающую три аспекта: *физический, психический и духовный*.

Вернон Джонсон в своей книге добавляет *эмоциональный* аспект. В своей собственной работе с алкоголиками и их семьями я обнаружила, что затрагиваются также *волевой* аспект и *социальные* взаимоотношения. Так что в этой книге мы будем рассматривать все эти шесть личностных аспектов.

Говоря об отдельном человеке, мы должны помнить, что на самом деле он живет в определенном окружении, чаще всего в семье. Различные члены этого окружения динамически взаимодействуют друг с другом, чрезвычайно усложняя картину и способствуя либо росту, либо разрушению каждого члена. Не так давно этот процесс казался нам слишком сложным для понимания. Однако, за последние двадцать лет многое стало известно о системах, правилах и паттернах взаимодействия, определяющих то, что происходит в семье.

В основе своей семья - это система, такая же система, как, например, машина или человеческий организм. Члены семьи в интересах собственного личного выживания усваивают определенные паттерны поведения, которые служат поддержанию баланса (гомеостаза) системы. Нарушение баланса, как, например, в результате развития химической зависимости у одного из членов, вызывает психологические и/или биологические симптомы у всех других членов.

Алкоголикам свойственна очень низкая самооценка. В результате, они оказываются неспособны поддерживать здоровые супружеские отношения или помогать детям в развитии у них высокой самооценки, поскольку это требует уверенности в собственной самоценности. Вскоре растущее чувство неполноценности каждого из членов семьи начинает влиять на всех других членов. Без внешней помощи со временем все члены семьи начинают проявлять те или иные симптомы, характерные для алкоголика. Через некоторое время все они следуют по тому же долгому, медленному пути личностной дезинтеграции, как индивидуально, так и в масштабах всей семьи. Даже если алкоголик в конце концов получает профессиональную помощь, обычно бывает уже слишком поздно, чтобы предотвратить вред, причиненный всей семье.

Еще в 1969 году одним исследованием было задокументировано, что паталогическое употребление спиртного оказывает влияние на всю семью и ведет к предсказуемому, компульсивному поведению как индивидуально каждого ее члена, так и во взаимоотношениях между ними. За период с 1972 по 1974 год я работала с 4000 человек более чем из 600 семей и пришла к такому же заключению.

Статистические исследования подтвердили наши клинические наблюдения. Так, например, одно исследование показало, что 52% алкоголиков в исследуемой группе сами являлись детьми алкоголиков. Величину риска можно оценить, если вспомнить, что у 15-17 миллионов детей в нашей стране родители алкоголики, и еще у многих - зависимые от других видов наркотиков.

Самим стать алкоголиками - лишь одна из многих возможностей для этих детей. Еще одно исследование показало, что у 60% непьющих жен алкоголиков отец был алкоголиком.

В 1976 году исследовался весь спектр проблем детей алкоголиков. Сравнивая этих детей с контрольной группой детей из других неблагополучных семей, исследователи установили, что "по всем показателям дети алкоголиков показывают худшие результаты, чем их сверстники":

- Дети алкоголиков в три раза чаще попадают в детские дома (31% против 11%).
- В два раза чаще женятся (выходят замуж) до достижения шестнадцати лет (6% против 3%).

- Преступность среди детей алкоголиков значительно выше (50% против 31%).
- В два раза чаще наблюдаются психические нарушения (21% против 11%).
- Некоторыми детьми алкоголиков предпринимаются попытки самоубийства (7% против 0%).

Деструктивные отношения между алкоголиком и его семьей, конечно, не являются односторонними. Когда остальные члены семьи оказываются захваченными болезнью, они начинают оказывать ответное влияние на алкоголика. Когда он наконец попадает в лечебный центр, его консультант имеет ряд веских причин, чтобы вовлечь в процесс лечения семью:

- Члены семьи могут подтвердить или исправить историю, рассказанную пациентом.
- Члены семьи алкоголика с гораздо большей вероятностью, чем большинство других людей, сами могут быть алкоголиками и, таким образом, оказывать на пациента такое же воздействие, какое он оказывает на них.
- Кто-то из членов семьи часто оказывается с функциональной или психиатрической точки зрения более “больным”, чем сам пациент, и также оказывает на него сильное влияние, независимо от того, сохраняет он трезвость, или нет.
- Даже если остальные члены семьи ведут трезвый образ жизни и относительно здоровы, некоторые из них или все они могут неосознанно способствовать зависимости пациента, затрудняя, таким образом, лечение.

Учитывая все эти клинические и эмпирические факты, кажется непонятным, почему профессионалы в области алкоголизма так долго не могли принять, что алкоголизм - это *семейная болезнь*, и обеспечить соответствующее лечение. Значительность проблемы в смысле физического и психического здоровья, преступности, экономических расходов и просто человеческого страдания чрезвычайно велика.

За последние пять лет, однако, все больше консультантов по алкоголизму и других специалистов начинают оценивать важность работы с семьями алкоголиков. И все большее число центров начинают предлагать соответствующие программы. Во Втором Отчете Американскому Конгрессу “Алкоголь и Здоровье” семейная терапия была названа “наиболее значительным прогрессом в области психотерапии алкоголизма.”

Хотя результаты семейной терапии в плане отдельных семей видны почти сразу, пройдет еще немало времени, прежде чем мы сможем во всей полноте оценить ее более широкое значение. Мы обнаружили, что в семьях, прошедших терапию, не возникают новые химические зависимости. Поэтому можно надеяться, что *семейная терапия поможет предотвратить развитие алкоголизма и наркомании в следующем поколении.*

В последующих главах мы сначала рассмотрим здорового человека и здоровую семью, затем рассмотрим, что с ними происходит, когда у одного из членов семьи развивается химическая зависимость. Мы исследуем роли, которые начинают признаваться классическими, в драме химической зависимости и понаблюдаем, как различные члены семьи разыгрывают их, неизбежно двигаясь либо к исцелению, либо к трагедии.

Затем мы поговорим о новых подходах в семейной терапии, которые возвращают счастье и здоровье семьям химически зависимых людей после того, как они утратили всякую надежду.

Мы уделим внимание различным методам, от первичной работы с членами семьей и помощи в привлечении химически зависимого человека к лечению, до реабилитационных программ и окончательных стадий выздоровления. И в завершении мы рассмотрим роль консультанта, трудности, с которыми ему приходится сталкиваться в процессе работы с семьями химически зависимых людей, а также техники и личные качества, которые помогут эффективно справиться с этими трудностями.

Глава 2

Модель целостной личности

Независимо от того, работаем мы с отдельным клиентом или с целой семьей, объектом основной нашей заботы как консультантов и терапевтов является отдельная личность. В конце концов, сама цель существования семьи заключается в благополучии отдельных ее членов.

Еще в начале нашей карьеры мы с моим мужем Доном поняли, что мы должны иметь ясную картину здорового, полностью функционального человека, если хотим вести к этому наших клиентов. Часто обсуждая это вопрос, мы обнаружили, что наши представления во многом совпадают. И мы начали развивать то, что мы называем “концепцией целостной личности”, модель, которую я нашла одинаково эффективной в случае с семьями химически зависимых людей, как Дон - в случае всех других семей, находящихся в состоянии стресса. Эту модель мы используем как для оценки проблем и возможностей клиентов, так и при планировании соответствующего лечения. Эта модель также может помочь клиентам в их понимании самих себя.

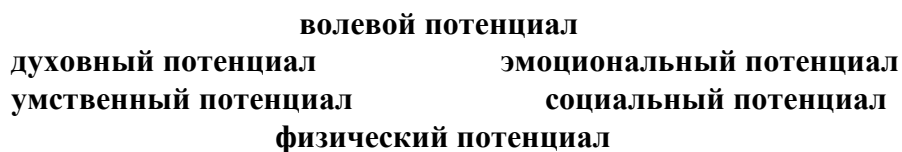
Эта модель наглядно показывает, что, подобно тому, как кристаллы определенного состава имеют определенное число граней, или как цветы определенного вида имеют определенное число лепестков, так же и человек имеет определенные основные параметры - я называю их *личностными потенциалами*. Однако, в рамках этой структуры возможно бесконечное число индивидуальных вариаций, так, например, один или несколько потенциалов могут неправильно развиваться, или могут быть повреждены после своего развития.

В начале нашего эволюционного развития как отдельного вида человечество, несомненно, зависело в основном от своих физических способностей, так же как большинство млекопитающих. Но в течение десятков тысяч лет мы постепенно развивали другие стороны нашего существа, пока наконец не достигли нашего теперешнего уровня с шестью личностными потенциалами: физическим, эмоциональным, социальным, умственным, духовным и волевым. Именно наличие этих шести потенциалов определяет существо как человека.

Геометрически мы изображаем целостного человека в виде круга - давно признанного всеми людьми, изучающими мифы и сновидения, как символ целостности. В нашей модели круг разделен на шесть равных и одинаково важных сегментов. Когда один из сегментов поврежден, весь круг теряет свою целостность.

Чтобы не усложнять модель, мы ограничились только *структурой* человека. Эта модель не отражает функционирования структуры. На самом деле, каждый потенциал динамически взаимодействует со всеми другими, постоянно оказывая на них воздействия и сам подвергаясь воздействию с их стороны.

Если представить, что этот круг - колесо, то легко понять, как деформация одного сегмента повлияет на функционирование всего колеса.



Модель целостного человека

В любой реальной жизненной ситуации наши чувства и поведение являются результатом взаимодействия нескольких, или даже всех шести, потенциалов в различных соотношениях. Все вместе они обеспечивают человеку богатое разнообразие возможностей в плане взаимодействия с самим собой, с другими людьми, с окружением и со всей вселенной. Давайте теперь более подробно рассмотрим каждый из них.

Физический потенциал

Каждый из нас рождается с телом. Тело каждого из нас уникально, оно обладает набором возможностей, каким не обладает ни один другой человек. Тело определяет спектр того, что мы можем ощущать, и что можем совершать физически, если захотим.

Определенный минимальный физический потенциал необходим просто для того, чтобы выжить. Однако, его значение гораздо шире. Тело обеспечивает первичный контакт с окружающим нас миром. Оно содержит все рецепторы, служащие для восприятия, и все, необходимое для реагирования на то, что мы воспринимаем. Это основа здоровья, силы, выносливости, быстроты, ловкости, проворства, грации, красоты, энергии, сексуальности, чувствительности, коммуникации и много другого.

Физический потенциал снабжает необходимой информацией все другие потенциалы и обеспечивает их практическое выражение. Однако, физический потенциал также не является полностью независимым. Все знают, как сила воли может влиять на здоровье, или эмоциональный аспект на сенсорное осознание, или как все другие потенциалы могут влиять, скажем, на красоту.

Развитый физический потенциал дает нам доступ ко многим жизненным удовольствиям. Видеть лицо любимого человека, слушать прекрасную музыку, заниматься любовью, создавать произведения искусства, наслаждаться красотами природы - почти любое удовольствие включает, по крайней мере в некоторой степени, физический аспект. Тело может воспринимать не только окружающий мир, но и само себя. Оно может наслаждаться собственным здоровьем и функционированием, например, во время танца или занятий спортом. Тело может находить удовольствие даже в отсутствии функционирования - в отдыхе.

Очевидно, однако, что получение удовольствия - не единственная телесная возможность. Тело также может являться источником боли. Конечно, то, что мы ощущаем, зависит отчасти от случая и врожденных особенностей. Но все же никто не рождается без некоторого положительного потенциала, и многие из нас далеко не полностью используют свои возможности. Ощущение удовольствия или боли часто зависит от того, как мы используем имеющийся у нас физический потенциал.

Если наше физическое функционирование приносит нам боль, физическую или эмоциональную, значит мы либо неполностью развили свой потенциал, либо позволили ему разрушиться.

Редко разрушение физического потенциала бывает столь драматично, как в случае алкоголизма. По мере развития болезни постоянный стресс постепенно разрушает физический потенциал как самого алкоголика, так и всей семьи. (Не говоря уже о разрушительном фармакологическом воздействии на жертву болезни химического вещества.) Для наблюдательного профессионала болезни, излишний вес и другие физические симптомы у кого-либо из членов семьи являются предупреждающими признаками того, что в семье, возможно, существует зависимость. И наоборот, когда предпринимается лечение, физический потенциал может быть использован для восстановления у человека способности получать удовлетворение, которое так долго отсутствовало в его жизни.

Эмоциональный потенциал

Развитие эмоционального потенциала, в отличие от физического, не требует от нас ни специального обучения, ни практики. Весь спектр эмоций естественным образом проявляется в каждом из нас, придавая жизни особый вкус и пикантность. Все, что нам нужно - это только позволить им подняться к осознанию, и затем использовать позитивным, здоровым образом. Как бы просто это ни звучало, на практике это оказывается не так просто.

Эмоция - что является лишь другим названием *чувства* - это наша внутренняя реакция как на внутренние, так и на внешние события. Все мы испытываем чувства. Человек, ведущий себя, как будто у него нет чувств, не многим отличается от робота. Пользующийся успехом студент, преуспевающий бизнесмен, человек, имеющий много друзей, - все они обычно свободны в выражении своих эмоций, ни скрывая их, ни находясь под их влиянием.

Хотя многим людям нравится, когда другие открыто выражают свои чувства, сами они часто боятся своих эмоций. Не зная, что с ними делать, они делают вид, что их не существует. Эта позиция страуса не работала бы долго, если бы игра все время велась на сознательном уровне. Но, как хорошо известно всем терапевтам, бессознательное человека быстро осваивает, как блокировать неприятные эмоции, прежде чем они появятся на экране осознания. Таким образом игра продолжается, и иногда, казалось бы, успешно. Однако, цена этой игры высока.

Честно переживаемые чувства придают жизни ее особую пульсацию и окраску. Они позволяют человеческой части нашего существа устанавливать динамическую связь с внешним материальным миром и с другими людьми. А контакт с ними является самым надежным барометром нашей личной реальности в каждый конкретный момент, открывая нас важным интуитивным прозрениям.

Открыто выражаемые чувства обеспечивают нам достоверность, позволяют другим людям увидеть, в каких отношениях мы с ними находимся, и вообще служат истине. Когда мы выражаем чувства со всей ответственностью, другие люди чувствуют себя в безопасности, зная, что мы не позволим нашим эмоциям выходить из под контроля и не будем сдерживать их до тех пор, пока они не вырвутся взрывоподобно наружу. Выражаемый и управляемый таким образом эмоциональный потенциал обеспечивает постоянный источник энергии, давая нам силы для претворения наших жизненных решений в реальность.

Человек, отказывающийся встречаться со своими чувствами, теряет все эти возможности. Более того, ему приходится затрачивать огромное количество энергии, чтобы сдерживать естественное давление эмоций, стремящихся к выражению.

Отчасти страх перед чувствами вызван той болью, которую переживание этих чувств может принести; человек не осознает, что сдерживание этих чувств приносит гораздо большую боль. Отчасти этот страх связан с убеждением, что определенные чувства являются “плохими”, и что если человек их чувствует, значит он плохой; он не понимает, что все чувства являются здоровыми, и что только способ их выражения может быть “плохим” или нездоровым. Еще один источник страха коренится в осознании человеком чрезмерной интенсивности своих чувств и в сомнении относительно своей способности контролировать их. Хотя это последнее опасение может иметь реальную основу, большинство людей при соответствующей помощи могут найти здоровый путь выражения любых эмоций, независимо от их интенсивности. И задача консультанта - обеспечить эту помощь.

Сталкиваясь с сильными эмоциями, каждый из нас имеет ряд возможностей их выражения. Некоторые из них являются здоровыми, некоторые - нет. Предположим, что кто-то публично оскорбил меня. Я чувствую смущение, обиду, гнев. Мое лицо вспыхивает, кожа покрывается мурашками, зубы сжимаются, волна энергии приливает к моим рукам и плечам. Передо мной встает проблема, как реагировать. Некоторые из возможностей таковы:

- ударить оскорбившего, высвобождая гнев, но мало что решая в плане обиды и, возможно, еще больше усиливая смущение.
- оскорбить его в ответ, что то же самое, что и ударить, только не кулаком, а словом.
- ничего не говорить и не делать, но держать гнев в себе, возвращая его и выбрасывая малыми порциями на оскорбившего, когда это возможно.
- отрицать эти неприятные чувства и делать вид, что ничего не произошло.

Это все нездоровые способы выражения. Они либо только усугубляют ситуацию, вызывая те же неприятные чувства в другом человеке, либо не обеспечивают выхода моим собственным чувствам, в результате чего они накапливаются, всегда готовые неконтролируемо вырваться наружу, когда возникнет новая ситуация.

Но существуют и другие возможности. Я также могу:

- сразу же сказать оскорбившему меня человеку, что я чувствую, не обвиняя его ни в чем и не оскорбляя в ответ.
- подождать более подходящего момента и сказать ему, что я чувствую.
- воздержаться от вербального или какого-либо другого выражения чувств, но каким-то другим способом дать выход энергии, пробужденной во мне этими чувствами.

Это здоровые способы выражения. Они подразумевают наличие чувств у нас обоих и направлены на то, чтобы сделать ситуацию как можно более комфортной для нас обоих. Какой именно из этих способов выбрать - зависит от обстоятельств.

Когда человек перестает быть беспомощной жертвой своих эмоций, когда он выбирает здоровые способы их выражения, он начинает ощущать все преимущества, которые может дать ему эмоциональный потенциал.

Социальный потенциал

Никто из нас не живет один. Даже если мы живем одни в доме или в квартире, у нас у всех есть соседи, мы все относимся к какой-то нации, ходим в офис, на фабрику или в школу, в клуб или в церковь. Одна из наибольших наших проблем связаны с контактами с другими людьми, и с ними же связана наша величайшая радость. Полная изоляция от всех контактов, как, например, в случае одиночного заключения, рассматривается многими людьми как пытка.

Мы привлекаем свой социальный потенциал даже в случае самых поверхностных наших контактов - с сослуживцами, с лавочником, с банкиром, со всеми теми людьми, выступающими в различных ролях, с которыми мы случайно сталкиваемся в повседневной жизни. Хорошо функционирующий социальный потенциал делает эти контакты более приятными и эффективными. В нашем обществе большое значение придается развитию этого уровня социального потенциала, обучению тому, как быть привлекательным для других людей и как управлять жизненными ситуациями, чтобы они служили в нашу пользу. Акцент, таким образом, делается не столько на качестве взаимодействия, сколько на том, что оно нам может дать.

Этот акцент, к сожалению, не развивает - скорее даже наоборот - такие качества как честность, открытость, близость, сострадание и сотрудничество. А эти аспекты социального потенциала абсолютно необходимы для формирования и углубления более важных отношений - отношений с супругами, с детьми, с родителями, с друзьями и любимыми людьми, со всеми действительно значимыми для нас людьми. Как профессионалы мы постоянно наблюдаем результаты этой неспособности формировать и поддерживать отношения. Они проявляется в химических зависимостях, разводах, депрессии, насилии и множестве других проблем, которые по статистическим данным все нарастают.

Однако, в целом картина не такая уж мрачная. За последние двадцать лет люди, особенно молодые, все больше начинают осознавать, что, если мы хотим выжить, мы должны устанавливать друг с другом более человеческие отношения, и терять время здесь нельзя. Мы начинаем учиться под мудрым руководством таких людей, как Вирджиния Сатир.

Развитие социального потенциала быстро приносит все нарастающие результаты. Каждый контакт, каждое отношение поддерживается не одним, а двумя людьми, если они имеют развитый социальный потенциал; знакомство с одним новым другом открывает двери знакомству с другим; успешное овладение тремя какими-то способностями открывает возможности для новых контактов, что позволяет развивать другие новые способности. Развитие социального потенциала идет по спирали, когда человек начинает "раскрываться".

Когда же этим потенциалом пренебрегают, как например в семьях алкоголиков, движение также идет по спирали, но только не вверх, а вниз. Тогда дружба и поддержка близких людей, необходимые в таких случаях более, чем когда-либо, начинают быстро разрушаться вплоть до полного исчезновения. Однажды утраченный, социальный потенциал восстанавливается очень медленно. Из всех потенциалов человека он наиболее зависим от других, и, чтобы он был восстановлен, сначала остальные потенциалы должны достичь определенного уровня восстановления.

Умственный потенциал

Со времен Сократа, а возможно и раньше, человек испытывал благоговейный трепет перед своим собственным умом. Ум часто превозносился как единственный дар, который отличает нас от животных. Даже в обществах, претендующих на всеобщее равенство - демократических или коммунистических - наиболее щедро вознаграждаются люди, обладающие наибольшим умственным потенциалом. Зная, насколько неравномерно распределен этот потенциал от рождения, разумно спросить, справедливо ли так высоко оценивать умственные способности во внешнем мире. Нельзя, однако, не согласиться с фактом, что во внутреннем мире ум имеет огромное значение в плане становления целостной личности.

В своей книге “Если бы только моя семья понимала меня” Дон Вегшейдер дает яркое описание умственного потенциала - или можно сказать “потенциалов”, поскольку он включает несколько отдельных способностей. Дон Вегшейдер называет этот потенциал “интеллектом”.

“Интеллект имеет три аспекта. *Один аспект относится к прошлому, к памяти.* Память человека содержит множество скрытых трещин, которые могут всплыть, когда новый опыт приводит в движение всю цепь воспоминаний. Память важна не только в таких очевидных случаях, как, например, быть в нужном месте в нужное время или помнить дни рождения и годовщины. ... Память также может быть нашим учителем, поскольку память в сочетании с чувствами является нашим опытом, а опыт - это лучший учитель.

Через идеи интеллект фокусируется на настоящем. Устанавливая связи с фактами прошлого, человек формирует новые идеи. Эта функция мозга до сих пор остается загадкой, чудом электрохимического искусства. Человек может формулировать идеи, строить планы, исследовать альтернативы и делать выбор. Это гораздо более сложная функция, чем просто накопление и сохранение информации.

Третий аспект интеллекта связан с будущим, с фантазиями и воображением. Воображение создает собственный мир, населенный всеми мечтами и фантазиями человека. Оно позволяет человеку рассматривать всевозможные альтернативы, даже самые невероятные. Фантазии позволяют человеку испробовать новые модели поведения. Воображение дает ему возможность проверить новые виды деятельности и исследовать возможные последствия - как бы “прорепетировать” действия. Воображение оживляет логику, в порядок вносит свободу.”

Таким образом, умственный потенциал создает мост между прошлым и будущим, обеспечивая их реальность в настоящем. Наши воспоминания говорят о прошлом, но они все еще живут сегодня, сейчас. Фантазии говорят о будущем, но и их мы переживаем сегодня, здесь и сейчас. Таким образом ум дает возможность прошлому и будущему вносить свой вклад в процесс жизни, который совершается в настоящем.

В целостном человеке ум постоянно взаимодействует с другими потенциалами - получает сообщения от тела и в свою очередь направляет сообщения во внешний мир; направляет эмоции по безопасным и эффективным каналам и сам обогащается их энергией и ароматом; приводит социальные взаимодействия в соответствие с реальностью и подчиняет их мудрому управлению; обеспечивает духовному началу выход в мир, куда иначе оно не имело бы доступа; обеспечивает воле здоровую платформу причин и фактов, претворяя таким образом мысли в действия.

Духовный потенциал

Пожалуй, с самого начала нужно прояснить, что я имею в виду под термином *духовный*. Многие годы это слово путалось со словом *религиозный*, так что они стали использоваться как синонимы. Но я не считаю их синонимами. Словарь Вебстера поможет нам увидеть различие: “*Религиозный*: верующий или преклоняющийся перед признанной инзачальной реальностью или Богом.” Любая настоящая религия высоко духовна, но не все, что духовно, религиозно. В словаре не дается определения *духовного*, поэтому я объясню, как я понимаю это слово.

Для меня духовность имеет свои корни во всеобщем человеческом стремлении понять смысл жизни. Откуда мы пришли? Зачем мы здесь? Куда мы идем? Есть ли какое-то продолжение после смерти? И существует ли Некто, кто руководит всем этим?

Эти вопросы начали возникать в человеческом сознании задолго до того, как человек научился записывать свои мысли. Эти вопросы породили тысячи религий и культов, вдохновляли поэтов и философов и побуждали науку все дальше углубляться в физические тайны вселенной. Но, в конечном итоге, только сам человек может ответить на эти вопросы, поскольку они имеют духовную природу. Духовный потенциал целостного, полностью развитого человека может найти выражение во многих видах как внутренней, так и внешней деятельности: в медитации, молитве, следовании какой-то дисциплине, религии, развитии своего высшего “Я”, в гуманистическом служении, в борьбе за справедливость, здоровье, человеческое достоинство и уважение других частей планетарного сообщества. Это лишь немногие из них. Эти занятия дают радость и удовлетворение, превосходящие все, что могут дать другие потенциалы человека.

Но духовный потенциал не всегда “витаает в облаках”. Он имеет также очень практическое значение, поскольку является источником нашей системы ценностей. Все мысли, действия, опыт нашей повседневной жизни формируются под воздействием нашей системы ценностей. Когда эта система освещена ярким светом духовной осознанности, даже наиболее мирские и земные аспекты нашей жизни обретают смысл, красоту и величие.

Когда духовный потенциал не пробужден, человек видит мало смысла в существовании. Он пытается обрести счастье, прибегая то к одним внешним удовольствиям, то к другим. Но счастье продолжает ускользать от него, потому что он ищет не там. Приходит разочарование, и у человека начинают развиваться различные симптомы от смутного беспокойства и скуки до усталости, раздражительности, психосоматических нарушений и депрессии. В конце концов, не видя никакого смысла в жизни, человек может лишиться себя ее, либо сразу, путем самоубийства, либо постепенно, путем развития зависимости от работы, пищи или химических веществ. Постоянное увеличение всех этих форм медленного саморазрушения в наше время предупреждает нас о том, что духовная болезнь достигает эпидемиологических пропорций. Все, кто работает с алкоголиками и их семьями, хорошо осознают эту проблему. Духовная анемия может быть как причиной, так и результатом (или и тем и другим) этой болезни, наряду с ней ускоряя движение по спирали вниз. Как бы мы ни хотели, мы, как консультанты, не можем вернуть людям то духовное богатство, которое они утратили, или которого никогда не имели. Но мы можем, по крайней мере, сказать им на словах или нашим собственным способом существования, что это возможно; что духовная энергия исходит изнутри, и что пока мы живы, хотя бы крохотная искра всегда остается где-то внутри, ждущая возможности разгореться. Учителя всех духовных традиций учат нас, что каждый, кто искренне пытается найти эту искру, достигнет успеха.

Волевой потенциал

Волевой потенциал - это способность делать выбор. Когда этот потенциал развит и активен, он дает нам доступ к свободе, открывает возможность осуществления наших надежд и мечтаний. При помощи воли он мобилизует информацию, опыт, систему ценностей и энергию других потенциалов и направляет их на службу всего человека в целом.

Здоровая воля способна эффективно ставить цели, оценивать приоритеты, принимать решения, не отступать перед трудностями и поддерживать усилия до тех пор, пока цель не будет достигнута - или изменена. Я понимаю, что термин *сила воли* вызывает у многих людей чувство вины в силу того моралистического значения, которое приписывалось ему в их детстве. Однако, нельзя отрицать, что сильная воля может быть нашим лучшим союзником в том, чтобы прожить нашу жизнь так, как *мы* хотим.

Под сильной я не имею в виду жесткую волю. Здоровая воля должна быть гибкой, всегда открытой для получения новой информации от других частей личности, готовой приспособляться и изменяться в соответствии с ситуацией. Это то качество, которое запрещается голосами из нашего детства. (Отказ безоговорочно принимать внешние определения того, что для нас хорошо, возможно, и являлся признаком здоровой воли.)

Конечно, менее рискованно, когда кто-то устанавливает для нас цели и принимает решения, а мы просто следуем их предписаниям. Многие люди именно так и живут. Но ценой этого является целостная личность, поскольку воля, которая не проявляется во всех своих функциях, неполноценна. “Стандартные” решения, которые предлагаются человеку, обычно диктуются абстрактными принципами, принятыми стандартами или желанием кого-то другого, а не целями самого человека. Решения же, принимаемые здоровой волей, ориентированы на человека, на его благополучие, так же как и на благополучие других людей.

Уход от ответственности за наши решения можно назвать волевым дефолтом - действием без принятия решения. Еще есть такая вещь, как волевой акт принятия - решение не предпринимать действия. При определенных обстоятельствах такое решение может быть разумным. В случае, например, смертельной болезни, потери кого-то из близких, войны или какого-либо другого несчастья мы можем оказаться бессильны что-либо сделать, чтобы получить то, что хотим. Тогда мы можем ожесточиться, сетовать на судьбу, отключить наши чувства, чтобы не чувствовать страдание, или просто смириться и прекратить свое существование, фигурально или буквально. Но все эти способы лишь продлевают нашу боль. Единственным решением, которое может в конце концов прекратить страдание, является принятие; мы принимаем реальность ситуации, принимаем свою беспомощность в данной ситуации и решаем наилучшим образом выйти из нее и найти новый смысл жизни. Мудрость принятия давно оценена обществом АА. Она отражается как в Двенадцати Шагах, так и в Молитве о Душевно-покое: “Господи, дай мне смирение и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.”

Целостность: основа чувства собственного достоинства

Каждый личностный потенциал, если он развит, вносит свой вклад как в чувство внутреннего удовлетворения, так и в эффективность нашего поведения. Но это еще не все. Когда все шесть потенциалов достаточно развиты, человек не только является целостным, он чувствует себя целостным.

Не остается ничего в его личности, в чем бы он чувствовал себя неполноценным, ничего, что нужно было бы защищать или скрывать. Человек испытывает глубокое чувство собственного достоинства.

Чувство собственного достоинства является важной составляющей - возможно, даже наиболее важной - личностного благополучия и гармонии межличностных отношений. Диаграммы, приведенные ниже, ясно демонстрируют, почему. Когда человек обладает здоровым чувством собственного достоинства, когда у него нет никаких сторон, которые он должен скрывать от внешнего мира, он может быть открытым. Он может принимать все обращения к нему других людей и окружения, не блокируя их, и может честно и спонтанно реагировать на них.

Это, конечно, не значит, что он отдается на волю любому воздействию. Он сохраняет некоторые здоровые защиты, чтобы защищать свои законные нужды и потребности от нездоровых требований и оскорблений, исходящих извне. Но он использует эти защиты не для того, чтобы защищать свои недостатки, он защищает свою целостность. И защиты эти выставляются только тогда, когда возникает необходимость, а не выстраиваются в виде постоянных непроницаемых стен.

Чувство собственного достоинства

Здоровая семья

Неблагополучная
семья

Семья алкоголика

Глубокое чувство собственного достоинства, отличающее целостного человека, не делает его эгоцентричным, как это может показаться. Напротив, оно освобождает его от занятости собственной персоной, дает возможность вступать в приносящие удовлетворение отношения со всем остальным миром.

Когда какие-то из личностных потенциалов повреждены или недоразвиты, человек не находит в себе достаточного основания для чувства собственного достоинства. Чтобы защитить свое еще оставшееся хрупкое "достоинство", он выстраивает "стены", ограждающие его от критического отношения и враждебных действий, которые он ожидает от окружающего мира - ожидание, основанное больше не на реальности, а на проекции его собственного сурового суждения о себе на других. Такому человеку очень трудно войти в честные, близкие отношения с другими людьми. Попытки людей сблизиться с ним не могут проникнуть за его защитные стены и достигнуть истинного человека, и те реакции, которые они получают от него, кажутся неискренними и тщательно замаскированными.

Ситуация с химически зависимыми людьми и с их семьями еще хуже. Они чувствуют себя настолько уязвимыми, что честные взаимодействия почти полностью прекращаются; здесь трудно найти вообще хоть какую-нибудь лазейку в стене защит. И задача консультанта - проникнуть за эту стену и помочь неразвитому или разрушенному чувству собственного достоинства вырасти до такой степени, чтобы стена защит могла быть постепенно, по кирпичику, разобрана, и чтобы могла быть восстановлена связь с внешним миром.

Глава 3

Анатомия семьи

Становимся мы, и консультанты, и клиенты, целостной личностью или нет - во многом зависит от семьи, в которой мы выросли. Остаемся ли мы целостными и продолжаем ли развивать наши потенциалы - зависит от семей (или другого близкого окружения), которые мы создаем сами.

Некоторые семьи своим функционированием способствуют развитию и поддержанию здоровья и целостности; другие же, хотя и созданные с хорошими намерениями, создают только боль и стресс. Опытному семейному терапевту не нужно долго находиться с семьей в одной комнате, чтобы понять, какого рода эта семья. Вирджиния Сатир в своей книге "Становление человека" дает нам живое и сочувствующее описание обоих этих видов семей:

"В неблагополучной семье сразу ощущается особая атмосфера. Когда мне приходится общаться с такой семьей, я быстро начинаю чувствовать дискомфорт. ... Спина и плечи начинают болеть, появляется тошнота и головная боль. ... После многократного опыта общения с такими семьями я начала понимать, почему многие члены неблагополучных семей страдают от тех или иных физических болезней. Просто тело по человечески реагирует на нечеловеческую атмосферу.

Тела и лица членов неблагополучной семьи отражают их плачевное состояние. Тела их либо застывшие и напряженные, либо неуклюжие и сутулые. Лица выглядят либо угрюмыми, либо печальными, либо пустыми, как маска. Смотрят они или вниз, или мимо человека. Они не слышат, что им говорят. Голоса их либо резкие и грубые, либо едва слышимые.

В таких семьях не наблюдается каких-либо признаков дружбы между членами, или заинтересованности друг другом. ... Когда я общалась в своем офисе с семьями, пытающимися жить в подобной атмосфере, я удивлялась, как им вообще удается выжить. Я обнаружила, что в некоторых таких семьях люди просто избегают друг друга; они занимают себя работой или другими видами деятельности вне дома и, таким образом, практически не общаются с семьей.

Общение с такими семьями создает тягостное впечатление. В них чувствуется безнадежность, беспомощность и одиночество. Я вижу браваду некоторых людей, пытающихся скрыть свое настоящее положение - браваду, которая в конечном итоге может погубить их. Некоторые все еще цепляются за последнюю надежду, они еще могут орать, ворчать друг на друга, плакать. Другие смиряются. Они живут год за годом, неся в себе свое страдание или в отчаянии причиняя страдания другим."

С такими семьями как терапевты мы встречаемся каждый день, переживая вместе с ними их боль. Иногда начинаешь сомневаться, существуют ли вообще счастливые, здоровые семьи. Восстанавливая эту уверенность, Вирджиния описывает далее здоровые семьи, с которыми она встречалась. Она рисует идеальный образ, к которому может стремиться каждая семья:

"Совсем другое ощущение в благополучных семьях. Сразу чувствуется чуткость, искренность, честность и любовь. В них присутствуют сердце и душа, так же как и голова.

Мне кажется, что если бы я жила в такой семье, меня бы слушали и я бы с интересом слушала других; со мной бы считались, и я бы хотела считаться с другими; я могла бы открыто проявлять свою любовь и привязанность, так же как боль и осуждение; я не боялась бы идти на риск, потому что в моей семье все понимали бы, что ошибки неизбежны, и что они свидетельствуют о моем росте.

Я чувствовала бы себя человеком, по праву получающим любовь, внимание и уважение, и от которого другие тоже, в свою очередь, ожидают любви, внимания и уважения.

В такой семье в буквальном смысле можно видеть и слышать жизненную силу. Тела изящны и грациозны, лица спокойны. Люди смотрят друг на друга, и не мимо друг друга, и не в пол; говорят ясными, звучными голосами. В их отношениях чувствуется живое течение и гармония. ...

Члены такой семьи свободно говорят друг другу о своих чувствах. Здесь можно говорить обо всем - о разочарованиях, страхах, обидах, о гневе и критицизме, так же как о радостях и достижениях. ...

Здоровые семьи основываются на планировании, но если что-то нарушает их планы, они с готовностью вносят изменения. Это позволяет им без паники справляться со многими жизненными проблемами. ...

В таких семьях человеческая жизнь и человеческие чувства ценятся больше, чем что-либо еще. Родители ведут себя как руководители, а не как начальники; первоочередную свою задачу они видят в том, чтобы научить детей, как быть настоящим человеком в любой ситуации.”

Что же делает благополучные и неблагополучные семьи такими разными, как в глазах членов этих семей, так и в глазах стороннего наблюдателя? Чтобы ответить на этот вопрос, мы должны сначала рассмотреть, что вообще представляет из себя семья, и что ею движет.

Семья как система

Если отдельного человека мы изображаем как колесо, то семью можно представить как целую машину, в которой несколько колес действуют вместе для выполнения какой-то общей задачи, которую по отдельности они не могли бы выполнить. Или можно сравнить семью с человеческим телом, состоящим из ряда органов, каждый из которых включает в себя множество клеток, выполняет какие-то свои функции, но при этом воздействует на все тело и сам находится под его воздействием.

Подобно машине, организации, дереву или человеческому телу семья является системой. Каждая система (1) состоит из частей, которые (2) определенным образом связаны друг с другом (3) для выполнения общей задачи.

Составными частями семьи являются, конечно, ее члены. Классическая семья включает мать, отца и одного или нескольких детей. Но не все семьи соответствуют этой модели. Сейчас во многих семьях имеется только один родитель. Некоторые семьи включают бабушку или дедушку, тетю или других родственников. Они также должны рассматриваться как части системы. То же самое касается неродных родителей или детей, постоянно живущую няню или других людей, которые тесно участвуют в повседневной жизни семьи. Кровные узы здесь не обязательны. Даже отсутствующий или умерший человек может оставаться “членом” семьи, если он продолжает оказывать сильное влияние на ее функционирование - например, является законодателем семейных правил, негласным критиком или образцом того, что должно или не должно быть.

Все члены семьи связаны между собой семейными правилами. Эти правила определяют функции каждого члена, взаимоотношения между ними, цели, к которым они все должны стремиться, и как должны достигать этих целей, что от каждого из них требуется и что запрещается.

Как не бывает двух одинаковых людей, так же не бывает и двух одинаковых семей. Поскольку составные части каждой семьи уникальны, уникальны и их правила.

Правила каждой семьи во многом определяются личностями родителей - законодателями правил - а также жизненными ситуациями, для которых предназначались эти правила.

Правила в семье выполняют четыре основные функции:

1. устанавливают взгляды, ожидания, систему ценностей и цели семьи.
2. определяют, кому должны принадлежать власть и авторитет в семье, как они должны применяться, и как другие члены должны на них реагировать.
3. предвосхищают, как семья будет реагировать на изменения - что касается семьи в целом, отдельных ее членов и внешнего мира.
4. определяют способы и рамки взаимодействия и общения членов семьи друг с другом.

Работая с семьями, я люблю приводить аналогию с мобиле (отчасти заимствованную у Вирджинии Сатир). Представьте себе, что у вас есть мобиле с пятью или шестью красивыми бабочками, все они разного размера и подвешены за веревочки к трем палочкам. Бабочки представляют членов семьи, а веревочки и палочки - семейные правила. Вся система отрегулирована так, чтобы она сохраняла равновесие. Стоит подуть ветерку, как вся система мгновенно начинает вращаться и колебаться, но затем постепенно она снова возвращается к равновесию. В этом вся прелесть мобиле - всегда подвижный и всегда возвращающийся к равновесию.

Точно также, когда жизненные невзгоды оказывают давление на одного из членов семьи, вся семья сначала испытывает сильное потрясение. Но затем она постепенно восстанавливает свою стабильность, опираясь на принятые в ней правила и паттерны реагирования.

Если понимать, как функционирует семья как система, то не удивительно, что в семье алкоголика проблемы не исчезают, когда он прекращает пить. Трезвость - это изменение, как бы сильно супруга и дети ее ни желали. А изменение вызывает стресс. И поскольку вся система была отрегулирована таким образом, чтобы поддерживать равновесие с алкоголиком в его старой роли, на его прежнем месте в мобиле, она незаметным, неуловимым образом подталкивает его к этой старой роли (хотя никто в семье не осознает, что на самом деле происходит). Вот почему я так убеждена, что одной только трезвости для алкоголика недостаточно. Чтобы поддерживать эту трезвость, и чтобы вся семья обрела счастье, необходимы серьезные изменения во всей семье как системе.

Мобиле является для меня источником надежды. Он демонстрирует, что для изменений есть много возможностей. Если мы встречаем сильное сопротивление в одном члене семьи, мы можем работать с другим ее членом; если один аспект функционирования семьи не поддается изменению, можно начать с чего-то другого.

Неписанные правила

Когда новый член рождается или каким-либо другим образом входит в семью, он обнаруживает в ней уже готовые правила. Там уже сложилась своя система ценностей, уже установлено, кто должен принимать решения, как члены семьи должны обращаться друг с другом и пр. Эти правила не записываются на бумаге. Иногда они даже не осознаются членами семьи. Но тем не менее они существуют и передаются новому члену семьи как вербально, так и на личном примере. Если восьмилетнего Михаила каждый раз шлепают, когда он грубо разговаривает с мамой, трехлетнему Томми не нужно объяснять, что в семье такое поведение не приветствуется. Он быстро усваивает это, просто наблюдая и слушая.

По мере того, как Томми растет в своей семье, он начинает понимать смысл некоторых правил. Они предохраняют его от того, чтобы он обижал других или чтобы его обижали. Они помогают ему сформировать свою систему ценностей. Они экономят его энергию и позволяют идти кратчайшим путем; ему не приходится каждый раз думать, как действовать, когда возникает знакомая ситуация.

Но некоторые правила, как бы Томми ни старался, ему оказывается трудно выполнять. И когда ему все-таки удастся им следовать, он чувствует напряжение, дискомфорт и страдание. Это все “должен” - то, что другие ожидают от него, и что на самом деле совсем ему не присуще.

Но все эти правила, и полезные и прочие, исходят от очень значимых для Томми людей. Он не может рисковать - он боится, что они его отвергнут или накажут. Поэтому он смиряется с правилами - по крайней мере на время. Когда определенное правило причиняет ему страдания, он никому не говорит об этом.

В каждой семье, как и в семье Томми, некоторые правила являются здоровыми, т.е. способствующими сохранению здоровья ее членов, а некоторые не совсем здоровыми. Но в благополучных семьях, с которыми мне приходилось встречаться, большинство правил были здоровыми, тогда как в семьях алкоголиков или других неблагополучных семьях многие правила являлись нездоровыми.

Как же определить, будут определенные правила способствовать или вредить благополучию семьи и ее членов? Я предлагаю вам три критерия, определяющие правила в отношении черытех функций, указанных выше:

	Здоровые правила	Нездоровые правила
1. Установление взглядов, ожиданий, системы ценностей и целей 2. Регулирование власти и авторитета	Человечные	Бесчеловечные
3. Реакция на изменения 4. Паттерны взаимодействия и общения	Гибкие Поддерживают открытую систему	Жесткие Создают закрытую систему

Человечные и бесчеловечные правила

Первое, что важно в семейных правилах - это чтобы они были человечными. Это может показаться настолько очевидным, что не стоит об этом и упоминать. Но на практике оказывается, что некоторые из наиболее общих правил нашего общества, если рассмотреть их более внимательно, являются бесчеловечными:

“Будь любезен со всеми.”

“Всегда смотри только на светлую сторону вещей.”

“Контролируй свои чувства.”

“Если не можешь сказать что-либо приятное, лучше не говори ничего.”

Знакомо вам это? Да, все мы слышали эти старые “истины” с самого детства. Можно вспомнить бесчисленное множество таких поучений или представлений, которые приняли для нас силу правил. На первый взгляд они кажутся мудрыми и полезными, но когда мы пытаемся им следовать, мы часто оказываемся в смятении и чувствуем себя ничего не стоящими.

“Папа знает лучше всех.”

(Тогда почему я, отец, так часто ошибаюсь?)

“Мама должна быть дома.”

(Но если я буду сидеть дома, как я смогу обеспечивать своих детей?)

“Дети всегда должны быть на глазах, но чтобы их не было слышно.”

(Разве взрослых не волнует, о чем я думаю?)

“Не перебивай.”

(Но тетя Люси говорит непереставая!)

“Хорошие матери сами пекут печенье.”

(Но где мне взять на это время - не рассказывать детям сказки перед сном?)

Большинство из нас всю жизнь следуют этой так называемой мудрости, но истина в том, что все эти правила бесчеловечны и характеризуются определенными признаками:

Бесчеловечные правила

(созданы ради выгоды или поддрожания какого-либо обезличенного принципа или института, а не для пользы человека, который должен их выполнять.

(часто нереалистичны, так что им невозможно следовать.

(подталкивают к нечестности и манипулированию другими людьми, чтобы избежать наказания или не быть отвергнутым.

(учат быть нечестным с самим собой, избегая таким образом чувства вины.

Человечные правила, напротив, приспособлены к нуждам определенной семьи, а не берутся в виде готовых штампов. Эти правила разумны и честны.

“Нельзя поднимать руку на кого-либо из членов семьи.”

“Ванную следует оставлять после себя чистой, чтобы ею мог воспользоваться другой человек.”

“Следует возвращаться домой к полуночи, или хотя бы позвонить.”

“Нужно следовать своим внутренним принципам.”

Целью этих правил является обеспечение благополучия человека; следование им способствует развитию у человека чувства собственного достоинства и гармонии всей семьи. Более важно как Томми относится к учебе в школе, а не то, какие он получает оценки. Более важно, любит ли отец свою работу, чем то, сколько он получает за нее денег. Более важно, как мама ведет домашнее хозяйство, а не то, целый ли день она находится дома.

Человечные правила

(составлены для пользы всей семьи, а не только для составителя правил.

(принимают каждого члена семьи таким, какой он есть - человеком, обладающим определенными чувствами, который имеет хорошие намерения, но иногда ошибается.

(утверждают достоинство каждого члена семьи.

Гибкие и жесткие правила

Вторым требованием к здоровым правилам является то, что они должны быть гибкими. Отчасти бесчеловечность некоторых правил, которые мы рассматривали, заключается в их жесткости. Они часто используются как военный устав, без какого-либо учета индивидуальных особенностей или смягчающих обстоятельств.

Жесткие правила

(не принимают во внимание никакие различия разных людей или обстоятельств.

(не приветствуют какие-либо изменения, видя в них потенциальную угрозу статусу кво.

Гибкие правила, напротив, позволяют семье приспосабливаться к новым обстоятельствам - к новой работе, новым соседям, новым интересам, новым определениям ролей мужчины и женщины, мужа и жены, ко всем неизбежным жизненным изменениям. Всего несколько лет назад такое незначительное изменение, как мода на длинные волосы, вызвало во многих семьях невероятные скандалы и конфликты.

Гибкие правила

(учитывают различие обстоятельств, а также различие потребностей и возможностей разных людей.

(принимают и даже одобряют изменения как потенциальный источник развития как отдельного человека, так и семьи в целом.

Открытая и закрытая система

Третий параметр семейных правил касается взаимодействия и общения. В каждой семье есть правила, определяющие, о чем можно говорить в семье, а о чем лучше умалчивать или хранить в секрете. Во многих семьях есть темы, которые не принято обсуждать, их как будто не существует. Такими темами могут быть секс, незаконнорожденность, сколько денег зарабатывает отец или как он их зарабатывает, ссоры между родителями, религиозные убеждения, злоупотребление алкоголем или наркотиками. В каких-то семьях по умолчанию не допускается, что отец (или мать, если она занимает главенствующую роль) может ошибаться.

В семьях, в которых существуют такие закрытые темы, обычно подавляется также и выражение чувств. Это особенно справедливо в отношении “плохих” чувств - гнева, фрустрации, неодобрения, печали, беспомощности, страха, любых чувств, о которых “законодатель” предпочитал бы не слышать. Если Томми обнаружит, что за выражение неприятных чувств (которыми ему, может быть, больше всего нужно поделиться) приходится платить слишком большую цену, он вскоре перестанет выражать также и приятные чувства. Если каждый член семьи будет поступать подобным образом, то через некоторое время они все станут друг для друга фактически чужими.

Семья, в которой общение ограничено определенными правилами, является закрытой системой. Части системы - члены семьи - отгорожены друг от друга перегородками, так что взаимодействие становится невозможным. Информация и чувства остаются запечатанными внутри каждого члена, и они справляются с ними в одиночку. Никто из них не имеет полной и достоверной картины ситуации в семье в каждый конкретный момент, поэтому им приходится говорить, действовать и принимать решения как бы вслепую.

Закрытая система обычно не допускает также и существенного взаимодействия с внешним миром. Таким образом, семья оказывается надежно защищенной от любых изменений, обучения и роста.

В семье же, правила которой способствуют поддержанию открытой системы, свободное общение считается таким же важным, как и свободное дыхание. Каждый член семьи может свободно выставлять свои личные потребности и желания без какой-либо расплаты за это. Он может быть уверен, что его услышат.

В такой семье все на виду. Каждый имеет представление о состояниях и чувствах других. Здесь нет необходимости в секретах и нечестности. Правила могут требовать, чтобы определенные темы или чувства затрагивались с особой деликатностью, без доведения их до сведения всех членов семьи, но сам факт того, что неприятной информацией можно делиться, когда она возникает, предотвращает перерастание незначительных проблемы и неудовлетворенности в действительные страдания.

Чувство собственного достоинства в семье

Семейные правила тесно связаны с чувством собственного достоинства каждого члена семьи. Они исходят из самоуважения или его отсутствия “законодателя” правил и во многом определяют самоуважение остальных членов семьи.

Если один из родителей имеет высокое чувство собственного достоинства, его ожидания и требования к себе будут человечными, реалистичными и гибкими. Он всегда честен с собой и знает себя, все свои достоинства и недостатки, все свои действия и чувства. Он может принять несовершенство как в себе самом, так и в других людях. Тогда, вполне естественно, правила, которые он устанавливает, будут иметь такие же качества.

Человек же с низким чувством собственного достоинства ставит перед собой жесткие, перфекционистские требования, пытаясь хоть как-то “заработать” ту значимость и достоинство, недостаток которых он испытывает. Он устанавливает слишком высокие стандарты для себя и других, особенно что касается исполнения, поскольку оно может быть оценено внешним миром. Сам в своей жизни следуя нездоровым правилам, он просто распространяет их на всю семью. К сожалению, обычно в семье доминирует тот родитель, чьи правила менее здоровые.

Семейные правила - это лишь одна из сфер, в которых ощущается влияние чувства собственного достоинства родителей. Человек, хорошо относящийся к себе, распространяет положительные чувства на всех близких ему людей. Питая таким образом чувство собственного достоинства других людей, он еще больше усиливает и укрепляет свое достоинство.

Человек, чувствующий себя неполноценным, также распространяет на других свои чувства - только их влияние деструктивное. Он может создавать иллюзию близости с другими людьми, но поскольку он не может отважиться на истинную близость (“Люди могут обнаружить, какой я никчемный!”), то никакой близости на самом деле не существует. Чувствуя в себе пустоту, он не может способствовать развитию чувства собственного достоинства у своей жены и детей - ему нечего им дать. Скорее, он будет разрушать или даже активно нападать на те достоинства, которые у них имеются, в отчаянной попытке получить что-то для себя.

В какой степени разовьется чувство собственного достоинства у маленького Томми во многом зависит от того, насколько оно развито у его родителей. Оно передается от родителей к ребенку почти с такой же вероятностью, как если бы оно определялось генетически. Не нужно слишком хорошо разбираться в семейной динамике, чтобы представить, как личность маленького Томми расцветет в теплом, благотворном окружении родителей, преисполненных уверенности в себе и чувством собственного достоинства. Их правила создадут защиту и направление для роста и развития Томми, гибко меняясь по мере того, как будет меняться он сам и ситуация.

Родители помогут Томми развить качества и навыки, которые обеспечат ему реалистическую базу для его самоуважения, и всегда поддержат каждый новый шаг его развития.

Но что если Томми родился в семье, где самоуважение находится на низком уровне?

Каждый ребенок рождается с глубокой потребностью принадлежать. Эта потребность почти так же сильна, как инстинкт самосохранения, и она сразу же фиксируется на матери, распространяясь потом на отца и на всю остальную семью. Эта потребность будет заставлять Томми очень стараться жить в соответствии с семейными правилами, по крайней мере в первое время.

Если правила нездоровые, то Томми часто будет сталкиваться с дилеммой: чтобы следовать этим правилам, он должен делать то, что полностью расходится с реальной жизненной ситуацией или с его личными потребностями и желаниями. Он встанет перед выбором: либо подчиниться в ущерб собственным суждениям и целостности, либо отказываться подчиниться и быть наказанным и отвергнутым - или же избегать и того и другого, манипулируя или ведя себя нечестно.

Поначалу манипулирование может казаться наилучшим выходом. Он забывает что-то делать; он как бы подчиняется, но делает это очень медленно. С опытом он усваивает ряд уловок и хитростей. Какое-то время ему кажется даже забавным перехитрить “законодателя” в его собственной игре.

Но печальная истина состоит в том, что в этой игре Томми приходится все больше и больше жертвовать самим собой. Нечестность, чем это в конечном итоге оказывается, опять ставит его перед тем же выбором, которого он пытался избежать. Есть риск, что все будет раскрыто, и может последовать еще более суровое наказание за неуважение к семье. Если же Томми останется безнаказанным, его вина еще больше увеличится. Раньше он испытывал гнев, обиду, злость - чувства, определяемые как “плохие”. Теперь к ним добавляются еще эгоистичность и нечестность. Томми все больше чувствует себя недостойным и никчемным, не заслуживающим уважения.

Сначала маленький Томми испытывает по отношению к семье чувство “я принадлежу”. Он чувствует свою значимость, потому что является частью этой семьи, живет в этом доме, имеет определенные обязанности и привилегии. Со временем его чувство изменяется: “Я принадлежу. Но я ценен просто сам по себе.” Это свидетельствует о зарождении чувства собственного достоинства, если это происходит в окружении, которое допускает, ценит и поощряет это чувство.

Если же это чувство возникает в семье, в которой оно воспринимается как угроза, оно будет встречено враждебно. В очередной раз естественный порыв к становлению личности окажется разрушен семейной системой. В таком случае Томми будет или бунтовать и неповиноваться правилам, которые он оценил как “плохие”, или подчинится и в конце концов будет оценивать себя как “слабого” или даже “ненормального”. В любом случае его самовосприятие пострадает.

Так все и происходит в жизни. Люди с низким чувством собственного достоинства создают правила, которые формируют новых маленьких людей с низким чувством собственного достоинства. И они в свое время тоже будут создавать подобные правила, если только что-то не произойдет и не оборвет эту цепь.

Алкогольная семья

Не каждая семья, переживающая стресс, является алкогольной, но каждая семья, в которой есть алкоголик, переживает стресс, и весьма сильный. Алкогольная семья обычно имеет все признаки неблагополучной семьи, которые мы рассмотрели, но в гораздо большей степени, чем семьи с другими проблемами. Кроме того, за десять лет работы с семьями алкоголиков я пришла к заключению, что их характеризуют и некоторые другие отличия.

Давайте рассмотрим два вида неблагополучных семей - алкогольную и неалкогольную.

Неблагополучная семья

Неалкогольная

Алкогольная

Проблемы

Признаются. Члены семьи часто осознают источник своих страданий, когда обращаются за помощью, или по крайней мере признают его, когда им на него указывают.

Отрицаются. Члены семьи искренне заблуждаются: “У нас проблемы, но алкоголь не имеет к этому никакого отношения.”

Чувства

Болезненные и неприятные, не выражаются, до некоторой степени подавляются.

Причиняют действительные страдания и обычно полностью неосознанны - как часть общего паттерна отрицания и заблуждения.

Защиты

Сильно развиты, предназначены для защиты членов семьи от еще большего страдания и дальнейшей потери самоуважения.

Чрезвычайно сильно развиты, жесткие и компульсивные. Подавленные чувства превращаются у определенных позиции и установки: гнев превращается в обиду; страх - в изоляцию; чувство вины - в избегание.

Чувство собственного достоинства

Низкое.

Еще более низкое, потому что все разрушающие самоуважение факторы еще более сильно выражены.

Поведение

Определяется предсказуемыми паттернами. Члены семьи принимают на себя защитные роли в бессознательном стремлении выжить как индивидуально, так и в масштабах всей семьи.

Жестко фиксированное и компульсивное. Защитные роли те же, но члены семьи “сливаются” с ними в результате общего отрицания в семье.

Общение

Сильно ограничено семейными правилами.

Также ограничено семейными правилами, а во многих областях полностью заблокировано отрицанием и заблуждением.

Программы выздоровления

Может быть эффективна просто просветительная работа. Несмотря на нарушенные взаимоотношения, страдания часто побуждают семью быть достаточно открытой для принятия информации извне и таким образом двигаться к изменениям.

Просветительной работы бывает недостаточно; требуется специальное лечение. Сопротивление, отрицание и заблуждение так велики, что новая информация не может проникнуть за систему защит. Члены семьи отрицают как собственный вклад в страдания семьи, так и факт, что в основе всех этих страданий лежит алкоголизм.

Кажется, мы уже так много знаем о неблагополучных семьях, что этих знаний было бы достаточно, чтобы помочь и семьям, чьи проблемы вызваны злоупотреблением химическими веществами. Но поскольку их проблемы имеют не только сходства, но и различия, эти знания должны сочетаться с глубоким пониманием того полного разрушения, к которому химическая зависимость приводит как свою непосредственную жертву, так и членов семьи - участников этой трагедии.

Глава 4

Спираль зависимости

Трагедия: серьезная драма, обычно описывающая конфликт между главным героем и высшей силой и имеющая печальный конец.

(из словаря Вебстера)

Хотя за годы консультирования я работала с сотнями алкоголиков, я все еще не могу без душевной боли описывать долгий и неизбежный процесс дезинтеграции личности, вызываемый химической зависимостью. История алкоголика в полном смысле этого слова является трагедией, если только кто-то не вмешается и не изменит обычный сценарий.

Поскольку ухудшающиеся состояние и поведение химически зависимого человека тесно переплетаются с тем, что происходит с остальными членами семьи, мы должны понять, что происходит на разных стадиях болезни и какие симптомы свидетельствуют об этом ухудшении. Не менее важно знать, если мы относимся с состраданием, что чувствует сама жертва болезни.

Поэтому в этой главе мы проследим весь процесс развития химической зависимости от первого опыта употребления химического вещества до полной физической зависимости. Нашим главным героем будет алкоголик, представитель среднего класса - тип Зависимого человека, наиболее часто встречающийся в лечебных учреждениях Америки. Но позвольте мне еще раз напомнить, что зависимость не делает различий по возрасту, классу, полу или образу жизни. Нет большой разницы также, является ли химическое вещество алкоголем, героином, амфетаминами, лекарственными препаратами или какими-либо другими веществами, при помощи которых люди пытаются изменить свое настроение. Для удобства мы будем говорить об алкоголизме взрослого человека, хотя развитие зависимости у подростков, принимающее все большие масштабы, следует той же схеме и является несколько не менее драматичным.

В своем описании я основываюсь на многих различных источниках: на результатах лабораторных фармакологических исследований, на опросах алкоголиков, проводившихся в научных целях, на опубликованных историях выздоравливающих алкоголиков и на непосредственном опыте работы с сотнями алкоголиков и их семьями, с которыми мне приходилось встречаться за последние десять лет.

Некоторым из моих читателей, тем, кто работает консультантами по алкоголизму, сцены описанной здесь драмы несомненно будут хорошо знакомы. Но многим, не только непрофессионалам, но и тем, кто сталкивается с алкоголиками на менее профессиональной основе, это описание поможет восполнить до сих пор фрагментарную картину.

Процесс развития химической зависимости

Социальное употребление спиртного

Алкоголизм всегда начинается с социального употребления спиртного. За исключением членов определенных конфессий, большинство людей в нашем обществе по крайней мере от случая к случаю употребляют алкогольные напитки. Молодые люди обычно впервые пробуют алкоголь в возрасте от десяти до двадцати лет, а иногда и раньше. Для многих употребление спиртного становится неотъемлемой частью социальной жизни уже в институте.

Какой опыт молодой человек получает от первого употребления зависит от обстоятельств - от типа химического вещества, степени его очистки и количества; от ситуации, в которой оно употребляется - на вечеринке, в период кризиса, в одиночестве; от эмоционального состояния человека в момент употребления - переживает ли он возбуждение, радость, депрессию или страдание. Если опыт позитивный, он приведет к важному открытию: химическое вещество может изменять настроение. Если Синди обнаружит, что алкоголь делает ее более уверенной и общительной, если Тим сможет с его помощью забыть о проваленном экзамене или о том, что от него ушла девушка - урок будет усвоен. Чем большим будет изменение настроения, тем более отчетливо запечатлеется урок.

В следующий раз, когда перед молодым человеком встанет вопрос, как изменить свое настроение, ответ будет очевиден - выпить! Позитивный опыт с одним химическим веществом иногда побуждает молодых людей пробовать другие. Они могут обнаружить, что алкоголь более эффективен в одних ситуациях, тогда как другие наркотики - в других, так что они употребляют различные вещества в зависимости от желаемого эффекта.

Для большинства людей это первое знакомство с алкоголем определяет их жизненную модель "социального употребления". (Хотя обычно это неопределенное выражение относится к умеренному употреблению спиртного за едой или по социальным случаям.) Но из десяти-пятнадцати подростков, экспериментирующих с алкоголем, по крайней мере один делает первый шаг к алкоголизму.

Конечно, он понятия не имеет, что его ждет впереди. Даже терапевты, психиатры или консультанты по алкоголизму не могут хоть с какой-нибудь вероятностью предсказать, у кого из учеников выпускного класса могут в будущем возникнуть проблемы с алкоголем. Все попытки выявить тип личности, наиболее склонный к развитию алкоголизма, или какие-либо другие факторы, позволяющие определить группу риска, оканчивались неудачей. Когда-нибудь, возможно, ключ будет найден.

А пока единственное, что мы можем сказать - это что наиболее уязвимы люди с наибольшим стрессовым уровнем в жизни и низкой способностью справляться с этими стрессами; а если их первый опыт снятия стресса при помощи алкоголя оказывается удачным, уязвимость эта еще больше увеличивается.

Молодой человек, попробовавший спиртное, наверно сказал бы, если бы задумался об этом, что алкоголь уменьшает боль и страдание. Однако, этот урок обычно усваивается на другом уровне, за порогом осознания. Кажется, что само тело автоматически усваивает, что данное вещество снимает определенные неприятные ощущения. Такой урок сложно забыть. Он подобен освоению работы на печатной машинке или езды на велосипеде; он усваивается на всю жизнь.

Через какое-то время многие люди переходят от *усвоения* эффектов от алкоголя к их *поиску*, когда у них возникает желание изменить свое настроение. Это все еще считается “социальным употреблением” и является обычным явлением при теперешнем напряженном образе жизни. “Ну и денек сегодня! Давай выпьем по рюмочке!” Иногда одна рюмочка может превращаться в три или четыре, или шесть или семь в случае серьезной проблемы или особого случая. Тогда вечер заканчивается интоксикацией, а утро приносит похмелье. Но это все еще находит оправдание. “В конце концов, вчера был канун Нового года!” или “Парень же не каждый день получает повышение зарплаты.” Многие люди всю жизнь могут оставаться на этой стадии без особых проблем.

Однако, некоторые обнаруживают, что со временем они употребляют все большие количества спиртного и все более часто. Пока еще это может не привлекать внимания, особенно если в их среде принято частое употребление спиртного. Однако, химические вещества воздействуют не только на настроение. Пока ум наслаждается эйфорией, тело постепенно перестраивает свою биохимию, подстраиваясь под это инородное вещество, которое, кажется, “поселилось” здесь навсегда. В какой-то момент человек замечает, что для достижения прежнего эффекта ему требуется большее количество алкоголя. Если раньше две или три рюмки избавляли его от текущих тревог и волнений, теперь ему приходится выпивать пять или шесть.

Как именно тело приобретает эту повышенную толерантность к алкоголю, все еще остается предметом фармакологических исследований. Однако известно, что эта толерантность переходит также и на некоторые другие химические препараты. Уже давно хирурги заметили, что пациентам, злоупотребляющим алкоголем, для анестезии требуется больше эфира или хлороформа. И еще недавно было установлено, что у новорожденных детей, матери которых злоупотребляли наркотиками, проявляются симптомы алкогольной зависимости.

Каким бы ни было объяснение с химической точки зрения, определенно ясно одно: *повышение толерантности* является ранним признаком, предупреждающим любителя выпить, что впереди его ждут проблемы.

Провалы памяти

Если этот предупреждающий сигнал остается без внимания - как чаще всего и бывает - и для достижения прежнего состояния принимаются все большие количества спиртного, то рано или поздно появляется еще один предупреждающий сигнал. У человека начинаются *провалы памяти*. Это химически индуцированная форма амнезии, возникающая при регулярном и неумеренном употреблении алкоголя или других изменяющих настроение препаратов. Сначала провалы памяти могут длиться всего минуту или две. Но по мере развития зависимости из памяти может выпадать целый вечер или даже более длительные периоды времени.

Провалы памяти могут случаться, даже когда Зависимый не употреблял алкоголь, и они могут продолжаться еще длительное время после того, как он прекратит пить.

Провалы памяти - это страшная вещь. Они приводят к проблемам на работе и в личной жизни, которые дорого обходятся и которые бывает трудно объяснить. Ни окружающие люди, ни сама жертва могут не догадываться, что в данный момент у него отключается память. Человек может нормально говорить и действовать, находиться в сознании, и даже может не проявлять никаких признаков интоксикации, но за этот период в его памяти ничего не отложится. Он может давать обещания, слушать в классе домашнее задание, договариваться о делах, занимать деньги, а после не иметь никакого представления, что он это делал.

Пока еще нет точного определения, когда человек, употребляющий алкоголь, переходит тонкую грань химической зависимости. Однако, провалы памяти - это явление, специфически характерное для продолжительного неумеренного употребления химических веществ, влияющих на настроение. По моему мнению, первый провал памяти является явным свидетельством того, что человек "на крючке". Во время этой первой фазы, однако, зависимость считается пока только психологической. К тому времени, когда она будет подходить под определение полной физической зависимости, уже произойдут значительные разрушения жизни и личности человека.

Сначала акцент постепенно перемещается от "*социального* употребления" к "*социальному употреблению*". Когда же зависимость вступает в силу, алкоголь перестает быть напитком, он становится наркотиком. Тогда как раньше алкоголь был источником веселья и удовольствия, теперь он становится потребностью. "Подадут ли там сегодня что-нибудь кроме стакана или двух вина? Может быть мне выпить парочку стаканчиков, перед тем как идти Я выпью эту рюмку и снова наполню ее, пока не подали обед Уже одиннадцать часов, а никто не предлагает стаканчик спиртного на ночь. Интересно, осталось ли что-нибудь в той бутылке, которую я припрятал в багажнике машины."

Зависимый начинает пить тайком, осознавая, что он пьет больше, чем окружающие его люди. "Они не понимают - мне это *необходимо*." Но он все равно испытывает чувство вины. Большая часть времени и денег, которые он раньше посвящал семье, теперь уходит на алкоголь. Время от времени его пьянство приводит к проблемам с женой, друзьями или начальником на работе. Все это усиливаем его чувство вины, и самоуважение начинает падать.

Если раньше Зависимый пил для того, чтобы достичь эйфории, то теперь его эмоциональные страдания так велики, что единственной его целью является достичь хотя бы нормального состояния. Когда человек больше не получает "кайфа", когда он пьет для облегчения своего состояния, а не для удовольствия - это явный признак того, что у него проблемы с алкоголем.

Тем временем провалы памяти становятся более частыми и более продолжительными. А они всегда влекут за собой какие-либо неприятности и жизненные осложнения. Нет ничего более печального, чем рассказ алкоголика о том, как он проснулся утром и обнаружил, что перед его машины разбит, и он совершенно не помнит, где и как это случилось.

Когда болезнь достигает полного развития, провалы памяти могут продолжаться по две или три недели. Я вспоминаю, как в наш центр пришел один человек. Из-за пьянства у него возникли проблемы с начальником и он, казалось, искренне хотел бросить пить. Он взял у нас информацию о разных лечебных центрах и ушел, намереваясь повидимому отправиться в один из них.

Но он так никуда и не пришел. Примерно через три недели он опять пришел к нам и опять попросил информацию - как будто он никогда у нас не был. И он действительно думал, что не был. Все это время у него продолжался провал памяти. Последнее, что он помнил, это как однажды утром он решил обратиться куда-нибудь за помощью по поводу своего алкоголизма. Как давно это было, и где он находился с тех пор, он не имел никакого представления. И он бы так и не узнал об этом, если бы ему не начали приходить счета. Оказалось, что он ездил по всей стране, останавливался в мотелях, тратил деньги и неизвестно, что еще делал. Этим полным незнанием того, что с тобой происходило, и страшны провалы памяти.

Подобные эпизоды неизбежно увеличивают итак большой груз вины алкоголика и его чувство собственной недостойности. Человек нуждается в облегчении более, чем когда бы то ни было, а для него облегчение равнозначно *алкоголю*. Но теперь даже это средство стало ненадежным и дорогим, потому что его приходится принимать во все больших количествах.

Потеря контроля

Еще до того, как провалы памяти достигнут такой степени, как в описанном выше случае, появляется еще один важный признак - *потеря контроля*. До сих пор, несмотря на явные признаки усиливающейся зависимости, алкоголик еще мог останавливаться, когда хотел. Теперь же эта способность утрачивается. Он еще может делать выбор - пить или не пить первую рюмку, но когда она выпита, у него уже нет выбора - начинается запой. По словам Э.М. Джеллинека, первым начавшего исследовать алкоголизм как болезнь: “Потеря контроля означает, что любое количество алкоголя запускает цепную реакцию, которая ощущается алкоголиком как физическая потребность в алкоголе. ... Запой продолжается до тех пор, пока алкоголик из-за сильной интоксикации будет уже не в состоянии принимать алкоголь.”

Чем же вызывается эта цепная реакция? В своей книге “Концепция алкоголизма как болезни” Джеллинек относит это к тому же процессу, который в конце концов будет приводить к тяжелому абстинентному синдрому:

“Абстинентный синдром, возникающий во время запоя, заключается в дрожании пальцев рук и губ, легких судорогах, некоторой моторной беспокойности и иногда в иллюзиях и маниях (но не галлюцинациях). Эти симптомы быстро снимаются дозой алкоголя, но облегчение это непродолжительное, симптомы вскоре возобновляются, и алкоголику снова нужно обращаться за помощью к алкоголю. И так этот процесс продолжается, пока человек будет уже не в состоянии больше принимать алкоголь, или если эту цепь не оборвут какие-либо внешние обстоятельства.... При запое с потерей контроля какие-либо элементы веселости или философствования полностью отсутствуют, остается только тревога, в некоторой степени паника, приливы и отливы абстинентного синдрома и потребность в новой дозе алкоголя.”

Более четверти века назад, рассматривая прогрессирующие стадии алкоголизма, Джеллинек обозначил потерю контроля как переход в “стадию зависимости”. Однако, он отметил, что даже на этой стадии алкоголик еще не является полностью беспомощной жертвой болезни. Он пишет: “Алкоголик утрачивает способность контролировать количество выпитого, когда начинает пить, но он еще может решать, начинать ему пить, или нет.”

Поскольку поведение Зависимого так часто буквально выходит из под контроля, в его отношениях с окружающими людьми возникает все больше напряжения.

Они начинают беспокоиться и предупреждают его; они сердятся и угрожают; они обижаются и плачут. На какое-то время их попытки заставить его прекратить пить достигают успеха - на этой стадии многие алкоголики действительно прекращают пить. Но длится это обычно не долго. Боль и страдание в их жизни стали слишком сильны, и они отчаянно требуют облегчения. Так что алкоголик идет в бар, искренне намереваясь выпить только “парочку рюмок”. Но заканчивается все это далеко за полночь. И еще немало времени пройдет, прежде чем он осознает, что ему больше никогда нельзя пить эту первую “парочку рюмок”. Вот почему полное и постоянное воздержание так важно для выздоровления.

У всех у нас бывают в жизни такие моменты, когда обстоятельства жизни кажутся невыносимыми, когда мы переполнены болью и страданием и наше чувство собственного достоинства падает. В такие моменты естественной человеческой реакцией является обращение к определенным всеобщим психологическим защитам - чтобы защитить себя от дальнейших атак как со стороны окружающих, так и со стороны самого себя. Алкоголики не исключение.

Когда из-за пьянства в повседневной жизни алкоголика начинают возникать серьезные осложнения, он обращается к традиционным реакциям отрицания, избегания, обвинения, оправдания и прочим. Однако все неприятности начальных стадий - ничто в сравнении с теми страданиями, проблемами и самокритицизмом, которые сопровождают потерю контроля. Алкоголик испытывает стыд за частые случаи, когда он напивается до невменяемого состояния, и за то, что его попытки сохранять трезвость постоянно оканчиваются неудачей. Он чувствует вину за то, что уделяет своей семье недостаточно внимания. Он испытывает обиду и одиночество, когда у него остается все меньше и меньше друзей. Он испытывает страх, когда его положение на работе становится ненадежным, а долги растут. Признание своего затруднительного положения вызвало бы слишком много страдания, с которым он не в силах был бы справиться. (Это одна из причин высокого уровня самоубийств среди химически зависимых людей.)

Таким образом, в его взаимоотношениях с другими людьми начинают доминировать те или иные психологические защиты. Это защитное поведение настолько предсказуемо и является настолько общим для алкоголиков, что конськльтанту не составит труда его распознать:

Оправдания. “Я вовсе не пил много вчера. Мне просто стало плохо от одного блюда.”

Обвинения. “Если бы моей жене было до меня дело, я не уходил бы по вечерам с друзьями.”

Угрозы. “Не указывай мне, когда я должен приходить домой - я буду приходить тогда, когда захочу.”

Уговоры. “Ну, дорогая. Давай забудем об этом и попробуем начать сначала. Вот увидишь, на это раз все будет по другому.”

Хваставство. “Я единственный человек, который хоть чего-то стоит в этом магазине. Нужно видеть, какой там начинается беспорядок, когда я пару дней не выхожу на работу.”

Избегание. “Если им жалко, чтобы я выпил парочку стаканчиков, тогда я больше не собираюсь там появляться.”

Такие уловки могут временно успокоить внешних обвинителей, но они бессильны перед внутренним, более суровым обвинителем. И тогда Зависимый прибегает к последнему спасительному средству - подавлению.

Для того, чтобы хоть как-то выжить, он “отключает” болезненные чувства, заглушает их алкоголем, хоронит их где-то глубоко в своем подсознательном. К сожалению, наряду с негативными оказываются похороненными также и позитивные чувства, такие как любовь и сострадание - чувства, на которых строятся взаимоотношения. Подавляя свои чувства, Зависимому приходится подавить также и большую часть объективной правды о ситуации. В результате он все больше и больше теряет контакт с реальностью.

Этот уход от реальности отражается в его защитных маневрах. Оправдания, которые он находит для других людей - это всего лишь выражение его внутреннего *рационализирования*. Обвинения - это просто перенесение на других собственной вины в результате *проекции*. Хвастовство - это проявление *мании величия*, которая заполнила вакуум, образовавшийся на месте прежнего чувства самоуважения.

Иногда, однако, даже эти уловки не помогают, и страдание преодолевает его самые изощренные защиты. Тогда Зависимого охватывают угрызения совести и раскаяние, за чем следует новый период воздержания. Или, если он все еще отрицает очевидную теперь потерю контроля, он может устанавливать для себя правила - когда, где и при каких обстоятельствах он может пить - и клясться себе строго им следовать.

Такие клятвы, однако, заранее обречены на неудачу, и Зависимый опять возвращается к прежнему состоянию, с которого начал, только еще немного хуже. Таков закон нисходящей спирали зависимости. Теперь жизнь Зависимого все больше и больше вращается вокруг алкоголя. Он запасает и прячет бутылки. Если он еще не растерял всех своих друзей, от прекращает общение с ними, за исключением собутыльников. От теряет всякий интерес к внешней деятельности. Если он еще не потерял работу, он может решить уволиться с нее. Он найдет тысячу причин для этого, но истина одна - он больше не может справиться с работой, и со своим пьянством тоже. И относительно пьянства у него уже нет больше выбора.

Вообще, в его жизни остается все меньше и меньше возможностей выбора. Он пойман в ловушку компульсивного поведения, управляемого его физиологической зависимостью и психологическими защитами, которые он не осознает.

Через все эти испытания нарастающей зависимости может проходить вместе с Зависимым и его семья - защищая его и беря на себя те обязанности и ответственность, которые он постепенно с себя снимает. Поведение близких становится настолько же патологичным, как и самого Зависимого (как мы увидим это в последующих главах). Однако, рано или поздно, даже эти связи обрываются. Жена и дети, скорее всего, либо в буквальном смысле уйдут от него, либо просто прекратят всякую поддержку, оставив его в эмоциональном одиночестве. На этой стадии Зависимый также может быть мотивирован обратиться за профессиональной помощью.

По мере нарастания изоляции алкоголик становится все более эгоцентричным. Он становится раздражительным, беспричинно обижается по всякому поводу и тешит себя непомерной жалостью к себе - возможно, единственной осознанной эмоцией, на которую он еще способен.

Продолжительное злоупотребление алкоголем, приведшее Зависимого в такое плачевное эмоциональное состояние, сказывается также и на его организме. Нанесенный вред начинает уже проявляться. Зависимый впервые подвергается госпитализации в связи с состоянием, вызванным его пьянством.

Абстинентный синдром

Госпитализация, конечно, означает резкую и полную изоляцию Зависимого от того вещества, без которого, как он убежден, он не может жить. И следующие несколько дней могут подтвердить его убеждение. Когда развитие алкоголизма доходит до определенной стадии, внезапное падение алкоголя в крови ниже обычно высокого уровня, может вызвать кризис. Возникающий при этом *абстинентный синдром* - судороги, галлюцинации, бред, мании и тремор - по словам Джеллинека является “единственным критерием развития физической зависимости от алкоголя.”

Абстинентный синдром - это ясное указание на то, что теперь *физическая зависимость* стала *полной*. Клетки организма адаптировались к постоянному внешнему введению больших количеств алкоголя и включили его в свой метаболизм. Тогда как раньше они не могли нормально функционировать с алкоголем в крови, теперь они не могут функционировать без него.

Такое пугающее проявление, как абстинентный синдром, может опять подтолкнуть алкоголика к попыткам вернуться к трезвости. Возможно даже нужен кризис, чтобы побудить его к принятию лечения. Однако, если у него нет достаточной мотивации, и если он не получает действительно эффективного лечения, недели или месяцы госпитализации окажутся лишь коротким перерывом в его долгом и постепенном путешествии вниз.

Сразу перед или сразу после того, как появились явные признаки физической зависимости, в поведении алкоголика происходит новый поворот. Он начинает пить по утрам, чтобы успокоить нервы и заглушить физический и эмоциональный дискомфорт - т.е. он начинает опохмеляться, без чего уже не может начать свой день, а возможно даже и встать с постели.

До сих пор пьянство, хотя неумеренное и неконтролируемое, все же ограничивалось вечерами, или иногда в выходные дни после обеда. Теперь же, когда человек опохмелился, он должен “догоняться” в течение дня, может быть в перерывах на кофе или ланч.

На этой стадии, когда алкоголик постоянно ищет возможность выпить, чтобы поддерживать уровень алкоголя в крови, к которому привык его организм, он все еще может делать последние попытки сохранять внешнюю видимость его прежней жизни. Он может все еще работать, может пытаться выполнять свои обязанности мужа и отца, может пытаться скрывать от окружающих всю степень своей зависимости.

Но однажды случается его первый запой, длящийся несколько дней. То, что раньше было *постоянным* пьянством, становится теперь *непрерывным* пьянством. Джеллинек первым следил такое различие. Его описание очень наглядно:

“Все более доминирующая роль алкоголя и “потребность” опохмелиться утром в конце концов сокрушают сопротивление зависимого, и впервые он пьет в дневное время и в рабочий день, и находится в таком состоянии несколько дней подряд, до тех пор, пока будет уже не в состоянии больше пить. Начинается то, что в народе называют запоями.”

Потребность опохмелиться утром, затем “добавлять” в течение дня и, наконец, запой в выходные дни - прежняя жизнь уже больше невозможна. Поддержание зависимости становится работой. Таким образом, Джеллинек считает, что начало запоев обозначает конец так называемого “критического” периода алкоголизма, и начало “хронического” алкоголизма.

Хронический алкоголизм

На этой последней стадии, как в хорошей трагедии, весь комплекс ужасных последствий, уже так или иначе проявившихся, обрушивается на героя с полной силой. И опять за кратким и точным описанием мы обратимся к Джеллинеку, чей строгий клинический язык только подчеркивает суровую реальность того, что он описывает:

“Поведение алкоголика на этой стадии встречает такое полное социальное отвержение, что влечет за собой серьезный социальный риск. Такому риску мог бы подвергнуть себя только человек, изначально имеющий психопатические отклонения, или человек, подвергшийся психопатологическому процессу (такому как алкоголизм).

Длительные запои обычно влекут за собой *заметное нравственное падение и ослабление мышления*, которые, однако, не являются необратимыми. На этой стадии может возникнуть настоящий *алкогольный психоз*, но не более чем в 10% случаев.

Моральное падение настолько значительно, что зависимый начинает *пить с людьми, гораздо ниже его по социальному уровню*, предпочитая их своему обычному окружению - может быть, как возможность проявить свое превосходство - а также, при отсутствии других источников, может принимать “технические продукты”, такие как лосьоны или спирт для натирания.

На этой стадии обычно наблюдается *понижение толерантности к алкоголю* (в противоположность приобретению повышенной толерантности несколько раньше). Теперь бывает достаточно половины того количества алкоголя, которое требовалось прежде.

Тремор и необъяснимые страхи присутствуют постоянно. Эти симптомы проявлялись время от времени и на предыдущих стадиях, но во время хронической стадии они возникают сразу, как только алкоголь исчезает из организма. Так что зависимому приходится “контролировать” их при помощи алкоголя. То же относится и к *психомоторному торможению* - неспособности выполнять простые механические действия, например, завести часы, при отсутствии алкоголя. Потребность регулировать эти симптомы теперь превосходит потребность облегчения первоначальных симптомов личностного конфликта (эмоциональные страдания), и *употребление спиртного приобретает навязчивый характер*. Примерно в 60% случаев развивается *смутное религиозное желание* - по мере того, как ослабевают рационализирование. В конце концов, в ходе частых продолжительных запоев рационализирование так часто и так безжалостно опровергается реальностью, что *вся система рационализирования терпит полный крах*, и зависимый признает свое поражение.”

Трагедия подходит к завершению. Зависимый потерял все, даже свои оправдания. Ничего у него больше не осталось, кроме страдания.

Потерянный человек

Давайте здесь на время прервемся и рассмотрим всю величину потерь, которые несет алкоголик. Можно допустить, что когда он впервые начал употреблять алкоголь, он был, хотя, может быть, и незрелым, но относительно целостным человеком. (Я говорю “относительно”, потому что большинство людей в нашем обществе не могут считаться по-настоящему целостными, в результате чего они являются уязвимыми к целому ряду эмоциональных и физических проблем - депрессиям, ожирению, зависимости от работы, компульсивному стремлению к удовольствию, психосоматическим нарушениям, химической зависимости).

Из этого первоначального состояния относительной целостности личностный потенциал алкоголика начинает постепенно разрушаться. В некоторых областях потери становятся заметны раньше, чем в других, и мы рассмотрим различные потенциалы не в той последовательности, в которой они перечислялись в главе 2, а в том порядке, в каком утрачивается их здоровое функционирование. Но я хочу сделать одно предостережение: любое систематизирование здесь может ввести в заблуждение, поскольку, на самом деле, изменения происходят одновременно сразу во многих областях личности алкоголика. Например, сложно определить, что страдает раньше - внешность алкоголика, или его сексуальное удовлетворение. Неряшливый вид определенно не способствует достижению сексуального удовлетворения; с другой стороны, понижение сексуального желания уменьшает мотивацию выглядеть привлекательным для сексуального партнера.

Разрушение личностного потенциала, вероятно, начинается с области чувств.

Эмоциональный потенциал

Какими бы ни были личные переживания, которые привели алкоголика к употреблению спиртного, наверняка когда-то, по крайней мере часть времени, он испытывал хорошие чувства по отношению к себе и к своей жизни. Принимая алкоголь, он мог испытывать “подъем” и получать удовольствие. Он был еще в контакте со своими чувствами, как с приятными, так и с неприятными. Но по мере того, как “социальное употребление” переходило в зависимость, хорошие чувства все уменьшались, а напор неприятных чувств так возрастал, что первоначальный дискомфорт, приведший к употреблению алкоголя, казался уже значительным. Со временем человек начинает переживать полный перечень всех болезненных человеческих эмоций:

- *Гнев:* Алкоголик испытывает гнев по отношению к своей жене, семье, друзьям, начальнику, вообще ко всем; он сердится на них, потому что они не понимают его, предъявляют к нему несправедливые требования, не хотят оставить его в покое, думают, что он сам не может позаботиться о себе; и больше всего он сердится на самого себя. Гнев становится хроническим и переходит в общие *враждебность и обидчивость*, которые вызывают отчуждение окружающих людей.

- *Страх:* Он боится, что его разоблачат, что семья бросит его, что он потеряет работу, что его здоровье ухудшится; он боится, что у него не будет средств, чтобы продолжать пить, и он напуган, что не может бросить пить. Страхи переходят в хронические *тревогу и напряжение*, которые делают его беспокойным и неспособным как сосредоточить свое внимание, так и расслабиться и уснуть.

- *Стыд, чувство вины, раскаяние и потеря самоуважения:* Алкоголик стыдится своего поведения в пьяном виде, которое он помнит и которое не помнит из-за провалов памяти; он стыдится своей неспособности контролировать количество выпитого; испытывает стыд из-за растущих финансовых проблем и социального отвержения, а также из-за других проблем, связанных с пьянством. Он чувствует вину за пренебрежение семьей и работой, за то, что транжирит деньги в барах, обманывает и не выполняет обещаний. Стыд и чувство вины перерастают в раскаяние и чувство собственной никчемности. Он чувствует ответственность за развитие своей зависимости, но не знает, как ее остановить.

- *Депрессия:* По мере того, как негативные эмоции множатся и расширяются, они усиливают друг друга и углубляют депрессию, проявляющуюся

в потере аппетита, апатии и бессоннице. Когда груз болезненных эмоций достигает такого уровня, который алкоголик не может уже больше выносить, он начинает подавлять эти эмоции - просто отключает их. Постепенно он уже почти не чувствует страха и вины. Однако, отключение негативных чувств не помогает вернуть хорошие. В результате он остается вообще без чувств - оцепенелый, “отключенный”, не способный больше относиться к другим людям и событиям как человеческое чувствующее существо. Затем, на последних стадиях развития зависимости, алкоголик утрачивает даже эту способность подавлять чувства, и тогда осознание истинной ситуации обрушивается на него, затопляя его безысходностью и отчаянием.

Физический потенциал

Когда-то тело предоставляло алкоголику ряд возможностей для наслаждения жизнью и целостностью. Теперь эти возможности одна за другой разрушаются:

- *Физические способности:* Спорт, танцы, игра на музыкальных инструментах, занятия искусством и ремеслами, технические навыки - все требует определенной комбинации силы, энергии и мышечного контроля. Сначала алкоголик просто реже играет в теннис - у него болит голова сегодня утром, он лучше посмотрит днем матч по теннису по телевизору (с пивом). Чем меньше он практикует, тем меньше у него желание это делать. Он отдаляется от друзей, поэтому ему также сложно найти партнера для игры. Когда зависимость достигает полного развития, его руки, когда-то делавшие точные подачи на корте, не могут уже даже держать чашку с кофе, не проливая его.

- *Внешний вид:* По мере того, как человек начинает пренебрегать упражнениями и питанием, его тело становится все более слабым и вялым. Он меньше внимания уделяет одежде и своему внешнему виду. По мере того, как его самоуважение падает, ухудшается и внешний вид, который раньше был, возможно, как источником, так и выражением этого самоуважения. На определенной стадии развития зависимости даже по фотографии человека видно, какой ущерб нанесла болезнь.

- *Сексуальные желание и удовлетворение:* Сексуальность Зависимого быстро ослабляется, отчасти из-за недостатка энергии и чувств, отчасти, потому что партнер больше не находит его привлекательным, и отчасти, потому что он сам уже не находит ее более привлекательной, чем алкоголь. Это ослабление сексуальности часто заставляет Зависимого думать, что он стал импотентом, а женщину - что она фригидна - и эти страхи могут проектироваться на партнера. Сомнения относительно своей сексуальной способности особенно болезненны для подростка, у которого мог еще не сложиться здоровый образ себя как сексуального существа.

- *Здоровье:* В первую очередь ущерб здоровью наносится пренебрежением регулярными физическими упражнениями (а затем и полным их прекращением) и питанием - все большая доля ежедневных калорий приходится на алкоголь. Аппетит ухудшается по мере того, как похмелье становится более частым и более тяжелым. Пищеварительная система начинает “восстанавливать”: часто развивается язва желудка, начинаются проблемы с печенью и поджелудочной железой, которые в конечном итоге могут привести к фатальному исходу. По мере того, как алкоголизм прогрессирует, серьезным повреждениям могут подвергнуться кожа, сердце, сосуды, нервная система и даже клетки мозга.

Умственный потенциал

С первого взгляда кажется, что умственные способности начинающего алкоголика на высоте. Он находит оправдания, хитрит, убеждает, скрывает свои мотивы; он планирует, находит деньги на выпивку, прячет ее; он умудряется сохранять работу и поддерживать перед окружающими видимость прежней жизни, даже когда он уже довольно низко опустился по спирали зависимости.

Но его умственные способности и ловкость - лишь иллюзия. Как мы уже видели, защиты, которые он привел в действие, чтобы защитить себя от критицизма других и от своих собственных болезненных чувств, дают ему сильно искаженную картину реальности. Рационализирование и отрицание не позволяют ему видеть правду о других людях или о ситуации, а проекции, мания величия и другие заблуждения вытесняют правду о нем самом.

Провалы памяти полностью сводят умственный потенциал к нулю хотя на ограниченные, но все увеличивающиеся промежутки времени. В результате в памяти образуются невосполнимые пробелы. На последних стадиях зависимости возникают галлюцинации, происходит разрушение клеток мозга и возможен алкогольный психоз.

Социальный потенциал

В прежней своей жизни, до возникновения зависимости, алкоголики представляли собой людей всего спектра - от замкнутых интровертов, до общительных экстравертов. По крайней мере, у многих из них были как близкие отношения с семьей и друзьями, так и удовлетворительные контакты с более случайными знакомыми. Сначала им могло казаться, что употребление спиртного позитивно влияет на их отношения с другими людьми.

Но эта выгода оказывается очень краткой. Когда алкоголик начинает пить чаще и больше, чем другие люди из его социального окружения, дружеские связи становятся напряженными. Если друзья еще отвергли его, он начинает находить их "скучными" или обижается на их благожелательные советы относительно его пьянства. Когда болезнь затрагивает его личность, и он становится все более враждебным к окружающим, все, кроме ближайших друзей, начинают его избегать. Между тем он находит другую компанию, разделяющую с ним образ жизни, все более и более сосредоточенный на алкоголе.

Дома отношения с женой и детьми становятся холодными, или же постоянно возникают ссоры, или слезы, или все это чередуется. По мере того, как болезнь прогрессирует, близким людям приходится наблюдать, как человек, которого они любили, превращается поочередно в ряд незнакомых для них и тяжелых людей: сначала он может приходить домой веселым и "на подъеме" после того, как "пропустит парочку рюмок виски с друзьями после работы"; позже он становится сердитым и враждебным по отношению к ним; потом начинает обвинять их, проецируя на них ненависть к самому себе; и в конце концов он, кажется, совсем не испытывает к ним никаких чувств, сам при этом становясь чрезмерно обидчивым и раздражительным.

Независимо от того, насколько сильной была привязанность, она постепенно ослабевает. Семья и брак тем не менее может сохраниться благодаря чувству долга жены, ее неспособности решиться на изменения или - что чаще всего - проявлению у нее самой всех симптомов болезни, за исключением фармакологических.

Волевой потенциал

Свободная воля и способность выбора не первыми страдают в долгом процессе дезинтеграции личности, но в конечном итоге они разрушаются наиболее полно.

Способность выбора алкоголик теряет очень постепенно. Еще задолго до развития зависимости он настолько привыкает немедленно заглушать неприятные чувства алкоголем, что совершенно утрачивает толерантность к эмоциональному напряжению. Так что любой выбор, включающий малейший личный дискомфорт, отвергается, несмотря на другие его возможные преимущества.

По мере развития зависимости потеря контроля лишает алкоголика возможности выбора относительно очень важной вещи в его жизни: сколько пить и когда остановиться. И позже, когда зависимость становится физической, никакого выбора не останется вообще. Употребление алкоголя становится вопросом жизни и смерти. В жизни хронического алкоголика вообще, как мы видели, остается мало места для выбора.

Духовный потенциал

Решать, что имеет ценность, а что нет, является функцией духовной стороны нашей природы, но у Зависимого эту функцию берет на себя алкоголь. Человек, нашедший облегчение в “социальном употреблении”, видит в алкоголе определенную ценность. Но когда развивается зависимость, алкоголь - это уже не то, что *имеет* ценность, а то, что *является* ценностью само по себе - иногда основной ценностью в жизни. Все остальное начинает вращаться вокруг нее, и защита отношений с этой “ценностью” встает у алкоголика на первое место.

Если раньше алкоголик принадлежал к какой-то религиозной общине, то эти связи начинают рваться первыми. Он начинает чувствовать себя неуютно с членами общины, испытывая одновременно гнев и стыд в ответ на их осуждение (высказанное или нет, реальное или являющееся результатом его проекции). Если у него были личные внутренние отношения с Высшей Силой, он может отвернуться от нее из-за растущего чувства собственной низости и недостойности.

Интересно, однако, что на последней хронической стадии этой болезни у многих алкоголиков из глубин их отчаяния начинает подниматься “смутное религиозное стремление”. Даже чувства вины и собственной недостойности, присутствующие на всем долгом пути, указывают на то, что духовный потенциал никогда полностью не утрачивался. Эффективность АА во многом объясняется тем, что они обращаются к тому, что еще осталось от духовного существа человека. Двенадцать Шагов акцентируются на установлении или возобновлении отношений с Высшей Силой, раздувая таким образом духовную искру, пока она постепенно не начинает разжигать все остальные личностные потенциалы.

Раньше считалось, что алкоголик не может принять помощь, пока болезнь не достигнет своего полного развития, хронической фазы - т.е. пока человек не “опустится на самое дно”. Этот пессимистический взгляд казался вполне логичным. (Как раньше можно пробиться через стену отрицания?) Но ко времени, когда алкоголик наконец готов признать, что алкоголь приносит больше страдания, чем облегчения, у него уже возникает физическая зависимость.

Цена ожидания хронической фазы была слишком велика - не больше, не меньше, чем полное разрушение человека. Поэтому среди консультантов и других заинтересованных людей делались попытки найти способы остановить это разрушение раньше.

Им удалось, работая с близкими людьми зависимого, достичь привлечения к лечению и трезвости большего количества алкоголиков на более ранних стадиях болезни. Своим вмешательством они вызывают кризис, который помогает алкоголику честно посмотреть на реальную ситуацию и возможные альтернативы прежде, чем все будет потеряно.

Глава 5 Семейная болезнь

Мало кто из алкоголиков разыгрывают свою драму в одиночку. Как герой шекспировской трагедии, слепой и незнающий, они тянут за собой целую группу поддерживающих их персонажей вперед к несчастью.

Каждый человек, жизнь которого соприкасается с алкоголиком, так или иначе оказывается под воздействием его болезни. Но в полной мере все последствия этой болезни обрушиваются на членов его семьи, которые в буквальном смысле делят с алкоголиком его жизнь и в конечном итоге его болезнь. Начальник может избавиться от него. Подчиненные могут уволиться. Друзья могут перестать с ним общаться. Но семья не может так просто отвернуться от него и его проблем. Это означало бы для них разрушить свои собственные жизни, а также бросить того, кого они любят (или, по крайней мере, когда-то любили), когда он больше всего нуждается в них.

Так что они выбирают единственную альтернативу, которую они видят - остаться с ним и приспособиться к его болезни. (У детей, конечно, вообще нет никакого выбора.) Сначала их поддерживает и успокаивает осознание того, что они поступают “правильно” и по-человечески. Но здесь есть одна роковая ошибка: *несуществует какого-либо здорового способа приспособиться к алкоголизму.*

В предыдущей главе центральную роль мы отвели самому алкоголику, следуя за ним по его долгому пути вниз. Понаблюдаем теперь, что происходит с другими персонажами - с его семьей - когда они пытаются приспособиться к все нарастающим затруднениям и проблемам.

В первые годы, когда употребление алкоголя Зависимым еще ограничивается социальными случаями, лишь время от времени могут возникать смущающие эпизоды, когда он выпьет лишнего, или ссоры из-за его частых отлучек по вечерам “с друзьями”. Но, поскольку многие люди так пьют, и у них не возникает зависимость, то ни сам алкоголик, ни его семья по настоящему не беспокоятся и не думают о грозящей опасности.

Но рано или поздно они обнаруживают, что употребление алкоголя ради разрядки и облегчения превратилось в психологическую зависимость, и алкоголику уже нужно, чтобы это “облегчение” всегда было под рукой. Теперь зависимый меньше времени проводит дома, и семья начинает испытывать первые затруднения. Он начинает пренебрегать своими обязанностями мужа и отца, и они все меньше времени проводят вместе. Зависимый редко теперь бывает в настроении, чтобы пойти погулять с детьми, и жалуется, что друзья, с которыми они с женой раньше проводили время, стали “скучными”. Он находит себе новых друзей и новые занятия, включающие употребление алкоголя. Жене же и детям труднее найти замену.

Теперь организм Зависимого уже настолько привык к большим количествам алкоголя, что для получения прежнего облегчения приходится принимать все большие дозы.

В результате значительная часть семейного бюджета уходит на спиртные напитки, что ставит семью в затруднительное положение, а часто и в прямую нужду.

Об одном из ранних признаков зависимости - провалах памяти - семья обычно узнает лишь спустя несколько месяцев, так как сначала они могут быть краткими. Но в конце концов случайно все обнаруживается. Зависимый может не прийти к обеду, хотя "знает", приглашены гости. Или, когда они собираются в кино, он не может вспомнить, где припарковал машину. Или, пообещав пойти с детьми в следующие выходные на рыбалку, в субботу утром заявляет, что идет с Джо на футбольный матч.

Жене и детям часто кажется, что он просто не заботится о них. Они чувствуют себя обманутыми и брошенными, не осознавая, что он действительно просто не помнит о том, что они пригласили гостей, или о своем обещании пойти на рыбалку. Они напуганы, потому что не могут найти объяснения тому, что происходит. По мере развития зависимости подобные случаи становятся все более частыми и странными. Доверие утрачивается и общение нарушается.

Далее, в соответствии с общей схемой, неизбежно следует потеря контроля. Теперь Зависимый нарушает даже те обещания, которые помнит. После первой рюмки алкоголик - как теперь его уже с полным правом можно называть - не может остановиться, даже если дома его ждет целое море слез. Он пьет до тех пор, пока кто-нибудь не приведет его домой совершенно пьяным. Между тем его семья пребывает со своими чувствами - горькой смесью гнева, обиды, отвращения, фрустрации и даже некоторого чувства вины за такие "плохие" чувства по отношению к собственному мужу или отцу. А если алкоголику так и не удастся добраться до дома до следующего дня, пока он не протрезвеет, им приходится еще и беспокоиться, не забрали ли его в милицию, не избили ли или не случилось ли еще чего-нибудь более худшего.

После длительного запоя или особенно тяжелой семейной сцены алкоголик может серьезно решить "завязать". И какое-то время ему может удаваться удерживаться от первой рюмки. Семья наслаждается возвращением старых добрых времен, когда все было по-другому, и совместная жизнь приносила радость. Но это лишь вопрос времени - пока какая-нибудь проблема на работе, ссора дома или даже какое-нибудь радостное событие, типа юбилея, не приведет алкоголика к первой рюмке, за которой на данной стадии зависимости неизбежно следует следующая. Когда это происходит, все радужные планы семьи рушатся, уступая место чувству беспомощности, фрустрации и страху как за себя, так и за алкоголика, истинное состояние которого теперь все сложнее и сложнее отрицать.

Кризисы, вызываемые провалами памяти и потерей контроля, конечно, весьма драматичны, но несколько не меньший ущерб здоровью и чувству собственного достоинства приносит повседневная жизнь с зависимым человеком. Цена адаптации к сумасбродному поведению алкоголика весьма и весьма велика. Он угрожает, и члены семьи испытывают страх. Он обвиняет, и они чувствуют обиду или даже вину. Он хвастается, а они испытывают презрение, или смущение, если присутствуют другие люди. Он оправдывается, а они чувствуют недоверие. Он успокаивает, и они сдаются - только для того, чтобы почувствовать гнев и презрение к себе, когда позже он предаст их в очередной раз.

Как мы уже видели, к этому моменту истинные чувства алкоголика становятся настолько болезненными, что он не в состоянии их выносить. Поэтому он подавляет их. Вместо честного выражения своих чувств он призывает на помощь весь репертуар психологических защит. Давайте рассмотрим одну типичную сцену.

Понедельник, утро. Ральф страдает от сильного похмелья. Он выглядывает в окно и видит траву, которая осталась нескошенной, и сорняки, оставшиеся непрополотыми. Он испытывает мимолетное чувство вины, и затем раздражение. На более ранних стадиях своей болезни он почувствовал бы себя ужасно виноватым. Он мог начать оправдываться перед женой, или пообещал бы вместо этого убрать двор, как только будет возможность, или просто мог быть сильно задетым, когда кто-то напомнит о несделанных делах. Но теперь он не делает ничего подобного. Вместо этого он начинает обвинять своих сыновей и велит им выполнить эту работу после школы. Они пытаются объяснить, что после школы должны идти на тренировку по бейсболу, но он уходит, не выслушав их. Когда Ральф возвращается домой и обнаруживает, что работа еще не сделана, он начинает кричать на жену, обвиняя ее в том, что она не приучила детей к послушанию. От обиды и несправедливых упреков жена начинает плакать. Раньше ее слезы вызвали бы у Ральфа сострадание, или, по крайней мере, чувство вины, теперь же его истощенному духу подобные чувства не под силу. И он говорит жене с отвращением: “О, прекрати вести себя как ребенок!”

Таким образом, Ральф не только отрицает собственное чувство вины, скрывая его за “праведным” гневом и обвинениями. Он также требует, чтобы и жена отрицала свои чувства. И когда такие сцены повторяются снова и снова, она действительно начинает отрицать их, по той же самой причине, что и он - чувства становятся слишком болезненными, чтобы их выносить. Так психологические симптомы алкоголизма заражают каждого члена семьи.

Подавляя болезненные эмоции одну за другой, алкоголик в конце концов полностью “отключается”. Он больше не проявляет никаких признаков заботы о своей семье. Кажется, что он вообще не способен что-либо чувствовать. Учитывая, что основой любой семьи являются чувства, можно понять, насколько тяжелой и разрушительной оказывается такая ситуация для жены и детей. Для них уже нет большой разницы, находится зависимый дома, или нет; он успешно отгораживает себя от семьи.

Теперь, когда алкоголик больше не выполняет своих семейных обязанностей ни эмоционально, ни практически, остальные члены семьи испытывают ужасную пустоту. В какой-то момент они осознают, что для того, чтобы как-то выжить, они должны взять на себя обязанности, от которых он отказался.

Жена Ральфа, Мэри, итак уже работающая, ищет вторую работу, чтобы иметь возможность оплачивать счета. Семнадцатилетняя Дженни берет на себя все домашние дела и по субботам подрабатывает в универсальном магазине, чтобы оплачивать обучение в колледже. Четырнадцатилетний Джим разносит газеты и пытается отремонтировать старенькую машину и домашние бытовые приборы. Десятилетний Кенни убирается во дворе и выполняет случайные работы для соседей. Никому из них не до развлечений.

Друзья удивляются, с какой силой, мужеством и мудростью эта маленькая семья встречает свою нелегкую судьбу. Однако, различные профессионалы и официальные лица все чаще сталкиваются с этой семьей. Мэри, например, несколько раз была у врача, жалуясь на боли в спине и головную боль и на развивающуюся язву. Полиция дважды задерживала Джима за незначительные правонарушения. А учительница Кенни на прошлой неделе прислала домой записку, в которой говорилось, что он своим шумным кривлянием отвлекал весь класс. Но, как в той хорошо известной истории о слепых людях и слоне, каждый из этих профессионалов видит только маленькую часть проблемы; никто из них не видит общую семейную проблему, лежащую в основе всех симптомов.

Иногда кто-нибудь из членов семьи может обратиться по тем или иным проблемам к консультированию какого-либо рода. В таком случае может проясниться более общая картина. Но увидеть - еще не значит понять. В семье столько отрицания и заблуждений по поводу химической зависимости, что любая картина, которую они представят перед консультантом, будет, скорее всего, сильно искажена. Кроме того, эта картина редко соответствует обычным психологическим моделям и плохо поддается воздействию обычных терапевтических техник. Таким образом, члены алкогольной семьи окажутся очень “трудными” клиентами - если только консультант не имеет полного понимания их семейной болезни.

Для консультанта же, который имеет такое понимание, болезнь окажется и определенной, и излечимой. Одни и те же эмоциональные и поведенческие симптомы с неизменным постоянством наблюдаются у таких семей и поддаются специальному лечению.

Как семейная болезнь, алкоголизм является как *индивидуальной*, так и *системной* болезнью; он поражает каждого члена семьи в отдельности и всю семью как систему в целом. Это тоже самое, как одна бабочка может повлиять на равновесие всего мобиле, и когда баланс нарушен, воздействие оказывается также и на других бабочек. А когда другие бабочки приходят в движение, они в свою очередь оказывают влияние на всю систему и, в конечном итоге, на первую бабочку, которая запустила эту цепную реакцию.

Эта модель очень помогла мне понять паттерн действия-противодействия, который я наблюдала в алкогольных семьях. Каждый член семьи постоянно должен реагировать на то, что сделал другой член семьи, и делать это таким образом, чтобы обеспечить для себя стабильность. Чем более безответственным становится А, тем более серьезным и ответственным становится Б. Чем более агрессивным и обвиняющим становится А, тем более пассивным и виноватым будет Б. Поведение членов семьи может быть понято, только если оно рассматривается реалистично, т.е. как *действие, равное и противоположное дисфункциональным действиям и позициям Зависимого*.

Правила в алкогольной семье

Давайте теперь посмотрим, что происходит в алкогольной семье с точки зрения системных принципов, представленных в главе 3. Если помните, мы описали систему как “(1) состоящую из частей, которые (2) связаны друг с другом определенным образом, чтобы (3) выполнять общие задачи.”

Чтобы понять, что в семье проблемы, достаточно рассмотреть первый элемент - составные компоненты. Один член семьи оказывается захвачен внешней силой и не может свободно двигаться, не нарушая баланса всей системы. Другие члены должны приспособиться к этой ситуации, и через какое-то время они так страдают из-за оказываемого на них давления и поз, которые они должны принимать, чтобы выдерживать это давление, что они сами начинают посылать волны, нарушающие равновесие системы.

Если смотреть с этой точки зрения, то алкоголик оказывается очень влиятельным человеком. Но ведь всего несколькими страницами раньше мы видели его загнанным в тупик и беспомощным, мечущемся в постоянно штормящем море его зависимости. В этом и заключается парадокс: *по мере того, как алкоголик постепенно теряет власть над своей собственной жизнью и поведением, он обретает все большую власть над близкими людьми*. Хотя он все больше зависит от них - эмоционально, социально и финансово - он играет роль диктатора для получения всего этого.

Он контролирует, что они говорят, что делают, что думают, даже то, что они чувствуют. Этот контроль настолько всеобъемлющий и постоянный и часто настолько тонок, что они даже могут не осознавать его.

Как мы установили в главе 3, человек, имеющий влияние и власть, является законодателем. Он в буквальном смысле слова конструирует систему, и конструирует он ее по собственному образу. И проблема заключается в том, что в дисфункциональной семье наиболее влиятельным человеком является обычно наиболее дисфункциональный. В алкогольной семье таким человеком является, конечно же, Зависимый. Поэтому не нужно удивляться, что семья принимает групповую идентичность, которая отражает идентичность алкоголика. И вскоре все в семье начинают проявлять симптомы его болезни.

Вполне закономерно, в алкогольной семье устанавливаются нездоровые правила - нечеловечные, жесткие и предназначенные поддерживать систему закрытой. Эти правила формируются исходя из личных целей алкоголика, которые заключаются в поддержании доступа к алкоголю, в избегании боли и страдания, в оберегании его защитных механизмов, а также в отрицании того, что эти цели существуют. Вот некоторые правила, которые я обнаруживаю снова и снова в семьях, с которыми работаю:

Правило: Употребление алкоголя Зависимым является наиболее важной вещью в жизни семьи. Например, Зависимый одержим поддержанием доступа к алкоголю - остальные члены семьи одержимы перекрытием этого доступа. Он прячет бутылки - они их ищут. Он делает запасы - они выливают спиртное в раковину. Подобно двум футбольным командам, у них противоположные цели, но играют они в одну и ту же игру. Свой день они все планируют вокруг часов, когда Зависимый пьет - он, чтобы обеспечить, чтобы никто не мешал; они, чтобы разрушить его планы, или чтобы быть дома и выполнять его требования, или чтобы *не* быть дома, чтобы избежать его ярости или не сконфузиться перед друзьями. Так, употребление спиртного Зависимым становится основной заботой семьи, вокруг которой вращается вся остальная жизнь.

Правило: Причиной семейных проблем является не алкоголь. Сначала и алкоголик, и семья отрицают, что он злоупотребляет алкоголем. Позже они отрицают, что у него возникла зависимость. А когда зависимость становится уже слишком очевидной, они настаивают на том, что алкоголь - это лишь осложняющий фактор, а отнюдь не корень проблем, по поводу которых они обратились за помощью.

Правило: Кто-то другой (или что-то) является причиной зависимости алкоголика. Тенденция Зависимого проектировать свое чувство вины на других и обвинять в своем положении кого-то еще кристаллизуется в правило, которое распространяется на всю семью. “Козлом отпущения” может стать жена или трудный ребенок, или нелюбимая работа - что угодно. Интересно, что “козел отпущения” часто разделяет это заблуждение и преисполняется чувством вины и чувством собственной неполноценности.

Правило: Имеющееся положение должно поддерживаться любой ценой. Чтобы легче понять чрезвычайную ригидность алкогольной семьи по отношению к любым изменениям, обратимся еще раз к примеру с мобиле. Если самая большая бабочка зацепится за какой-то внешний объект, то веревка, за которую она привязана, сильно натянется, и палочки, поддерживающие всю систему, станут неподвижными. Нечто подобное происходит в семье, один член которой оказался “зацепленным” химическим веществом. Более того, он боится “отцепиться”, потому что ему кажется, что без этого ему не выжить.

Поэтому, как законодатель, он старается обеспечить, чтобы палочки и веревочки семейной системы оставались достаточно неподвижными, защищая его таким образом от изменений.

Правило: Каждый в семье должен быть “пособником”. Если спросить любого члена алкогольной семьи, как он относится к пьянству Зависимого, он с готовностью ответит, что сделал бы что угодно, лишь бы остановить его. Но при этом все они бессознательно помогают ему продолжать пить - “пособничают” ему. Более подробно этот процесс мы рассмотрим в следующей главе. Один из членов семьи играет роль главного Пособника, однако, в соответствии с данным правилом, и все остальные члены семьи также должны исполнять эту роль, чтобы поддерживать Зависимого и его зависимость. Они оправдывают его, покрывают, берут на себя его обязанности, принимают устанавливаемые им правила. Все эти действия могут объясняться любовью, верностью или желанием защитить честь семьи, однако все они ведут в итоге к сохранению имеющегося положения.

Правило: Никто из членов семьи не должен обсуждать действительное положение в семье как друг с другом, так и с посторонними. Такое правило вполне соответствует такой нездоровой и закрытой системе, какой является алкогольная семья. Чувствуя угрозу для себя, зависимый старается, во-первых, чтобы окружающие не узнали об их семейных делах - особенно о степени его зависимости и последствиях этой зависимости на жену и детей - и во-вторых, чтобы члены семьи не имели доступа к новой информации извне и советам, которые могли бы подорвать их готовность “пособничать” зависимому.

Правило: Никто не может говорить о своих истинных чувствах. Это правило является общим для всех сильно дисфункциональных семей. “Законодатель” сам испытывает такие эмоциональные страдания, что просто не может выносить болезненные чувства других членов семьи - они еще больше обостряют его страдания. Поэтому он требует, чтобы истинные чувства скрывались. В результате общение между членами семьи сильно нарушится - становится жестким, искаженным и неполным; то, что передается членами семьи, имеет мало общего с действительными фактами и истинными чувствами.

В конце концов, по мере того, как болезнь прогрессирует, алкоголик полностью подавляет свои собственные чувства и, как Ральф, бессознательно замещает их ложными, менее болезненными, эмоциями. Эти чувства, казалось бы, оправдывают его действия. Но для тех, кто хорошо его знает, они не кажутся убедительными. Близкие могут делать вид, что соглашаются, но в глубине души они могут чувствовать другое послание, исходящее из истинного существа алкоголика. Таким образом, они сталкиваются с противоречивыми посланиями, исходящими из разных частей Зависимого. Одно они улавливают своим разумом, другое - интуицией. И они находятся в замешательстве, поскольку эти два послания так сильно различаются:

“Если бы эти дети хоть немного более ответственно относились к деньгам, я не был бы так строг с ними.”

(Я боюсь, что могу потерять работу, потому что я так часто по понедельникам сказываюсь больным.)

“Если бы вы были более внимательны ко мне, я не задерживался бы по вечерам до поздна.”

(Я знаю, что огорчаю вас - не знаю, что со мной происходит в последнее время.)

“Почему я должен идти в церковь? Этого нового священника интересуют только деньги.”

(Мне стыдно смотреть в глаза священнику или членам общины.)

Чаще всего ложные эмоции, выражаемые алкоголиком, противоположны его истинным эмоциям. За агрессивностью скрывается страх, за обвинениями - чувство вины, за стремление контролировать - чувство беспомощности. Но, по иронии, именно те болезненные чувства, которые Зависимый подавляет в себе, его поведение провоцирует в других членах семьи. В данной таблице показана динамика того, как симптомы алкоголизма распространяются на других членов семьи.

<i>Истинные чувства Зависимого</i> →	<i>Поведение Зависимого</i> →	<i>Чувства членов семьи</i>
Чувство вины, ненависть к себе	Уверенность в своей правоте, обвинение других	Чувство вины, ненависть к себе
Страх	Агрессивность, гнев	Страх
Чувство беспомощности	Контролирование (других)	Чувство беспомощности
	Оскорбление других	
	Отвержение	
Обида		Обида
Одиночество,	Мания величия,	Одиночество,
отверженность	критичность	отверженность
Низкое самоуважение		Низкое самоуважение

Выбор ролей

Как же члены семьи приспосабливаются, оказавшись заключенными в такой искаженной системе? Единственным здоровым выходом было бы не приспосабливаться, а открыть эту систему, честно выражая свои проблемы, свое замешательство, свою эмоциональную боль и фрустрацию. Таким образом они защитили бы свое психологическое благополучие и увеличили бы шансы обращения Зависимого к лечению. Но мало кто выбирает такой способ действия, боясь потерять всю основополагающую матрицу своей жизни. Вместо этого они решают защищать семью любой ценой.

Имея перед собой эту нездоровую альтернативу, они выбирают - и это не должно нас уже удивлять - те же защитные механизмы, которые использует Зависимый: они скрывают свои чувства за искусственными поведенческими паттернами, играя роли в “алкогольной драме”, которые приносят им некоторое удовлетворение, на которое так скупа их система.

За десять лет работы с алкогольными семьями я наблюдала одни и те же основные роли, которые разыгрывались практически в каждой семье. Я обозначила их как *Пособник*, *Герой*, *Козел отпущения*, *Потерянный ребенок* и *Клоун*. В маленькой семье каждый член семьи может принимать на себя более чем одну роль; в большой семье несколько человек могут играть одну и ту же роль. Но во всех семьях все эти роли кем-то играют, и каждый член семьи играет какую-то роль.

Исполнение ролей и выбор определенной роли, конечно, не являются осознанными. Это происходит бессознательно и, скорее всего, будет решительно отрицаться членами семьи. Разрушительное действие ролей заключается не в самой природе этих ролей, а в факте их разыгрывания. Человек, играющий роль, не может быть честным ни с самим собой, ни с другими. Вместо этого от него исходят двойные послания - одно, явное, от его играющего “я”, и другое, скрытое, от его истинного, подавленного “я”. Поведение любого члена семьи может быть настолько же нездоровым, как и у Зависимого.

Никто из нас не становится настолько целостным, чтобы не впасть в какую-нибудь роль. Читатель несомненно распознает некоторые из этих ролей в своем личном опыте. Эти роли можно наблюдать во всех дисфункциональных семьях, а иногда даже в здоровых семьях, когда они оказываются под воздействием стресса - а стресс является неотъемлемой частью нашего повседневного существования. Но в алкогольных семьях эти роли более жестко фиксированы и разыгрываются более выразительно, компульсивно и неосознанно.

Следует заметить, что, говоря о ролях, мы говорим не о конкретных людях, а о моделях поведения. Иногда, когда обстоятельства меняются, или когда роль начинает доставлять неудобства, человек может обратиться к другой роли. Это обычно означает, что тот, кто раньше играл эту роль, должен будет отказаться от нее и принять на себя другую, освободившуюся. Наиболее часто обмен ролями происходит между Героем и Козлом отпущения. Большую часть моего детства я была в своей семье Героем. Но когда подошло время, и я почувствовала потребность покинуть дом, в семье меня не поняли, и я неожиданно превратилась для них в Козла отпущения. Сейчас моя собственная семья является более здоровой, чем та, в которой я выросла, потому что в ней нет химически зависимого человека. Тем не менее, я часто ловлю себя на том, что играю роль Пособника по отношению к моим трем детям, которых я очень люблю.

Однако, в алкогольных семьях, на самом деле, обмен ролями случается не часто. Нужно помнить, что эта семейная система является очень неподвижной. Члены семьи оказываются привязанными к одной роли, и их личностный потенциал постепенно деформируется в соответствии с ней. Человек в конце концов *становится* тем, кого играет.

Каждая роль связана с определенным видом болезненных переживаний, имеет определенные симптомы, несет определенные выгоды как самому играющему, так и семье и, в конечном результате, взимает за это определенную плату. В таблице представлены характеристики каждой роли.

Динамика алкогольной семьи

Роль	Мотивирующие чувства	Симптомы	Выгода для индивида	Выгода для семьи	Расплата
Зависимый	Стыд	Употребление химического вещества	Облегчение страданий	Никакой	Зависимость
Пособник	Гнев	Бессилие	Ощущение собственной праведности и значимости	Ответственность	Болезни; "мученичество"
Герой	Чувство неполноценности; чувство вины	Стремление к сверхдостижениям	Внимание (позитивное)	Чувство достоинства	Компульсивные стремления
Козел	Обида	Правонаруш	Внимание (негативное)	Отвлечение	Саморазрушение;

отпущения		ения	Уход от проблем	внимания от Зависимого	зависимость
Потерянный ребенок	Одиночество	Уединение; застенчивость	Внимание (смех)	Облегчение	Социальная изоляция
Клоун	Страх	Клоуничанье; гиперактивность		Развлечение	Незрелость; эмоциональные нарушения

Кому какая достается роль, определяется больше не личностными качествами, а положением в семье. Чтобы понять, каким образом распределяются роли, вернемся к Ральфу и его семье. Когда пьянство Ральфа развилось в зависимость, и он стал менее ответственным, Мэри почувствовала, что у нее нет другого выбора, как взять все на себя. Она пыталась поддерживать семейный бюджет, репутацию, отношения - все, что подвергалось угрозе в результате пьянства Ральфа. Это дорого ей обходилось, но наградой было чувство собственной праведности и значимости. Однако, защищая семью, ей приходилось также защищать и Ральфа. Так она стала Пособником.

К тому времени их дочери Дженни было восемь лет. Она знала, что дома не все в порядке. Она не совсем понимала то, что видела и слышала, но чувствовала, что семья отчаянно нуждается в ком-то, кто вернул бы ей утраченное достоинство. В то же время, Дженни нужно было заполучить внимание родителей, которые были заняты самими собой. Поэтому Дженни очень старалась и стала семейным Героем.

Джимми тогда было пять лет. Ему также нужно было внимание, но для него не было никакой возможности обойти в "геройстве" Дженни. Поэтому он решил привлечь внимание другим способом - стал непослушным. Он превратился в Козла отпущения.

Кенни с самого младенчества знал только семью с серьезными проблемами. К тому времени, когда он мог принять участие в семейном "спектакле", три роли были уже заняты. Чтобы уйти от болезненных взаимодействий, Кенни много времени проводил в одиночестве в своей комнате, тихо играя или просто мечтая. Однако, иногда, из-за непонятных вещей, происходящих в семье, единственном оплоте безопасности для него, он испытывал смятение и страх. Тогда сидеть спокойно становилось невозможно - ему казалось, что он может взорваться. Как-то Кенни обнаружил, что можно снять напряжение, клоуничая и забавляя других. Это даже несколько развлекало семью, а ему давало непривычное для него внимание. Так Кенни стал семейным Клоуном. Но в особенно напряженные моменты он по-прежнему уходил со сцены - игарая, таким образом, еще и роль Потерянного ребенка.

Эта семья демонстрирует наиболее обычное распределение ролей с одним из супругов (либо мужем, либо женой) в роли Пособника; старшим ребенком в роли Героя; вторым ребенком в роли Козла отпущения; и младшим ребенком в роли Потерянного ребенка или Клоуна, или их обоих одновременно. Если был бы еще четвертый ребенок, то, возможно, эти роли были бы разделены.

Однако, роль Потерянного ребенка мало зависит от возраста и больше других ролей зависит от темперамента человека. (В семьях, в которых химически зависимым является ребенок, распределение ролей, конечно, несколько иное.)

Наиболее печальной представляется мне ситуация, когда в семье только один ребенок. Исходя из своей работы с этими детьми и основываясь на докладе Буз-Аллена, могу сказать, что эти дети берут на себя сразу все роли. Они могут играть их все одновременно или поочередно, но в любом случае их страдания и смятение чрезвычайно велики.

Чем дольше человек играет роль, тем больше он в ней закрепляется. Те семьи, которым посчастливилось довольно рано в процессе развития их болезни получить помощь, легче освобождаются от своих ролей. Но на более поздних стадиях алкоголизма роли, кажется, полностью захватывают людей. Можно сказать, что у членов семьи, в конце концов, развивается зависимость от их ролей. Они начинают воспринимать эти роли как необходимые для их выживания и играют их с той же компульсивностью, маниакальностью и отрицанием, с какими Зависимый играет свою роль алкоголика. В конце концов кто-нибудь “доходит до предела” и обращается за помощью. Если профессионал, к которому они обратились, сведущ в алкоголизме, есть надежда, что помощь получит вся семья.

В последующих главах я более подробно описываю эти роли. Характеристики, которые я даю, намеренно преувеличены, почти карикатурны, чтобы ясно были видны характерные особенности каждой роли; и ни один человек не будет полностью соответствовать этим характеристикам, поскольку они являются лишь перечислением всех имеющихся возможностей. Теперь давайте более подробно рассмотрим каждую из ролей - характерные модели поведения, особые страдания, негативные последствия и симптомы, по которым консультант может определить роль, чтобы помочь человеку освободиться от нее. (По театальной традиции роли перечисляются в порядке их выхода на сцену.)

Глава 6

Пособник

Не случайно, что каждый алкоголик имеет целую труппу актеров, помогающих ему - в буквальном смысле - разыгрывать его драму. Без них ему гораздо раньше пришлось бы столкнуться с последствиями своих действий, прежде, чем зависимость успела бы в полной мере развиваться в алкоголизм.

Даже на относительно ранних стадиях развития болезни поведение Зависимого уже становится нездоровым, безответственным и настолько антисоциальным, что естественные последствия, если бы ему пришлось с ними встретиться, постоянно грозили бы сокрушить его. Но он редко с ними сталкивается. Окружающие люди, особенно те, которые любят его, или чье благополучие тесно связано с его благополучием, вмешиваются, чтобы защитить его от этих последствий. По мере того, как болезнь прогрессирует, они вмешиваются более часто и более изоциренно. Таким образом, они отводят руку судьбы, смягчая ее удар.

Я называю этот процесс *пособничеством*.

Все эти усилия, конечно, не избавляют Зависимого от его эмоциональных страданий. Зато они временно предотвращают многие социальные и финансовые проблемы, с которыми семья иначе могла бы столкнуться, и отодвигают, таким образом, день расплаты.

Однако, физическое наступление болезни продолжается. И семья - хотя и из хороших побуждений - предотвращая своими действиями кризис, который мог бы привести алкоголика к лечению, дает возможность этой болезни развиваться дальше.

Почти каждый человек, хоть как-то связанный с Зависимым - будь то ребенок, родитель, начальник, товарищ по работе или друг - является в какой-то степени пособником. Они делают что-то за него, покрывают его ошибки, оправдывают его и лгут, даже самим себе.

Но среди них всегда есть главный Пособник. Обычно это человек, наиболее эмоционально близкий Зависимому. Чаще всего это супруг(а). Для простоты будем называть Зависимого *он*, и Пособника - *она*. Но при этом следует помнить, что миллионы женщин, хотя и не так явно, тоже являются алкоголиками. Их количество равняется, а может быть и превышает, число мужчин-алкоголиков. А для зависимой женщины пособником обычно является муж.

Если Зависимый неженат, разведен или является вдовцом, Пособником может быть сосед по комнате, любовник или даже старший ребенок. Если Зависимый - подросток, то роль Пособника играют родители - оба или один из них. (Пособников-родителей мы более подробно рассмотрим в конце этой главы.)

Почему, спросите вы, они осознанно помогают любимому человеку разрушать себя? Ответ прост - на самом деле они не осознают этого. Ежедневное пособничество осуществляется под воздействием стресса и без ясного понимания действительных последствий этого пособничества для Зависимого.

Жена часто действует из искреннего чувства любви и преданности. Иногда она может также действовать из стыда - чтобы защитить собственное самоуважение и достоинство семьи. И, несомненно, ее побуждает страх - реальный страх, что ей и ее детям придется разделять тяжелые последствия поведения алкоголика. Большинство Пособников, с которыми я встречалась, даже не видели перед собой какого-либо выбора; они искренне думали, что у них нет никакой альтернативы. "Если я не возьму все на себя, то кто это сделает?"

Когда Джули и Боб поженились, они очень гордились друг другом. Джули была живая и привлекательная; Боб - представительный и уже начал многообещающую карьеру в своей компании. У них было много общих интересов, и они также учили друг друга чему-то новому. Джули любила готовить, так что они организовали среди своих друзей клуб гурманов, устраивая обеды. Боб считал себя знатоком вин, и он вводил Джули в тонкости различных марок и вкусов.

На второй год их совместной жизни Боб получил повышение, став управляющим по региону - теперь он должен был много ездить. Примерно в то же время Джули обнаружила, что она беременна. В чем-то перспектива стать родителями сблизила их, однако появилась также и новая дистанция. Джули, как ни как, переживала опыт, присущий исключительно женщине - материнство. Отцовство - это нечто совсем другое. Раньше у них было так много общего, теперь у каждого были свои планы - у Боба его бизнес, у Джули ожидание ребенка.

Боб чувствовал естественную гордость и радость от мысли, что у него образуется настоящая семья, но он также испытывал одиночество, тяжелое чувство новой ответственности и ностальгию по прежним временам, когда у них было время на теннис и на концерты. Ему нужен был кто-то, с кем можно было поговорить, что-нибудь, что подбодрило бы его - "ради Джули".

День, когда родился ребенок, Боб отмечал вне дома и “слегка перепил”. В последнее время он пил гораздо больше. Джули уже казалось, что ни одно их социальное мероприятие не обходится без выпивки. Но она успокаивала себя, думая: “Ему нужно расслабиться и немного развлечься. Не стоит делать из этого большой проблемы. Теперь, когда я уже не беременна, все пойдет по-прежнему. У него не будет потребности так много пить.”

Но “по-прежнему” быть уже не могло. Джули хотела быть хорошей матерью, а это требовало больше времени, чем она ожидала. Иногда ее раздражало, что Боб не проявляет никакой инициативы в том, чтобы помочь ей с ребенком. Но все же она понимала, что большую часть времени ему приходится довольствоваться второй ролью. Она очень хотела больше уделять ему времени как друг и возлюбленная, но что она могла поделать? Она разрывалась между мужем и ребенком; они оба в ней нуждались.

“Может мне нужно было быть более расторопной, чтобы уделять ему больше времени.... Может быть нужно было сделать вид, что меня действительно интересует этот рассказ о машине, которую они монтируют.... Может быть не нужно было показывать ему, как я устаю когда приходится не спать ночами из-за ребенка....”

Пьянство Боба также не вернулось к “норме”. Напротив, оно все усиливалось. Попытки Джули скрывать свои проблемы и делать вид, что ее интересуют его дела, кажется, только усиливали его растущую угрюмость. Поведение Боба начало смущать ее, часто в присутствии друзей он отпускал в ее адрес грубые шутки. Но она терпеливо все сносила, надеясь смягчить положение. Джули, которая привлекла когда-то Боба своей честностью и открытостью в выражении чувств, теперь тщательно контролировала каждое свое слово и действие.

Прошли годы. Джули продолжала мириться со своей жизнью, но она была несчастна. Ей все больше приходилось делать того, что она терпеть не могла делать. Она оправдывала Боба перед его начальником, перед их друзьями, даже перед детьми (теперь их было уже четверо). Она тайно проверяла, оплатил ли он счета. Заботилась о нем, когда ему было плохо после чрезмерного употребления спиртного. Ей всегда приходилось уступать и извиняться, только чтобы сохранить мир.

Однако, не все было так плохо. Когда Боб бывал трезв, она все еще любила его. После их ссор он раскаивался и говорил, что не хотел ее обидеть. Он клялся, что изменится, и какое-то время действительно вел себя как прежде, становясь чувствительным и любящим. Тогда бывали цветы и свечи, вечера, проведенные вместе, и доверительные разговоры. Верила ли она ему?

Какое-то время - да, но каждый раз ее ждало разочарование. Его пьянство, ненадежность, перепады настроения - все стало слишком предсказуемым. Но все же Джули чувствовала, что как жена она должна поддерживать мужа и помогать ему, как только может. Если муж не может рассчитывать на свою жену, на кого же ему рассчитывать?

Так она научилась справляться со многочисленными проблемами, возникавшими из-за ставшего уже компульсивным пьянства Боба. Казалось, не было ничего, что она не могла бы делать. Люди удивлялись ее организованности, и в то же время гибкости, ее способности справиться с любым кризисом. Но Джули просто чувствовала себя усталой, ужасно усталой. Слишком усталой, чтобы обижаться, сердиться, или даже чтобы быть хорошей матерью.

“Усталой” Джули выглядела, и когда впервые появилась в моем кабинете. Она была слишком худой и истощенной от физического и эмоционального утомления, которое накопилось за тринадцать нелегких лет ее брака. На лице ее держалась улыбка, но глаза говорили о другом - о страдании, о горечи, почти об отчаянии.

Я слушала рассказ Джули о ее жизни, не менее мелодраматичный, чем любая телевизионная мыльная опера. Я знала, что все это правда, потому что слышала это уже много раз. И я также знала, что то, что она рассказывает - это лишь 10% того, что на самом деле переживает их семья. Но это было все, что она осознавала! Основываясь на своем опыте работы с другими алкогольными семьями, я могла бы с достаточной точностью досказать остальные 90%. Но я должна была помочь Джули постепенно самой открыть правду, сняв все экраны и защиты, которые она выстроила за долгие годы.

Пособничество, как и химическая зависимость, начинает развиваться незаметно. Когда употребление спиртного Зависимым по социальным случаям все чаще оканчивается интоксикацией, Пособник пытается найти объяснения для детей, или смягчить неприятные инциденты перед друзьями. Долгое время она оправдывает Зависимого, или, по крайней мере, не хочет признавать, что у него серьезные проблемы с алкоголем. “С такой работой, как у Хола, ему необходимо расслабиться в выходные.” Или “Ребята, с которыми работает Эд, всегда по дороге домой заходят выпить пива, куда же ему деваться?”

По мере того, как патология Зависимого усиливается, перерастая в болезнь, то же происходит и с Пособником. Вначале ее постоянные попытки защитить его можно списать на ее доверчивость или принятие желаемого за действительное. Но, когда стабильное ухудшение его поведения становится очевидным, это уже ни что иное, как отрицание - характерный симптом алкоголизма самого Зависимого! Через некоторое время ее поведение, так же как и его, сведется к классическому, компульсивному паттерну и будет весьма предсказуемым.

По-настоящему Пособник вступает в свою роль, когда решает взять на себя некоторые из обязанностей мужа. Она может еще не осознавать всей серьезности его болезни, но знает, что на него все меньше и меньше можно полагаться. Чтобы как-то поддерживать семейное хозяйство, она должна взять ответственность на себя. Вскоре она уже играет роль как матери, так и отца, и, кроме своих обычных обязанностей, принимает большинство решений, контролирует финансы и, возможно, находит дополнительный заработок.

При всем при этом она продолжает старательно защищать и ограждать Зависимого. В понедельник утром она звонит его начальнику и говорит, что у него “трипп” (читай: “похмелье”), спасая его таким образом от выговора или увольнения. В Четверг она отклоняет приглашение Хадлеев на обед, избавляя их от лицемерия того, как он напьется еще прежде, чем будет подана еда. Она экономит, планирует бюджет, без чего-то обходится - и освобождает его от финансовой ответственности. Она смотрит за детьми, на ней машина, двор, мелкий ремонт в доме - и он освобожден как от бремени подобных забот, так и от чувства вины за то, что дела не сделаны. Другим, родственникам, соседям и даже профессионалам, которые мало знакомы с динамикой алкогольной семьи, кажется, что она делает все возможное, чтобы он не пил. Она уговаривает его и ругает; она уничтожает его запасы и лишает денег на выпивку. Но при всем при этом, ее сверхответственная позиция в действительности дает ему возможность продолжать пить. *Она предотвращает кризисы, которые могли бы дать толчок к изменению как Зависимому, так и семье.*

Как не тяжела ноша Пособника, она приносит ей некоторое удовлетворение. Домашнее хозяйство теперь более менее налажено, и она, по существу, является главой семьи. Теперь она, как никогда раньше, имеет возможность показать, на что она способна. Это весьма существенная выгода, которая удерживает ее в роли Пособника.

Тем не менее, ее жизни не позавидуешь. Дни ее долгие и изматывающие. Большую часть времени она проводит в беспокойстве и тревоге. Несмотря на все усилия, в ее жизни, кажется, все меньше остается того, ради чего стоит жить. Она чувствует глубокую обиду, и ее чувства начинают проявляться.

Цена, которую платит Пособник

Несмотря на всю праведность и незаменимость Пособника, ее чувство собственного достоинства постоянно страдает. Из-за неустойчивого и часто скандального поведения Зависимого ей стыдно смотреть в глаза семье, друзьям, кредиторам, другим людям и даже собственным детям.

По мере усиления зависимости алкоголик, чтобы облегчить свои страдания, начинает переносить (проектировать) свое чувство вины и ненависть к себе на нее. Он критикует ее за внешний вид, за сексуальные отношения, за ее характер, за то, как она воспитывает детей, как ведет хозяйство, расходует деньги, за то, какие у нее друзья - т.е. по любому возможному поводу, включая проблемы, напрямую связанные с его пьянством.

Все это обрушивается на изнуренную жертву, которая итак уже в значительной степени испытывает неуверенность в себе. В конце концов, она вложила все свое воображение, все свои способности, все время и энергию - гораздо больше энергии, чем она сама в себе предполагала - в то, чтобы поправить дела семьи. Но дела становились все хуже и хуже. Почему? Может быть, она плохая жена, плохая домохозяйка или никудышная мать? Может быть, она просто никуда не годится как женщина

Таким образом, наиболее ожесточенные нападки исходят изнутри. Пособник тоже начинает чувствовать вину и ненависть к себе. Чтобы справиться с этими чувствами и продолжать нести тот груз, который она на себя приняла, она поступает точно также, как поступил Зависимый - отключает свои чувства. Через какое-то время она делает вслед за ним следующий шаг - проекции. Она перекидывает обвинения обратно на Зависимого, сопровождая их изрядными порциями гнева, который она так долго сдерживала.

Именно на этой стадии "болезни" чаще всего происходит первая встреча консультанта с Пособником. Неудивительно, что многие консультанты находят Пособника нудным, саркастичным, постоянно жалующимся человеком, с которым неприятно работать. Но я хочу напомнить им, что то, что они видят перед собой, не является чертами, присущими самому человеку, это скорее симптомы семейной болезни, неизбежно проявляющиеся у того, кто принимает на себя роль Пособника.

Пособник, так же как и Зависимый, одержима одной единственной заботой, в которой она видит для себя единственный способ выжить. Она также страдает от общего ухудшения отношений и от ситуации, сложившейся в семье; она постоянно испытывает недостаток времени, энергии, радости, надежды и часто денег. Постоянный стресс, как внутренний, так и внешний, не может не отразиться на личностном потенциале Пособника.

Физический потенциал

Стресс в такой же степени разрушает здоровье Пособника, как алкоголь - здоровье Зависимого. Только симптомы различаются. Пособник испытывает одно или несколько характерных, связанных со стрессом состояний - проблемы с пищеварением, язвы, колиты; головные боли и боли в спине; повышенное кровяное давление и, возможно, проблемы с сердцем; нервозность, раздражительность, депрессии. Если эти симптомы не ярковыражены, врач может определить их как невроз, или связать с менопаузой. Но для опытного специалиста жалобы Пособника могут стать первой трещиной в стене молчания, первой возможностью для профессионального вмешательства.

Здоровье Пособника часто также подрывается неправильным питанием, излишним весом, пренебрежением физическими упражнениями, курением и, возможно, злоупотреблением алкоголем, транквилизаторами или другими химическими препаратами. По мере того, как ее самочувствие ухудшается и энергия истощается, она еще меньше занимается физическими упражнениями и еще больше ест, пьет и курит. Она опускается вниз по той же спирали, что и Зависимый.

Ухудшение здоровья, однако, дает ей единственную возможность самой получить заботу. Друзья проявляют участие; семья на время берет на себя часть ее обязанностей и заботится о ней физически. Такие побочные следствия плохого здоровья весьма соблазнительны и подрывают волю Пособника к выздоровлению. Так, многие супруги алкоголиков зарабатывают, в конце концов, какую-нибудь хроническую болезнь, если не ипохондрию.

Пособник не только чувствует напряжение своей ситуации, но это напряжение также отражается на ней. Глаза, когда-то наполненные интересом к жизни, становятся тусклыми. Изменяется комплекция. Если она склонна к похудению, она сильно худеет; из-за волнений и тревог прою-то роль.

Исполнение ролей и выбор определенной роли, конечно, не являются осознанными. Это происходит бессознательно и, скорее всего, будет решительно отрицаться членами семьи. Разрушительное действие ролей заключается не в самой природе этих ролей, а в факте их разыгрывания. Человек, играющий роль, не может быть честным ни с самим собой, ни с другими. Вместо этого от него исходят двойные послания - одно, явное, от его играющего "я", и другое, скрытое, от его истинного, подавленного "я". Поведение любого члена семьи может быть настолько же нездоровым, как и у Зависимого. Никто из нас не становится настолько целостным, чтобы не впасть в какую-нибудь роль. Читатель несомненно распознает некоторые из этих ролей в своем личном опыте. Эти роли можно наблюдать во всех дисфункциональных семьях, а иногда даже в здоровых семьях, когда они оказываются под воздействием стресса - а стресс является неотъемлемой частью нашего повседневного существования. Но в алкогольных семьях эти роли более жестко фиксированы и разыгрываются более выразительно, компульсивно и неосознанно. Следует заметить, что, говоря о ролях, мы говорим не о конкретных людях, а о моделях поведения. Иногда, когда обстоятельства меняются, или когда роль начинает доставлять неудобства, человек может обратиться к другой роли. Это обычно означает, что тот, кто раньше играл эту роль, должен будет отказаться от нее и принять на себя другую, освободившуюся. Наиболее часто обмен ролями происходит между Героем и Козлом отпущения. Большую часть моего детства я была в своей семье Героем. Но когда подошло время, и я почувствовала потребность покинуть дом, в семье меня не поняли, и я неожиданно превратилась для них в Козла отпущения.

Сейчас моя собственная семья является более здоровой, чем та, в которой я выросла, потому что в ней нет химически зависимого человека. Тем не менее, я часто ловлю себя на том, что играю роль Пособника по отношению к моим трем детям, которых я очень люблю.

Однако, в алкогольных семьях, на самом деле, обмен ролями случается не часто. Нужно помнить, что эта семейная система является очень неподвижной. Члены семьи оказываются привязанными к одной роли, и их личностный потенциал постепенно деформируется в соответствии с ней. Человек в конце концов становится тем, кого играет. Каждая роль связана с определенным видом болезненных переживаний, имеет определенные симптомы, несет определенные выгоды как самому играющему, так и семье и, в конечном результате, взимает за это определенную плату. В таблице представлены характеристики каждой роли. Динамика алкогольной семьи

Роль	Мотивирующие чувства	Симптомы	Выгода для индивида	Выгода для семьи
Пособник	Герой	Козел отпущения	Потерянный ребенок	Клоун
Стыд	Гнев	Чувство неполноценности; чувство вины	Обида	Одиночество
Страх	Употребление химического вещества	Бессилие	Стремление к сверхдостижениям	Правонарушения
Уединение; застенчивость	Клоуничанье; гиперактивность	Облегчение страданий	Ощущение собственной праведности и значимости	Внимание (позитивное)
Внимание (негативное)	Уход от проблем	Внимание (смех)	Никакой	Ответственность
Чувство достоинства	Отвлечение внимания от	Зависимого	Облегчение	Развлечение
Зависимость	Болезни; "мученичество"	Компульсивные стремления	Саморазрушение; зависимость	Социальная изоляция
Незрелость; эмоциональные нарушения.	Кому	какая	достается роль, определяется больше не личностными качествами, а положением в семье.	Чтобы понять, каким образом распределяются роли, вернемся к Ральфу и его семье.

Когда пьянство Ральфа развилось в зависимость, и он стал менее ответственным, Мэри почувствовала, что у нее нет другого выбора, как взять все на себя. Она пыталась поддерживать семейный бюджет, репутацию, отношения - все, что подвергалось угрозе в результате пьянства Ральфа. Это дорого ей обходилось, но наградой было чувство собственной праведности и значимости. Однако, защищая семью, ей приходилось также защищать и Ральфа. Так она стала Пособником. К тому времени их дочери Дженни было восемь лет. Она знала, что дома не все в порядке. Она не совсем понимала то, что видела и слышала, но чувствовала, что семья отчаянно нуждается в ком-то, кто вернул бы ей утраченное достоинство. В то же время, Дженни нужно было заполучить внимание родителей, которые были заняты самими собой. Поэтому Дженни очень старалась и стала семейным Героем. Джимми тогда было пять лет. Ему также нужно было внимание, но для него не было никакой возможности обойти в "геройстве" Дженни. Поэтому он решил привлечь внимание другим способом - стал непослушным. Он превратился в Козла отпущения. Кенни с самого младенчества знал только семью с серьезными проблемами. К тому времени, когда он мог принять участие в семейном "спектакле", три роли были уже заняты. Чтобы уйти от болезненных взаимодействий, Кенни много времени проводил в одиночестве в своей комнате, тихо играя или просто мечтая. Однако, иногда, из-за непонятных вещей, происходящих в семье, единственном оплоте безопасности для него, он испытывал смятение и страх. Тогда сидеть спокойно становилось невозможно - ему казалось, что он может взорваться. Как-то Кенни обнаружил, что можно снять напряжение, клоуничая и забавляя других. Это даже несколько развлекало семью, а ему давало непривычное для него внимание. Так Кенни стал семейным Клоуном. Но в особенно напряженные моменты он по-прежнему уходил со сцены - играя, таким образом, еще и роль Потерянного ребенка.

Эта семья демонстрирует наиболее обычное распределение ролей с одним из супругов (либо мужем, либо женой) в роли Пособника; старшим ребенком в роли Героя; вторым ребенком в роли Козла отпущения; и младшим ребенком в роли Потерянного ребенка или Клоуна, или их обоих одновременно. Если был бы еще четвертый ребенок, то, возможно, эти роли были бы разделены. Однако, роль Потерянного ребенка мало зависит от возраста и больше других ролей зависит от темперамента человека. (В семьях, в которых химически зависимым является ребенок, распределение ролей, конечно, несколько иное.) Наиболее печальной представляется мне ситуация, когда в семье только один ребенок. Исходя из своей работы с этими детьми и основываясь на докладе Буз-Аллена, могу сказать, что эти дети берут на себя сразу все роли. Они могут играть их все одновременно или поочередно, но в любом случае их страдания и смятение чрезвычайно велики.

Чем дольше человек играет роль, тем больше он в ней закрепляется. Те семьи, которым посчастливилось довольно рано в процессе развития их болезни получить помощь, легче освобождаются от своих ролей. Но на более поздних стадиях алкоголизма роли, кажется, полностью захватывают людей. Можно сказать, что у членов семьи, в конце концов, развивается зависимость от их ролей. Они начинают воспринимать эти роли как необходимые для их выживания и играют их с той же компульсивностью, маниакальностью и отрицанием, с какими Зависимый играет свою роль алкоголика. В конце концов кто-нибудь “доходит до предела” и обращается за помощью. Если профессионал, к которому они обратились, сведущ в алкоголизме, есть надежда, что помощь получит вся семья.

В последующих главах я более подробно описываю эти роли. Характеристики, которые я даю, намеренно преувеличены, *почти карикатурны*, чтобы ясно были видны характерные особенности каждой роли; и ни один человек не будет полностью соответствовать этим характеристикам, поскольку они являются лишь перечислением всех имеющихся возможностей. Теперь давайте более подробно рассмотрим каждую из ролей - характерные модели поведения, особые страдания, негативные последствия и симптомы, по которым консультант может определить роль, чтобы помочь человеку освободиться от нее. (По театральной традиции роли перечисляются в порядке их выхода на сцену.) Глава 6 Пособник

Не случайно, что каждый алкоголик имеет целую труппу актеров, помогающих ему - в буквальном смысле - разыгрывать его драму. Без них ему гораздо раньше пришлось бы столкнуться с последствиями своих действий, прежде, чем зависимость успела бы в *полной мере развиться* в алкоголизм. Даже на относительно ранних стадиях развития болезни поведение Зависимого уже становится нездоровым, безответственным и настолько антисоциальным, что естественные последствия, если бы ему пришлось с ними встретиться, постоянно грозили бы сокрушить его. Но он редко с ними сталкивается. Окружающие люди, особенно те, которые любят его, или чье благополучие тесно связано с его благополучием, вмешиваются, чтобы защитить его от этих последствий. По мере того, как болезнь прогрессирует, они вмешиваются более часто и более изощренно. Таким образом, они отводят руку судьбы, смягчая ее удар. Я называю этот процесс пособничеством. Все эти усилия, конечно, не избавляют Зависимого от его эмоциональных страданий. Зато они *временно предотвращают многие социальные и финансовые проблемы*, с которыми семья иначе могла бы столкнуться, и отодвигают, таким образом, день расплаты. Однако, физическое наступление болезни продолжается. И семья - хотя и из хороших побуждений - предотвращая своими действиями кризис, который мог бы привести алкоголика к лечению, дает возможность этой болезни развиваться дальше.

Почти каждый человек, хоть как-то связанный с Зависимым - будь то ребенок, родитель, начальник, товарищ по работе или друг - является в какой-то степени пособником. Они делают что-то за него, покрывают его ошибки, оправдывают его и лгут, даже самим себе. Но среди них всегда есть главный Пособник. Обычно это человек, наиболее эмоционально близкий Зависимому. Чаще всего это супруг(а). Для простоты будем называть Зависимого он, и Пособника - она. Но при этом следует помнить, что миллионы женщин, хотя и не так явно, тоже являются алкоголиками. Их количество равняется, а может быть и превышает, число мужчин-алкоголиков. А для зависимой женщины пособником обычно является муж. Если Зависимый неженат, разведен или является вдовцом, Пособником может быть сосед по комнате, любовник или даже старший ребенок. Если Зависимый - подросток, то роль Пособника играют родители - оба или один из них. (Пособников-родителей мы более подробно рассмотрим в конце этой главы.) Почему, спросите вы, они осознанно помогают любимому человеку разрушать себя? Ответ прост - на самом деле они не осознают этого. Ежедневное пособничество осуществляется под воздействием стресса и без ясного понимания действительных последствий этого пособничества для Зависимого. Жена часто действует из **искренного чувства** любви и преданности. Иногда она может также действовать из стыда - чтобы защитить собственное самоуважение и достоинство семьи. И, несомненно, ее побуждает страх - реальный страх, что ей и ее детям придется разделять тяжелые последствия поведения алкоголика. Большинство Пособников, с которыми я встречалась, даже не видели перед собой какого-либо выбора; они искренне думали, что у них нет никакой альтернативы. "Если я не возьму все на себя, то кто это сделает?" Когда Джули и Боб поженились, они очень гордились друг другом. Джули была живая и привлекательная; Боб - представительный и уже начал многообещающую карьеру в своей компании. У них было много общих интересов, и они также учили друг друга чему-то новому. Джули любила, что ставит семью в затруднительное положение, а часто и в прямую нужду. Об одном из ранних признаков зависимости - провалах памяти - семья обычно узнает лишь спустя несколько месяцев, так как сначала они могут быть краткими. Но в конце концов случайно все обнаруживается. Зависимый *может не прийти к обеду*, хотя "знает", приглашены гости. Или, когда они собираются *в кино*, он *не может вспомнить*, где припарковал машину. Или, пообещав пойти *с детьми в следующие выходные на рыбалку*, в субботу утром заявляет, что идет с Джо на *футбольный матч*. Жене и детям часто кажется, что он просто не *заботится о них*. Они чувствуют себя обманутыми и брошенными, не осознавая, что он действительно просто не помнит о том, что они пригласили гостей, или о своем обещании пойти на рыбалку. Они напуганы, потому что не могут найти объяснения тому, что происходит. По мере развития зависимости подобные случаи становятся все более частыми и странными. Доверие утрачивается и общение нарушается. Далее, в соответствии с общей схемой, неизбежно следует потеря контроля. Теперь Зависимый нарушает даже те обещания, которые помнит. После первой рюмки алкоголик - как теперь его уже с полным правом можно называть - не может остановиться, даже если дома его ждет целое море слез. Он пьет до тех пор, пока кто-нибудь не приведет его домой совершенно пьяным. Между тем его семья пребывает со своими чувствами - горькой смесью гнева, **обиды, отвращения, фрустрации** и даже некоторого чувства вины за такие "плохие" чувства по отношению к собственному мужу или отцу. А если алкоголику так и не удастся добираться до дома до следующего дня, пока он не протрезвеет, им приходится еще и беспокоиться, не забрали ли его в милицию, не избили ли или не случилось ли еще чего-нибудь более худшего.

После длительного запоя или особенно тяжелой семейной сцены алкоголик может серьезно решить “завязать”. И какое-то время ему может удаваться удерживаться от первой рюмки. Семья наслаждается возвращением старых добрых времен, когда все было по-другому, и совместная жизнь приносила радость. Но это лишь вопрос времени - пока какая-нибудь проблема на работе, ссора дома или даже какое-нибудь радостное событие, типа юбилея, не приведет алкоголика к первой рюмке, за которой на данной стадии зависимости неизбежно следует следующая. Когда это происходит, все радужные планы семьи рушатся, уступая место чувству беспомощности, фрустрации и страху как за себя, так и за алкоголика, истинное состояние которого теперь все сложнее и сложнее отрицать.

Кризисы, вызываемые провалами *памяти* и потерей контроля, конечно, весьма драматичны, но несколько не меньший ущерб здоровью и чувству собственного достоинства приносит повседневная жизнь с зависимым человеком. Цена адаптации к сумасбродному поведению алкоголика весьма и весьма велика. Он угрожает, и члены семьи испытывают страх. Он обвиняет, и они чувствуют обиду или даже вину. Он хвастается, а они испытывают презрение, или смущение, если присутствуют другие люди. Он оправдывается, а они чувствуют недоверие. Он успокаивает, и они сдаются - только для того, чтобы почувствовать гнев и презрение к себе, когда позже он предаст их в очередной раз. Как мы уже видели, к этому моменту истинные чувства алкоголика становятся настолько болезненными, что он не в состоянии их выносить. Поэтому он подавляет их. Вместо честного выражения своих чувств он призывает на помощь весь репертуар психологических защит. Давайте рассмотрим одну типичную сцену. Понедельник, утро. Ральф страдает от сильного похмелья. Он выглядывает в окно и видит траву, которая осталась нескошенной, и сорняки, оставшиеся непрополотыми. Он испытывает мимолетное чувство вины, и затем раздражение. На более ранних стадиях своей болезни он почувствовал бы себя ужасно виноватым. Он мог начать оправдываться перед женой, или пообещал бы вместо этого убрать двор, как только будет возможность, или просто мог быть сильно задетым, когда кто-то напомнит о несделанных делах. Но теперь он не делает ничего подобного. Вместо этого он начинает обвинять своих сыновей и велит им выполнить эту работу после школы. Оние ребенка при таких обстоятельствах весьма затруднительно и мало эффективно, поскольку его зависимость является частью общей семейной патологии. Каждый член семьи вносит свой вклад в поддержание его роли второго Зависимого. Поэтому вдвойне важно, чтобы представители школ и правоохранительных органов могли распознавать этот паттерн, чтобы обеспечить помощь всей семье.

При отсутствии профессиональной помощи проблемы Пособника-родителя, в конце концов, достигают такой степени, что отрицание уже становится невозможным. Тогда весь его подавляемый гнев внезапно вырывается наружу - гнев на ребенка, на супруга, на самого себя. В гневе он может сурово наказать подростка, или выгнать его из дома.

Однако, дав выход своему гневу, Пособник обычно делает последнюю попытку контролировать ситуацию. Он может призвать власти или насильно поместить ребенка в лечебный центр. И только когда и эта попытка оказывается неудачной (как чаще всего и бывает), родители наконец признают тот факт, что *не существует способа заставить человека выздороветь*, даже если этим человеком является собственный ребенок.

Осознание и принятие своего бессилия родителями, так же как и всеми Пособниками, является первым, очень важным шагом на пути к изменению. Они приходят к пониманию, что их ребенок болен, а не просто упрям или своенравен.

Тогда, освободившись от гнева, фрустрации и чувства вины, они могут прекратить попытки контролировать его поведение, могут вновь обрести свои силы и обратить на ребенка свои любовь и заботу.

Глава 7

Герой

В каждой драме есть свой герой. Не является исключением и та, которую мы рассматриваем. Если Герой и не выходит на сцену одновременно с Зависимым и Пособником, когда развитие алкоголизма только начинается, он вскоре появляется. Если зависимость развивается в семье с классической структурой (т.е. двое родителей и их общие дети), роль Героя обычно играет старший сын или дочь. Из всех ролей, которые играют дети в алкогольной семье, эта, пожалуй, наиболее часто определяется старшинством.

Герой является поддержкой внутри семьи и добивается успехов вне дома. Даже самой отчаявшейся семье он дает моменты надежды и гордости, являясь для нее единственным источником самоуважения, когда все другие источники уже иссякли. Герой занимает настолько устойчивое положение и настолько “собран”, что кажется, будто на нем нисколько не отразилась та эмоциональная борьба, которая происходит в его семье. Однако, за внешним фасадом добродушия и успеха стоит все то же страдание. На самом деле, из-за его успехов Герой является самым труднодостижимым для лечения членом семьи.

До появления Героя его родители были парой - относительно простой, устойчивый, прямолинейный вид отношений. Но с появлением ребенка их стало трое. Теперь семья принимает неустойчивую, потенциально беспокойную конфигурацию - треугольник. В семейной терапии подробно описываются взаимоотношения, имеющие место в этом семейном треугольнике.

С самого момента зачатия старший ребенок включается в этот треугольник. Во время внутриутробного развития он может оказывать на семейный треугольник большее влияние, чем тот на него. Но с момента рождения ребенка этот треугольник становится основой, на которой разворачивается его чувство собственного “я”. Ребенок является неотъемлемой частью семейного треугольника; все, что происходит с кем-то из членов треугольника, или между ними, непосредственно касается его. Он находится в совершенно особом положении, которое не сможет занять ни один из других детей семьи.

Это положение имеет несколько важных практических моментов для Героя. Если только это не тот несчастный случай, когда ребенок не является желанным в семье, Герой растет с чувством собственной исключительности. Родители, бабушки и дедушки, дяди и тети - все безумно любят его. Он получает от родителей и родственников больше внимания, чем сможет получить кто-либо из его будущих братьев или сестер. Это принятие, забота и поддержка в первые годы жизни закладывают основу для чувства собственного достоинства, которое позже позволит ему быть успешным.

С другой стороны, будучи членом треугольника, Герой, как никто другой из детей, подвергается воздействию стрессов. (Я имею в виду стресс как таковой, а не уровень страдания - в алкогольной семье каждый страдает!) Герой оказывается частью системы, в которой Зависимый проявляет гиперреакцию по отношению к алкоголю, Пособник проявляет гиперреакцию по отношению к Зависимому, и оба они проявляют гипер- или недостаточную реакцию по отношению к нему, их ребенку, будучи занятыми другими проблемами.

Если мы будем рассматривать членов семьи как вершины треугольника, а их взаимоотношения - как его стороны, то можно сказать, что единственной здоровой частью этого треугольника является ребенок. И даже это утверждение является чисто теоретическим, потому что в такой ситуации ребенок не может долго оставаться здоровым.

Являясь частью такой напряженной системы, Герой чувствует себя обязанным что-то делать, чтобы восстановить равновесие, чтобы компенсировать недостатки системы и уменьшить общие страдания, чтобы уменьшить свои собственные. И именно этой неосуществимой мечте Герой посвящает свою жизнь.

Возвращаясь к нашей геометрической модели, можно представить семейный треугольник как равнобедренный, с Зависимым более удаленным от Пособника и Героя, чем они друг от друга. Общая проблема сближает Пособника и Героя, и обычно Герой многому учится у Пособника: учится завязывать ботинки, учится убирать игрушки - и пособничать. Так, Героя вполне можно было бы назвать также “Младшим пособником”. Первый импульс Героя компенсировать семейные недостатки постоянно подкрепляется и усиливается.

Что же значит, быть Героем? Об этом нам может рассказать Стив.

Отец Стива - алкоголик. Он начал регулярно пить по выходным, еще не окончив среднюю школу. Ко времени своей женитьбы он выпивал по шесть-восемь рюмок за вечер и не пьянел. Он шутил, что так натренировался, что может “перепить любого”.

С появлением жены и ожиданием ребенка на него легла новая ответственность, и он начал больше работать и больше пить. В день, когда родился Стив, отмечая это событие, он впервые пережил провал памяти.

Начав осознавать людей вокруг себя, маленький Стив наблюдал, слушал и учился. Он начал замечать, что настроение отца сильно меняется: иногда он бывает веселым и шумным, а иногда сердитым и угрюмым. Иногда Стив слышал, как родители ссорятся. Голос мамы казался расстроенным, и она пыталась угодить отцу. В такие моменты Стиву было страшно. Он думал, что вдруг кто-нибудь из них уйдет и больше никогда не вернется. Что тогда станет с *ним* ?

Он не понимал, что происходит, но он и не спрашивал. Он уже усвоил, что взрослые не любят, когда дети задают вопросы - они начинают сердиться.

Он также усвоил, что наилучший способ избежать проблем - это быть очень, очень хорошим. В таких случаях мама иногда обнимала его и говорила ему, какой он хороший маленький мальчик. А отец иногда хвалил его перед бабушкой.

Становясь старше, Стив все лучше усваивал семейные правила относительно того, как быть хорошим. Ему никто не говорил об этом, но он научился:

- держать негативные чувства при себе
(они наверняка кого-нибудь рассердят)
- чаще выражать позитивные чувства
(так можно заслужить одобрение)
- давать людям, то, что они ожидают
(так можно контролировать ситуацию и получать вознаграждение)
- не говорить с посторонними о том, что происходит в семье
(никому в семье не понравится, если посторонние узнают правду)
- не говорить о пьянстве отца, даже с другими членами семьи
(ну, об этом у нас просто не принято говорить).

Начав ходить в школу, наш Герой открыл целую массу новых способов “быть хорошим”. Он может хорошо учиться и приносить домой пятерки. Он может добиться успехов в занятиях музыкой или спортом, чтобы семья могла им гордиться. К тому же он обнаружил, что тот, кто преуспевает в разных занятиях, пользуется также успехом у учителей и других детей. На каком-то уровне он сказал себе: “Я покажу всему миру, что с этой семьей все в порядке. С семьей *должно быть* все в порядке, если их ребенок делает все лучше других, не так ли?” К тому же он и сам чувствовал *себя* “в порядке”, когда делал что-то хорошо.

Так, юный Стив выводил свою команду на первенство Малой Лиги; редактор газеты “Таймс-Демократ” просил его написать заметку о школьных новостях; его избирали казначеем в выпускном, восьмом классе. Мама и отец, кажется, гордились им. Каждый раз, когда он добивался каких-то новых успехов, на несколько дней дома становилось лучше. Но даже самые его значительные триумфы не могли изменить положение надолго. Отец пил все сильнее. Мать больше работала и больше беспокоилась. Стив чувствовал себя все более беспомощным, ощущая при этом вину, что не может поправить дела семьи. Для учителей, тренеров и друзей он был победителем, но в душе он чувствовал, что проигрывает единственную игру, которая имеет для него значение. Через какое-то время Стив начал понимать, что большая часть проблем в их семье связана с пьянством отца. Он был в полном замешательстве. Казалось, что каждый в семье говорит одно, а чувствует другое, и он не мог знать, что они чувствуют на самом деле, потому что никто не говорил об этом. Он был в замешательстве также и по поводу своих собственных чувств. Он любил своего отца, но иногда он его ненавидел. По крайней мере, ненавидел его пьянство. И ненавидел, когда тот обижал маму. Мама действительно заботилась об отце. Озадаченный, упавший духом, но не зная, что еще делать, Стив продолжал исполнять роль Героя - способного, внимательного, успешного. Теперь эти качества уже стали основой его характера. Похвалы и популярность, которые доставались ему, а заодно и всей семье, обеспечивали некоторое чувство собственного достоинства, которого им всем так не хватало. Герой в алкогольной драме обычно уходит со сцены рано. Он не явно покидает семью, но отправляется для покорения дальнейших высот. Стив, например, очень много занимался в средней школе и, пройдя летом пару дополнительных курсов, закончил школу на год раньше. Он поступил в колледж, когда ему не было еще семнадцати лет, и уехал из дома, чтобы никогда больше не вернуться.

Цена героизма

Герой, как и все в алкогольной семье, платит за исполнение своей роли высокую цену. При поверхностном взгляде может показаться, что к нему это не должно относиться, поскольку внешне его потенциалы получают гораздо большее развитие, чем у других детей в семье. Но целью его достижений всегда являются не его собственные потребности, а компенсация дефицита самоуважения, который испытывают его родители и семья в целом. Все его усилия и таланты отдаются этой цели. Но дефицит так велик, что чтобы он ни делал, всего оказывается недостаточно. Таким образом, самая главная цель - обретение чувства *своего собственного* достоинства - всегда остается в стороне. Плата, которую платит Герой, может быть различной, в зависимости от его природных способностей. Наибольшие усилия направляются на развитие тех частей его существа, которые обещают наибольшее вознаграждение. Таким образом, сильные стороны еще больше развиваются, тогда как слабые остаются без внимания.

Физический потенциал

Если Герой от природы имеет способности к спорту, танцам, игре на музыкальных инструментах, рисованию, ремеслам или другим физическим занятиям, он, скорее всего, будет активно развивать эти способности, даже в ущерб другим. Если же у ребенка склонность, например, к интеллектуальным занятиям, он может пренебрегать физической активностью, так необходимой для его нормального развития, считая, что она отнимает слишком много времени от его учебы.

Имея постоянно перед собой пример главного Пособника, Герой может перегружать себя, расплачиваясь за это своим здоровьем. Сначала симптомы могут быть не очень беспокоящими - регулярные простуды, частое расстройство желудка, аллергии, подверженность детским болезням. Но со временем постоянная борьба может привести к более угрожающим последствиям.

Физическая уязвимость еще больше усиливается психологическими факторами, особенно бессознательным чувством вины (которое мы рассмотрим чуть позже). Любые чувства, которые не допускаются в сознание, проявляются каким-нибудь другим способом - например, через физическую болезнь. В случае подавления чувства вины картина может быть еще более сложной. У Героя может развиться фобия, боязнь заболеть, или он может стать очень уязвимым для любых болезней. Он даже может навлекать на себя всевозможные несчастные случаи или психосоматические расстройства - ведь его бессознательное чувство вины говорит ему, что он заслуживает наказания.

В конце концов, Герой вырастает и покидает семью своего детства. Но он не освобождается от своей роли. Стремление к достижению целей и сопутствующие проблемы со здоровьем сопровождают его и во взрослой жизни. Герои обычно склонны к язве желудка, мигреням, зависимости от транквилизаторов и - классическая проблема трудолюбивых - к сердечным приступам.

Эмоциональный потенциал

Характерными чувствами семейного Героя являются чувства неполноценности и вины. Хотя все окружающие люди, в том числе и члены семьи, считают его кем угодно, только не неполноценным - он знает лучше. Он знает, что, хотя во многом он успешен, всех этих успехов недостаточно, чтобы поправить дела семьи; он неспособен избавить ее от страданий. Зависимый и Пособник, становясь все более ригидными и склоняясь к перфекционизму, и проектируя свое собственное чувство неполноценности, мало способствуют уменьшению его сомнений в себе.

Это чувство неполноценности заставляет Героя испытывать вину: он не делает того, что должен делать - т.е. облегчать страдания семьи. Даже его успехи вызывают в нем чувство вины, поскольку приносят ему, хотя непродолжительный и неполный, триумф и удовлетворение, в то время как его родители так несчастны. А родители, бессознательно проектируя свое собственное чувство вины, еще больше усиливают его. Поскольку, как мы видели, основной эмоцией Пособника является гнев, Герой - Младший Пособник - также будет испытывать гнев. Гнев за то, что он должен так стараться и быть таким добродетельным; за то, что он живет в семье, которая так много требует, и так мало дает взамен; гнев на родителей, которые часто бывают критичны и раздражительны, хотя он так старается; гнев на самого себя за постоянное пренебрежение своими потребностями и удовлетворение потребностей других людей.

Но “хороший” сын или дочь не должны показывать свой гнев по отношению к родителям. Поэтому он хоронит это чувство в бессознательном, где оно еще больше усиливает его чувство вины.

Социальный потенциал

Герой часто пользуется успехом среди сверстников, и все же чувствует себя одиноким. Как бы ни были развиты все остальные его способности, к истинным взаимоотношениям это не относится. Причина в том, что он не научился быть открытым и относиться с доверием к другим людям - в его семье близость не поощрялась. В школе и в дургих делах он всегда был так озабочен достижением целей, что у него не было ни времени, ни особого интереса к глубоким дружеским отношениям. А высокие стандарты, которые он установил для себя, сделали его слишком критичным по отношению к другим людям, так что они вряд ли соответствовали его идеальному представлению о том, каким должен быть друг. К тому же, независимо от того, осознает он это или нет, он знает, что безопаснее не сближаться с кем бы то ни было. Ведь есть так много, что нужно скрывать - неподобающее поведение отца, семейные ссоры, финансовые и другие проблемы и, конечно, все его подавленные чувства, которые в любой момент могут обнаружиться, если он снимет перед кем-нибудь свои защиты.

Умственный потенциал

Как и в случае физического потенциала, если у Героя нет особых склонностей к интеллектуальным занятиям, он будет стремиться к достижениям в других областях, где его шансы на успех более велики, пренебрегая при этом развитием умственного потенциала. Если же у него высокие умственные способности, будьте уверены, что он разовьет их до предела. Но проблема в том, что он никогда не получает радости и удовлетворения от реализации своего потенциала. Хорошо, очень хорошо, лучше всех - все ему кажется недостаточно хорошо.

У алкоголиков часто развивается очень жесткая, перфекционистская система ценностей. Их ожидания, особенно к первому, “особому” ребенку слишком высоки, даже для Героя. В консультировании я встречалась с Героями, которые, будучи сверхуспешными, говорили мне: “Знаете, когда я весьма довольный приносил домой табель с оценками, где были четыре пятерки и одна четверка, отец говорил мне: “Что значит эта четверка? Тот, кто может получить четыре пятерки, может получить и пять пятерок!”

И так Герой идет по жизни, все время чувствуя, что, как бы успешен он ни был, прежде, чем удовлетвориться своими успехами, он должен достичь еще немного большего. У него развивается такой же перфекционизм, как и у Зависимого - один из симптомов семейного алкоголизма, всегда проявляющийся у ребенка, играющего роль Героя.

Даже Герой, достигший больших успехов на научном поприще, лишь частично реализует свой умственный потенциал. Его интеллект может быть высоко развит, но его разум - наша высшая способность, являющаяся источником мудрости - сильно искалечен. Позвольте напомнить, что Герой вовлечен в общую семейную систему заблуждений. Его поведение управляется не истиной и здравыми суждениями, а ложным восприятием и компульсивным стремлением к цели, которая заведомо недостижима.

Духовный потенциал

Герой, стремящийся к сверхдостижениям и постоянно занятый преследованием целей, имеет мало времени для глубоких исследований смысла жизни, хотя и может быть гордостью воскресной школы. Он даже может избегать подобных исследований, поскольку они заставили бы его столкнуться с тем, что он подавил (для облегчения своих страданий или в угоду семейным законам).

Ребенок, чей геро-изм проявляется не столько во внешних достижениях, сколько в заботе о родителях, в помощи им и умиротворении, может казаться друзьям семьи настоящим святым. Но здесь что-то не так. Его добродетельность компульсивна - он *должен быть* добродетельным. Он *должен* забыть о своих потребностях и успокаивать Зависимого, облегчать груз Пособника, иначе последует что-то страшное (он может представлять себе, что именно, а может и нет).

Человек, истинно зрелый духовно, в отличие от Героя или любого другого члена алкогольной семьи, действует, исходя из своей собственной системы ценностей. Он свободен помогать или причинять беспокойство, заботиться или быть невнимательным. Он добровольно выбирает поведение, которое мы называем “добродетельным”, потому что оно соответствует его представлению о себе и обо всем мире. Гуманные действия естественным образом исходят от него - без всякого принуждения, которое мы видим у Героя. Его добродетельность никак не связана ни с семейными или каким-либо другими правилами, ни с целями, которые он перед собой поставил, ни со страхом перед тем, что случится, если он поступит иначе. Эта добродетельность коренится глубоко в его духовной природе.

Несмотря на искренние усилия быть хорошим ребенком для своих родителей, духовные приобретения Героя невелики. Для истинно духовного человека добродетель сама по себе является вознаграждением - открытым, любящим, радостным потоком она изливается в мир из самого его существа. Но Герою, не имеющему корня, который питал бы его обновленной энергией из глубин его существа, добродетельные поступки оставляют лишь ощущение усталости, фрустрации и опустошения.

Волевой потенциал

Теперь нам уже ясно, что Герой - возможно, подобно большинству героев - является Героем не по собственному выбору. Его роль была записана в семейном сценарии, и он родился для этой роли. Сначала родители неуловимым образом подталкивали его к ней своими ожиданиями, а затем, когда он интернализировал эти ожидания и сделал их своими собственными, он стал играть эту роль по компульсивному побуждению. И он обречен играть эту роль всегда, если только кто-то или что-то не вмешается и не поможет ему освободиться от нее.

Личные воспоминания

Написание этой книги, и особенно этой главы, было для меня волнующим опытом. Мои наблюдения, конечно, объективно основываются на том, что я видела и слышала в моем консультационном кабинете и на групповых занятиях, работая с алкогольными семьями. Но каждый раз, когда я видела, как Герой искренне разыгрывает свою роль, внутри меня что-то шевелилось - воспоминание о старой боли и тщетных компульсивных стараниях, которые я сама когда-то пережила.

Я сама была семейным Героем.

Большую часть моего детства наша семья была счастлива, и я чувствовала себя любимой всеми маленькой девочкой. Я знала, что мои родители заботятся обо мне и друг о друге. Это было очевидно, когда они вместе работали в саду, или когда у нас были гости и играла музыка, или когда мы всей семьей отправлялись в путешествия. Больше всего в моих воспоминаниях сохранились объятия, поцелуи и ласковые руки.

Мама откладывала монетки в маленькую коробочку, которую хранила в кухонном шкафу, и всегда давала мне немного, когда мне было что-нибудь нужно. И, хотя в нашей семье было мало денег, я чувствовала себя богатой. Позже, когда я уходила гулять по вечерам, папа обычно дожидался меня, чтобы приготовить мне чай и сэндвич с яичницей. И мы с ним были только вдвоем.

Но потом, неизвестно откуда, стали возникать споры, громкие обвинения и обиды. По вечерам я могла слышать, как родители ссорятся и спорят. Когда я была маленькая, я затыкала уши руками и пыталась уснуть. На следующий день родители вели себя так, как будто ничего не случилось; они никогда не говорили о ссорах, но я помнила о них. Это были для меня очень пугающие и болезненные моменты.

Чтобы поправить положение, я начала играть роль Героя. Я старалась во всем помогать родителям, я хорошо училась и приносила домой хорошие отметки, чтобы родители могли гордиться мной. Потом, в средней школе, я участвовала в школьных спектаклях, меня выбрали ведущей встречи выпускников, у меня было много друзей и я старалась всем понравиться. Я помогала отцу с бухгалтерией, в комнате у меня был идеальный порядок, и я никогда не попадала ни в какие неприятности.

В те годы я никогда не связывала те пугающие, неприятные эпизоды с алкоголем. В нашей семье алкоголь всегда был связан с приятными вещами - с воскресеньем, с приходом гостей, с особыми событиями и праздниками. Долгое время я не замечала, что мой отец пьет не только по таким случаям. Однако, ко времени моей учебы в средней школе его зависимость усилилась, и я видела, что между родителями возникло отчуждение. Я также чувствовала растущее отчуждение между мной и отцом.

Я находилась в напряжении и смятении. Я часто видела, как мама плачет, и иногда даже замечала слезы в глазах отца. Дела становились все хуже. Мама начала болеть, а отец стал угрюмым, раздражительным и подозрительным.

Мне казалось, что, если бы другие люди узнали, какие замечательные на самом деле мои родители, кто-нибудь помог бы нам; если бы они узнали, что отца бросили в детстве его родители, они прониклись бы к нему сочувствием и полюбили бы его также, как я; а если достаточно много людей любили бы его, ему, возможно, не нужно было бы пить, чтобы ощущать свою значимость. Тогда родители могли бы начать все сначала.

И я написала письмо Ральфу Эдвардсу, ведущему старой телевизионной передачи "Это твоя жизнь". Я просила его сделать передачу о моем отце, собрав всех людей, которые когда-либо любили его и заботились о нем. Я представляла, каким будет лицо моего отца, когда он увидит их всех - счастливая улыбка, которую мы так редко видели теперь. Это был отчаянный поступок, но, к сожалению, я так и не получила ответа.

Основными чувствами, которые я испытывала в то время по отношению к матери, были гнев и чувство вины. Гнев, потому что мне казалось, что она придирается к отцу, и что ей нравится играть роль мученицы, и что я ее мало интересую, и у нее нет времени на меня.

Чувство вины, потому что я испытывала гнев по отношению к ней, хотя она, на самом деле, заботилась обо мне и всячески оберегала от семейных неприятностей.

Окончив среднюю школу, я сразу уехала из дома и вышла замуж. Я чувствовала такое огромное облегчение, что появлялась дома все реже и реже - я, которая была воплощением ответственности все эти годы. Мне было стыдно за это, но просто мое беспокойство о страданиях старой семьи было не так велико, как то облегчение, которое я испытывала, создавая новую, свою собственную семью.

Алкоголизм отца прогрессировал, и через несколько лет, погрузившись в глубокое отчаяние, он покончил жизнь самоубийством.

Испытав горе и шок, я была также охвачена непреодолимым чувством вины, которое не отпускало меня два или три года. Я не заботилась о своей семье. Я была их Героем, и я бросила их.

(Этот период и последующие события, которые изменили мою жизнь, описаны в прологе и предисловии.)

Освобождение Героя

Каковы бы ни были внутренние страдания Героя, они редко проявляются внешне. Даже напротив, кажется, что ему необычно хорошо все удается. Он сможет получить помощь по поводу своей хорошо скрытой патологии только в том случае, если в результате проблем у кого-то другого из членов семьи лечению подвергнется вся семья.

Сам он обращается за помощью на гораздо более позднем жизненном этапе, и то обычно по поводу осложнений здоровья, связанных с длительным пренебрежением своими внутренними потребностями и часто напряженным, целеустремленным стилем жизни. На самом деле, каким бы дисфункциональным ни был его подход к жизни, он имеет определенную культурную ценность или приносит ощутимое личное вознаграждение, так что Герой не видит необходимости изменять что-либо, пока не возникнет какая-нибудь серьезная болезнь или другие серьезные последствия. Часто одним из таких последствий бывает профессиональное "истощение".

Ко времени, когда Герой вступает во взрослую жизнь, у него уже имеется достаточно большой опыт заботы о других. Поэтому неудивительно, что многие Герои выбирают профессии, связанные с заботой о других людях - медицину, работу с детьми, психиатрию и психологию, социальную работу, или становятся священниками. Иногда я провожу воркшопы для "выздоровливающих" семейных Героев - для тех, кто через терапию алкогольной семьи или каким-либо другим способом осознал ту роль, которую он играет. И мне всегда было интересно наблюдать, какая большая доля этих людей выбирает поприще, связанное с помощью людям.

В своей работе эти люди движимы тем же импульсивным побуждением, которое заставляло их играть роль Героя в семье в детстве. И характерная особенность этой роли - забота о потребностях других людей в ущерб своим собственным - является основной причиной синдрома профессионального "выгорания".

Взрослый Герой может прийти к лечению также в результате проблем с его супругом(ой) или ребенком. Бессознательно он находит спутника жизни, с которым он может играть единственную роль, которую знает, и жить по тем правилам, к которым привык. Маленький Пособник вырастает в Главного Пособника, и, таким образом, драма продолжается.

Долгие годы удовлетворяя потребности и желания других людей, Герой научился заботиться о других, но здоровые семейные отношения подразумевают также открытость и определенную требовательность - качества, которые у Героя слабо развиты. Особенно сложно ему устанавливать здоровые границы для детей. Поэтому не удивительно, что консультантам так часто приходится встречаться с Пособниками, которые в семье своего детства были Героями. Их пособничество подкрепляется характерными для них чувствами неполноценности и вины, особенно, если Зависимым является их ребенок.

Задолго до того, как алкоголизм был признан болезнью, люди заметили, что проблема с алкоголем повторяется в семье и во втором, и в третьем поколении. Время от времени выдвигались различные теории, пытающиеся объяснить такое “наследование”. Однако до сих пор это явление оставалось загадкой. Теперь же, когда мы приходим к пониманию, что алкоголизм - это болезнь всей семьи как системы, думаю, что ключ наконец найден. Развитие Героя в Пособника является одной из частей этой разгадки. Мы найдем и другие части, когда исследуем остальные семейные роли.

Глава 8

Козел отпущения

Тогда как судьба Героя определяется его участием в семейный треугольник, судьба Козла отпущения определяется его положением вне этого треугольника. Он выходит на семейную сцену тогда, когда там уже трое, и действие уже началось. Он опаздал - роль Героя уже занята. (Иногда, если первые двое детей противоположного пола, или если они обладают талантами в совершенно разных областях, они оба могут занять роли Героев; чаще всего, однако, второму ребенку в семье достается роль Козла отпущения.)

Новый персонаж замечает, что послушание и проявление себя с хорошей стороны приносят Герою похвалы и значимость, поэтому какое-то время он пытается следовать той же тактике. Но в его случае это почему-то не работает. Герой всегда остается “особым”, всегда только он заслуживает одобрение. Рано или поздно второму ребенку станет ясно, что каким бы послушным или способным он ни был, он не может состязаться с Героем. Кроме всего прочего, Герой старше по возрасту и более зрелый; даже не будучи более способным, он всегда будет оказываться лучше.

Однако, Козел Отпущения не обращает свое чувство фрустрации на его истинную причину. В Отчете Буз-Аллена отмечается, что дети в алкогольных семьях не склонны прямо противостоять стрессу в семье. Они усваивают, что любое противостояние только вызывает гнев со стороны родителей, особенно со стороны Зависимого. Гораздо легче отступить.

Так Козел Отпущения начинает отстраняться, “уходить” от семьи. Сначала он может просто прятаться под кроватью или на чердаке, надеясь, что Зависимый не найдет его; став постарше, он убегает. Когда же ребенок обнаруживает, что ни один из этих способов не работает, он начинает все больше и больше времени проводить вне дома, надеясь среди сверстников найти удовлетворение своей потребности в принадлежности. В конце концов, если это типичный случай, он находит еще одно спасительное средство, которое уже когда-то открыл для себя Зависимый - наркотики.

Вплоть до этого момента в нашей драме не было “злодея”. Зависимый, конечно, доставлял семье значительные проблемы, но и Пособник, и Герой отрицали эту реальность и защищали его. Так что роль “злодея” все еще остается свободной. К этому времени Козел Отпущения уже ощущает острый “голод” по вниманию родителей, ему нужно хоть как-нибудь напомнить им о себе. И он бессознательно принимает на себя негативную роль. Конечно, он никогда не получит одобрения, в котором так нуждается, но даже *неодобрение* лучше, чем отсутствие какого-либо внимания вообще.

Козел Отпущения, ища выражения своим подавленным эмоциям, находит подростков, которые также пытаются отреагировать свое чувство фрустрации. Они начинают с простого озорства, но далее их проступки становятся все более серьезными. Они начинают употреблять алкоголь или другие наркотики. Вскоре Козел Отпущения попадает в автомобильную аварию, или его выгоняют из школы, или задерживает полиция за вандализм, кражу в магазине или за что-то еще.

Лучше всего можно понять поведение Козла Отпущения, если рассматривать эту роль как противоположную Герою. Герой из всех имеющихся возможностей реагирования на напряженную ситуацию в семье выбрал те, которые соответствовали его роли; Козел Отпущения должен был довольствоваться тем, что осталось после устранения всех Геро-ических возможностей. Там, где Герой послушный и ответственный, Козел Отпущения непослушный и безответственный. Там где Герой упорно трудится и добивается почестей для себя и всей семьи, Козел Отпущения “валяет дурака”, попадает в неприятности и приносит семье бесчестье. Где Герой проявляет беспокойство о семье и ее проблемах, Козел Отпущения, кажется, ни о чем не заботится. На самом деле он заботится - и отчаянно заботится. Для него - это семья не заботится о нем.

Теперь позвольте мне представить вам двух представителей этой роли. Их проблемы привели ко мне в конце концов и их семьи. Первый - мальчик по имени Дюан.

Дюан был вторым ребенком в семье. Всего детей было трое. Его отец был способным инженером, но сильно пил. Когда Дюану исполнилось девять лет, пьянство отца уже развилось в зависимость.

Старший брат Дюана, Дэнис, хорошо учился в школе и, кажется, унаследовал от отца определенные способности к технике. Он хорошо ладил с родителями и не доставлял никаких проблем. Дюан восхищался Дэнисом, но его раздражало, что ему уделяется столько внимания, и он завидовал ему. По сравнению с братом Дюан всегда чувствовал себя нарушителем спокойствия, всегда доставлял неприятности, хотя и не хотел этого.

Мальчики много времени проводили вместе. Дюана поражало, как много всего умеет его брат. По выходным они помогали отцу ремонтировать двигатель его спортивной машины. Иногда заходил сосед, и они с отцом пили пиво и наблюдали, как мальчики работают. Отец всегда хвалил Дэниса и, казалось, гордился своим талантливым сыном.

Когда Дэнис поступил в колледж и уехал из дома, Дюан надеялся, что теперь он окажется в центре внимания. Он делал все, что только мог, чтобы завоевать уважение отца, но ничего не работало. К тому времени алкоголизм отца достиг такой стадии, когда он все больше отстранялся от семьи. К сожалению,

Дюан не понимал, что происходит. Он знал только, что, сколько бы он не делал то же самое, за что хвалили Дэниса, отец этого даже не замечал. Его попытки всегда казались менее ловкими, менее впечатляющими.

Мать Дюана видела, что происходит, и жалела его. Поэтому она никогда не отказывала, когда он просил что-нибудь купить ему или дать денег “на книги”. Но Дюану недостаточно было денег. А поскольку мать устроилась на работу, чтобы оплачивать учебу Дэниса в колледже, у нее не редко бывало время, чтобы поговорить с Дюаном или оказать ему эмоциональную поддержку, которую он не получал от отца.

Когда Дюан вырос настолько, что мог получить водительские права, он купил на свои сбережения старенькую машину, намереваясь ее отремонтировать. Друзья стали приходить к нему, и они все вместе возились со своими машинами. Но отец Дюана как-то заявил, что дорогая спортивная машина - одно дела, а всякие старые “консервные банки” на их дворе - совсем другое. И он сказал Дюану, чтобы его друзья поискали другое место для своих занятий. Последовала бурная сцена, и Дюан в гневе ушел из дома. Глубоко внутри, однако, он испытывал не столько гнев, сколько обиду.

С тех пор компания стала собираться у других мальчиков, и Дюан вместе с ними. Обычно они выбирали такие места, где они свободно могли бы выпить пива за работой или покурить “травку”. Иногда по выходным они пробовали и другие наркотики.

Затем однажды, когда Дюан учился в одиннадцатом классе, он попал в аварию, и его обвинили в вождении машины в нетрезвом виде. Поскольку это было первое правонарушение, его осудили условно. Отец был в ярости и подбил Дюану глаз: “Я не потерплю, чтобы мой сын был лодырем и пьяницей!”

Спустя два месяца, однако, Дюана опять задержали, на этот раз за кражу автомобильных деталей. Через суд по делам несовершеннолетних он и его семья пришли к терапии.

Дочь в беде

До сих пор в этой главе я определяла Козла Отпущения как “он”. На самом деле, эту роль в равной степени может играть и девочка. Она тоже может уходить из дома, вылетать из школы, быть неразборчивой в знакомствах, красть, пить или принимать наркотики. Но в этом случае существует еще один риск - девочка может стать беременной. Нежелательная беременность создает определенные проблемы и для мальчика (если известна его причастность к этому), однако, все тяжелые физические и социальные последствия рождения внебрачного ребенка ложатся на девочку.

В институте семьи, который основал мой муж, существует клиника, где, кроме всего прочего, проводится тест на беременность для подростков. Сюда приходят девочки в возрасте от тринадцати до семнадцати лет, и, что интересно, почти все они играют в своей семье роль Козла Отпущения. И хотя такой же набор ролей наблюдается в любых неблагополучных семьях, большинство этих девочек оказываются из алкогольных семей.

“Козлы Отпущения” рано начинают вступать в половые отношения. Так они надеются найти любовь и близость, которых никогда не получали дома. Вы можете спросить, почему сейчас, при такой доступности контрацептивов, девочки, неразборчиво вступающие в половые отношения, оказываются беременными. Ответ прост - все дело в незнании. Но нужно также учитывать и понимать глубокую, бессознательную мотивацию таких девочек стать беременными.

Это состояние является для них свидетельством того, что кто-то, пусть недолго, “любил” их, а также дает надежду на установление более продолжительных отношений с кем-нибудь, хотя бы со своим ребенком.

Давайте познакомимся с одной из таких девочек.

Карен была прелестным ребенком, общительным и веселым. Когда она была маленькой, отец восхищался ею. Иногда он приносил домой новую игрушку или платье, просто чтобы порадовать ее. Карен обожала его и всегда с нетерпением ждала, когда вечером к дому подъедет его машина. Старший брат Карен, Тед, был более спокойным и много занимался. Их мать часто помогала ему с уроками и гордилась его успехами.

Примерно когда Карен училась в средней школе, отец начал часто задерживаться по вечерам. Он говорил, что у него много работы, но от него всегда пахло спиртным, и мать устраивала скандалы. Карен тоже часто ссорилась с матерью. Ей казалось, что матери не нравится, когда отец уделяет ей много внимания. Теперь, когда он так мало бывал дома, они более открыто ссорились за его внимание и ссорились более часто.

Карен неохотно занималась домашними делами; у нее не было желания помогать матери, которая, как ей казалось, все равно будет всем недовольна. А мать жаловалась, что Карен ленива, и что она могла бы лучше учиться в школе, если бы занималась так же много, как Тед.

Поведение Теда - типичное поведение Героя - раздражало Карен. Когда рядом не было матери, она звала его “благочестивый Тед”. Если для того, чтобы завоевать любовь матери, нужно все свое время проводить за учебой, она лучше обойдется без этой любви!

В доме стало очень тоскливо. Карен не хватало внимания и любви, которые она когда-то получала. Но вскоре она обнаружила, что мальчики, которых она знала, с готовностью могут дать ей все это. Она рано начала встречаться и к пятнадцати годам уже сожительствовала с несколькими мальчиками. В шестнадцать лет она обнаружила, что беременна.

Отец был шокирован и расстроен, что “его маленькая девочка могла такое сделать.” Мать была в ярости и испытывала унижение. Они оба обвиняли и стыдили ее. Они долго обсуждали в тот вечер, как же поступить в такой ситуации. Однако, теперь они не могли сделать одной вещи - они не могли больше игнорировать ее.

Карен сделала аборт, но этим дело не кончилось. Она впала в депрессию с попыткой самоубийства, что привело ее, а в конце концов и всю семью, к терапии.

Работая с сотнями алкогольных семей, я наблюдала весьма любопытное явление: несмотря на то, что Герой и Козел Отпущения диаметрально противоположны по своей природе, между ними чаще всего в семье происходит смена ролей.

Это может произойти, например, если Герой рано покинет дом, и родители воспримут это как отвержение или дезертирство. Тогда он внезапно оказывается в положении Козла Отпущения, тогда как второй ребенок получает долгожданную возможность быть Героем.

Другой случай - когда Козел Отпущения в результате терапии так радикально меняется к лучшему, что семья испытывает неимоверное облегчение и преисполняется благодарностью к нему.

Тогда он своими собственными усилиями может завоевать лавры Героя, и старшему ребенку придется довольствоваться вторым местом. Бывший Герой, испытывая обиду и гнев, может начать вести себя враждебно или обратиться к алкоголю или наркотикам. И такое поведение будет способствовать закреплению за ним роли Козла Отпущения в семье.

Бремя Козла Отпущения

Расплата личностным потенциалом за принятие на себя роли в алкогольной семье особенно очевидна в случае Козла Отпущения. Патологические силы, присущие алкогольной семье как системе, еще больше усиливаются и приумножаются его самодеструктивным поведением. К тому времени, когда Козел Отпущения покидает семью, он практически полностью утрачивает чувство собственного достоинства как в своих собственных глазах, так и в глазах других людей.

Физический потенциал

Наиболее серьезные последствия для его физического потенциала являются результатом поведения отреагирования. Употребление алкоголя или наркотиков - кроме его непосредственного и мощного фармакологического воздействия - приводит к ухудшению питания, к опасным и безрассудным поступкам и несчастным случаям и, конечно, несет угрозу возникновения зависимости. Неразборчивость в половых связях при недостаточной осведомленности часто ведет к венерическим заболеваниям, а для девочек также к нежелательной беременности или абортam. И, наконец, всегда таящаяся в глубине души ненависть к себе, может привести к суициду.

Эмоциональный потенциал

При встрече с консультантом Козел Отпущения может вести себя угрюмо и замкнуто, или вызывающе и враждебно. В любом случае создается впечатление, что он преисполнен гневом - гневом на своих родителей, за то что они не заботятся о нем (в чем он искренне убежден), гневом на Зависимого за его пьянство, на Пособника и Героя, потому что, как ему кажется, они умышленно унижают Зависимого и манипулируют им, гневом на окружающих людей, потому что они “клюют на его (Героя) удочку”, и больше всего гневом на самого себя за то, что вверг себя в такое затруднительное положение. Этот чрезвычайно сильный гнев, оказавшись замороженным в хроническую враждебность, несет в себе реальную угрозу и может быть деструктивно обращен как на него самого, так и на общество.

Но, работая с Козлами Отпущения, я обнаружила, что большая часть их гнева является бессознательной маской для более болезненных чувств отверженности и одиночества. Как это не удивительно может показаться, за стеной замкнутости или за вызывающим поведением скрывается *обида - наиболее характерное чувство этой роли.*

Многи подростки, находящиеся в этой роли, также испытывают чувство вины. Хотя они нарушают все общественные правила приличия, на самом деле они, возможно, не отвергают их. В душе они принимают законность и обоснованность этих правил и испытывают тяжелое чувство вины за их нарушение.

Обремененному тяжелым грузом этих негативных чувств бедному Козлу Отпущения мало доступны какие-либо положительные чувства.

С раннего детства он усвоил, что в семье он не может получить достаточно любви, понимания, радости, покоя и удовольствия. Обратившись к сверстникам, он находит лишь поверхностные отношения и редко глубокую, истинную дружбу, которая могла бы удовлетворить его потребности. Он обнаруживает, что его друзья так же нуждаются, как и он сам. Никогда не получая любви и доверия, они не могут и дать этого.

Социальный потенциал

Как мы видели, в результате отстранения Козла Отпущения от семьи, группа сверстников становится основным его окружением, средой, в которой он живет. Часто он научается эффективно действовать в этой среде и получать внимание и принятие, которого не было дома. Но социальные навыки, которые он таким образом приобретает, обычно поверхностны и эгоцентричны, в худшем случае - манипулятивны и корыстны. Они лишены честности и истинного интереса к другим людям, которые необходимы для построения близких, основанных на любви и сотрудничестве, отношений.

Умственный потенциал

Роль хорошего ученика обычно захватывается Героем, и Козел Отпущения (часто не обосновательно) считает бесполезным соревноваться с ним. Наблюдая, сколько времени Герой тратит на то, чтобы заработать отличные оценки, он решает, что они не стоят таких усилий. Из-за своего гнева и низкого самоуважения у него нет достаточной мотивации для стремления к академическим или каким-либо еще достижениям.

Если ребенок, оказавшийся в позиции Козла Отпущения, достаточно смелый, он, скорее всего, приложит свои умственные способности в роли лидера группы сверстников или обратит их на такие проекты, которые в конце концов приведут его в суд по делам несовершеннолетних.

Духовный потенциал

Что можно сказать о духовном потенциале подростка, который нарушает все законы и правила? Во-первых, я думаю, надо воздержаться от любого осуждения, хотя такой подросток может казаться нам грубым, вызывающим, нарушающим все обязательства и даже неисправимым. Возможно, все эти слова соответствуют роли, которую он играет, но они не имеют никакого отношения к самому ребенку.

Он действует исходя из системы ценностей, не являющейся его собственной. Как "добродетельность" Героя исходит не из его собственной духовности, а предписывается его ролью, то же происходит и с "негативностью" Козла Отпущения. Ребенок не сам придумал себе эту роль, и он не свободен покинуть сцену. По закону, конечно, Козел Отпущения ответственен за свое поведение; он осознает то, что делает. Но с моральной точки зрения, или, что то же самое, с духовной, этот вопрос гораздо более сложный. И хорошо еще, что как судьи, так и профессиональные работники не должны выносить моральный вердикт.

Роль, требующая нарушения всех общепринятых стандартов поведения, навлекающая на подростка не только общественное осуждение и презрение, но его собственное, разрушительно действует на его духовный потенциал. Развитие этого потенциала, сдерживаемое самим фактом жизни в алкогольной семье, полностью блокируется, когда подросток начинает вести себя в соответствии с ролью Козла Отпущения.

Но потенциал всегда остается потенциалом. Внезапное осознание возможности обретения чувства собственного достоинства и смысла жизни может обеспечить подростку сильную мотивацию для излечения.

Волевой потенциал

Герой не является Героем по собственной воле. Еще больше это справедливо в случае Козла Отпущения. Однако, Герой может не осознавать, до какой степени он находится под управлением внешних сил. Он с гордостью ставит себе в заслугу все свои действия и стимулируется к этому семьей и обществом. В отличие от него Козел Отпущения *осознает*. В глубине души он вовсе не хочет быть плохим ребенком. Он просто чувствует, как какая-то неведомая сила толкает его к неприятностям и проблемам.

Это также дает большую надежду для выздоровления Козла Отпущения. Отказавшись от своей роли, он выигрывает больше, чем Герой, и ему нечего терять кроме своих проблем.

Спасение Козла Отпущения

Часто Козел Отпущения первым переживает серьезные последствия нездоровой семейной системы. В его случае они оказываются наиболее заметны. Поскольку его поведение и последствия этого поведения привлекают внимание общества, он, в отличие от Героя, может получить помощь, еще живя в семье. Если подросток злоупотребляет алкоголем или наркотиками, если попадает в автомобильную аварию, предпринимает попытку самоубийства или (если это девушка) становится беременной, к его судьбе привлекаются медицинские работники. Если у него возникают проблемы с учебой, привлекается руководство школы. Если его задерживают за вождение машины в нетрезвом виде или за нарушение правил дорожного движения, за кражу, вандализм или хранение наркотиков, он попадает в руки правоохранительных органов. Через все эти общественные институты ребенок может быть направлен на консультирование.

Поскольку значительная часть трудных подростков происходит из алкогольных семей, очень важно, чтобы все специалисты, которые с ними работают, могли распознавать характерные признаки роли Козла Отпущения. Некоторые характерные позиции и модели поведения проявляются в следующих ответах, которые постоянно приходится слышать в ходе консультирования:

Надежда на сверстников: “Только друзья меня понимают.”

Отреагирование: “Мы просто хотели покататься пару часиков на этой машине.”

Рационализирование: “О, взрослые просто ничего не знают о марихуане. Все ее курят.”

Безответственность: “Я не думала, что могу забеременеть.”

Легкое отступление: “Школа мне не интересна. Учиться слишком сложно.”

Вызывающее поведение: “Только попробуйте меня выгнать.”

Отстранение: “Оставьте меня в покое.”

Замкнутость: Отсутствие какого-либо ответа.

При поверхностном взгляде Козел Отпущения - не очень привлекательный клиент. Однако, более чуткий консультант может увидеть за внешним фасадом трагически низкую самооценку. Она уже причиняет подростку страдания на всех уровнях его существа, и, если не произойдет какое-то внешнее вмешательство, он будет нести ее с собой всю свою жизнь, играя ту же роль в последующих драмах и даже создавая вокруг себя системы, поддерживающие эту низкую самооценку.

И, кроме того, всегда существует опасность, что хронически низкая самооценка и самодеструктивные тенденции приведут к суициду.

Чаще всего, однако, Козел Отпущения выбирает более медленную форму саморазрушения - химическую зависимость. В своей семье он рано узнает о способности алкоголя и других наркотиков снимать боль. Он начинает сам экспериментировать, еще учась в средней, а возможно даже в начальной, школе и обнаруживает, что алкоголь и наркотики часто не только облегчают страдания, но и приносят удовольствие и дают возможность противостоять авторитету родителей или других взрослых. Поэтому неудивительно, что, так же как Герой превращается позже в Пособника, Козел Отпущения становится Зависимым в новом поколении.

В 7 главе мы наблюдали, как Герой следует путем, проложенным Пособником; нечто подобное, хотя и в более скрытой форме, происходит между Козлом Отпущения и Зависимым. Подобно Зависимому Козел Отпущения оказывается заключенным в некий хронический поведенческий паттерн, определяемый обществом как отклоняющийся от нормы. Оба они испытывают чувства стыда и вины; оба не могут изменить свои паттерны и вынуждены следовать им против своей воли; оба сталкиваются с тяжелыми социальными последствиями своего поведения, переживают ненависть к себе и, в конце концов, отчаяние.

Конечно, все, чему учится Козел Отпущения, он учится более неуловимым и бессознательным образом, чем Герой. Кроме того, он не имеет того единомыслия и взаимной поддержки, которые часто существуют в альянсе Пособник-Герой. Но уже в самом своем отчуждении от этой "праведной" пары он сближается с Зависимым.

Цена позволения Козлу Отпущения играть его роль без вмешательства чрезмерно велика как для него самого, так и для общества. Но часто, помещая трудных подростков в лечебные учреждения, исправительные колонии и приюты, делаются попытки проводить лечение на индивидуальной основе. Такие заведения редко приспособлены для решения более широких семейных проблем (или хотя бы осознают необходимость этого), которые лишь находят свое проявление в поведении Козла Отпущения. В результате их усилия обычно терпят неудачу.

Нельзя преувеличить важность *работы со всей семьей*. Лечение одного только Зависимого никак не поможет исправить негативное самовосприятие и деструктивное поведение Козла Отпущения; лечение только Козла Отпущения вскоре будет сведено на нет семейной системой, которая изначально и создала его проблемы.

Следует все время помнить, что правонарушительное и саморазрушительное поведение ребенка спровоцировано алкогольной семьей как системой, и что оно выполняет определенную функцию, необходимую как для него самого, так и для всей семьи в целом. Для ребенка такое поведение обеспечивает внимание, определенную значимость и в некоторой степени честное, хотя, может быть, и болезненное, общение; он не нашел другого способа получить все это. Для родителей такое его поведение дает удобную возможность переключить внимание от центральной проблемы алкоголизма, которую они так упорно отрицают. Кроме того, возможность честного выражения чувств и им дает некоторое облегчение. *Пока мы пытаемся помочь одному подростку, без проведения работы со всей семьей, семья не может позволить ему исправиться.*

Однако, в рамках соответствующей лечебной программы Козел Отпущения может, при всей своей негативности, положительно реагировать на консультирование. Придя к осознанию своей роли и компульсивного поведения, он может начать преобразовывать энергию и отвагу своего деструктивного поведения в плодотворную заботу о себе. Кроме того, его длительный опыт столкновения со страданием делает его чувствительным к страданиям других людей, и тот социальный импульс, который когда-то привел его в компанию сверстников, может помочь ему стать теперь ответственным членом общества.

Глава 9

Потерянный Ребенок

Ко времени появления третьего ребенка сюжет алкогольной драмы усложняется, и на сцене мы видим уже четыре персонажа. Так же, как раньше Козел Отпущения, этот ребенок чувствует себя посторонним. Но, в отличие от Козла Отпущения, он не пытается какими-либо действиями привлечь к себе внимание, он просто уходит за кулисы.

Почти с младенчества он чувствует напряжение разыгрывающейся вокруг него драмы, но не может понять сюжет. Он появился в середине игры, и никто не желает объяснить ему, что же здесь происходило до сих пор - все члены семьи слишком заняты, чтобы замечать его замешательство. Осмелюсь он задавать вопросы - он будет резко оборван; как мы уже выяснили, честное обсуждение не входит в правила этой семьи. Да и в любом случае, если бы он получил какие-то ответы, они лишь усилили бы его замешательство, поскольку, хотя активные участники драмы и были свидетелями всех событий с самого начала, никто из них на самом деле не понимает, что происходит.

Таким образом, новый персонаж пытается по своему приспособиться к ситуации - он “теряется”. Он становится “одиночкой”, сам заботясь о своих потребностях и держась в стороне от дел других членов семьи, чувствуя себя более комфортно наедине с самим собой, чем среди хаоса семейной жизни, где он все равно остается одиноким.

Такой его выбор приветствуется всеми. В этой семье, в которой все соперничают за внимание - Зависимый своим пьянством, Пособник решением проблем, Герой своими успехами, Козел Отпущения своими выходками - ребенок, не предъявляющий никаких требований является большим облегчением.

Отстранение Потерянного Ребенка в какой-то степени может рассматриваться как конструктивное для него, поскольку защищает его от прямых, негативных влияний, которым подвергаются Герой и Козел Отпущения. Но та же защитная стена изолирует его и от любых позитивных взаимодействий, которые все еще существуют в семье. В семье, в которой общение между всеми членами сильно нарушено, Потерянный Ребенок оказывается в наибольшей изоляции. Он не только пропустил первую часть драмы - он так много времени находится вне сцены, что пропускает многое из того, что происходит теперь. Таким образом, он оказывается в еще большем замешательстве. И, когда ему вдруг случается оказаться в гуще семейных дел, он все больше чувствует себя посторонним в собственной семье. Иногда я еще называю эту роль “забытый ребенок”. Такие естественные детские потребности, как похвала за достижения, проявление интереса к его делам, успокоение его страхов, поддержка и любовь, не обеспечиваются теми, кто должен их обеспечивать. Поскольку ребенок так часто находится вне поля зрения, его потребности тоже забываются.

Конечно, такое пренебрежение обычно бывает ненамеренным. Но для Потерянного Ребенка оно означает, что он не имеет какой-либо личной ценности или значимости. Чаще всего в своей неспособности приспособиться к семье он винит самого себя, вместо того, чтобы искать действительную причину - дисфункциональность семьи как системы.

Прячась за своей стеной изоляции, ребенок часто создает собственный мир фантазий, в котором он какое-то время находит покой и удовлетворение. Это безопасный, надежный, предсказуемый мир, поддающийся контролю. Иногда он кажется ребенку более реальным, чем странный и непонятный "реальный" мир его семьи. Поэтому он много времени проводит в своей комнате, играя, читая, занимаясь своим хобби или просто мечтая. Пока он еще маленький, он может создать себе воображаемых друзей, с которыми он чувствует себя более свободно, чем с живыми детьми; или он может выбрать в качестве своего особого товарища любимую куклу или мягкую игрушку, перенеся позже свою привязанность на любимое домашнее животное. Он находит краткое удовольствие в таких уединенных занятиях как еда, телевизор или музыка. Позже он может обратиться к более разрушительным средствам, таким как химические вещества.

Но он не может всегда оставаться в своем уединенном маленьком мире. Когда он выходит на более широкую жизненную арену - идет в школу и оказывается в окружении сверстников - его защитная система перестает работать. Он чувствует себя посторонним в мире, в котором дети из здоровых семей учились жить с самого младенчества. У него мало опыта как в выражении своих собственных чувств, так и в принятии такого выражения от других; в сотрудничестве и в спорах; в отдаче или в защите своего права собственности; в оценке действительной ценности как материального обладания, так и чувственных удовольствий. *У него мало жизненного опыта.* Он делает много ошибок в своих суждениях, что приводит в лучшем случае к неэффективности, в худшем - к прямому унижению.

Поскольку Потерянный Ребенок никогда не испытывал теплоту и человеческую близость, он не готов к установлению дружеских контактов и социальному взаимодействию. Даже находясь среди людей, он чувствует себя одиноким, не таким как все, несоответствующим.

Когда по своей работе я оказываюсь в школах, я стараюсь войти в контакт со всеми Потерянными Детями, которых я там вижу. Хотя они обычно тихие и застенчивый, почти незаметные, тот, кто знаком с семейными ролями, без труда обнаружит их. Их редко можно найти среди активистов - это поле деятельности Героев. Нет их также и на спортивных площадках - они обычно заняты Козлами Отпущения и их товарищами. Чаще всего их можно обнаружить поющими в хоре, или выполняющими какую-нибудь работу для учителя, или читающими в одиночестве где-нибудь в уголке.

В средней школе социальные навыки начинают приобретать большее значение, усложняясь пробуждением сексуальности. Теперь Потерянный Ребенок чувствует себя еще более потерянным, чем когда бы то ни было.

Каждый человек учится в детстве тому, что значит быть мужчиной или женщиной, от взрослых в своей семье. Родитель одного с ребенком пола является моделью того, каким он должен быть, а другой родитель - объектом для первых значимых отношений с представителем противоположного пола. Это обучение начинается задолго до действительного "сексуального образования", и даже до того, как ребенок начнет осознавать различие полов. Это обучение очень эффективно, конечно, *если оно имеет место.*

Но Потерянный Ребенок никогда не чувствовал близости ни с одним из своих родителей; он был слишком изолирован от них, чтобы чему-то от них учиться. Поэтому, достигая половой зрелости, он не имеет ясного чувства собственной половой идентичности, а также представления о том, как здоровым образом взаимодействовать с противоположным полом. По мере того, как сексуальность окрашивает все аспекты мира, в котором он живет, его охватывает еще один вид замешательства. Верный своей роли, он замыкается. Он редко встречается и ходит на свидания, и в своем одиночестве все больше сомневается в своей сексуальной полноценности.

Я вспоминаю одного студента по имени Тим, с которым я работала несколько лет назад. Он как раз имел подобный опыт. В то время я работала с самыми разнообразными клиентами и еще не имела ясного представления обо всех ролях в алкогольной семье. Теперь я осознаю, что Тим был Потерянным Ребенком - повзрослевшим, но все еще "потерянным".

Тим был третьим ребенком в семье, в которой всего было пятеро детей. Он говорил мне, что, кажется, он никогда по-настоящему не знал своих родителей. Когда бы он ни подходил к своей матери, она всегда была либо занята чем-то, либо отдыхала. Тим замечал, что она часто спала днем, но лишь позже он осознал, что у нее была зависимость от лекарственных препаратов. Отец, когда бывал дома, был раздражительным, беспокойным и пытался переделать все домашние дела, которыми пренебрегала его жена.

Когда Тим был маленьким, старшие сестры играли в "дочки-матери", и он был их ребенком. Они качали его в его стульчике на колесиках и читали ему сказки. Потом он часами играл "в принца", скача на палке-коне и разыгрывая собственные фантазии из жизни принца.

Когда Тим стал старше, старшие сестры уже не брали его в свои игры, а с младшими детьми ему было неинтересно. Поэтому большую часть времени он проводил в одиночестве в своей комнате, мастеря модели или слушая музыку. По мере того, как проблемы, связанные с зависимостью его матери, все росли, он бывал рад при помощи своих наушников отгородиться от остального мира. В школе его принимали достаточно хорошо, но у него не было близких друзей. Та же ситуация сохранялась и в средней школе. Из-за своей застенчивости он редко назначал девочкам свидания.

Ко второму курсу института Тим начал беспокоиться: у него все еще не было девушки. Однако, на первой нашей встрече выяснилось, что у него не было близких отношений и с юношами, и он не испытывал потребности в этом. Консультирование помогло понять Тиму, что дело у него было не в сексуальных проблемах, а в сложности установления любых отношений, как сексуальных, так и просто дружеских. Годы, проведенные в нездоровой семье в роли Потерянного Ребенка, наложили свой отпечаток. Консультирование помогло ему начать учиться искусству устанавливать отношения - искусству, которое он мог дальше осваивать самостоятельно.

Когда я только начинала разрабатывать мою систему ролей в алкогольной семье, я считала Потерянного Ребенка Козлом Отпущения, который просто особым образом выражает свое чувство отверженности семьей. Но потом я осознала, что между этими двумя ролями существует фундаментальная разница. Действительно, оба ребенка оказываются исключенными из первоначального треугольника родителей и Героя, но их реакции на это полностью противоположны - и это различие будет постоянно проявляться позже в их реакциях на все жизненные ситуации.

Для обеих детей характерна низкая самооценка. Но для Козла Отпущения она связана с растущей ненавистью к себе, основанной как на неблагоприятном сравнении с Героем, так и на собственном антисоциальном поведении; тогда как у Потерянного Ребенка недостаток чувства собственного достоинства проистекает из того, что им длительное время пренебрегали и вели себя по отношению к нему так, как будто его не существует. Козел Отпущения, чувствуя себя несправедливо исключенным из семейного “ядра”, испытывает гнев и обиду; Потерянный Ребенок воспринимает свое исключение как заслуженное и испытывает чувство неполноценности и одиночества, но не гнев.

Что касается поведения, различие здесь очевидно. Козел Отпущения подходит к решению ситуации агрессивно, сначала, пытаясь привлечь к себе положительное внимание, затем - путем негативного отреагирования; Потерянный Ребенок пассивно смиряется со своей судьбой, отступая со сцены действий. Козел Отпущения погружается в среду сверстников; Потерянный Ребенок остается в одиночестве. Козел Отпущения создает проблемы и неприятности, таким образом привлекая к себе внимание; Потерянный Ребенок избегает проблем и редко получает вообще какое-либо внимание.

Раньше я упоминала, что второй ребенок обычно становится Козлом Отпущения, а не Потерянным Ребенком. Я основывалась на своих наблюдениях в ходе консультирования сотен семей. Однако, учитывая существенное различие в уровне агрессивности этих двух ролей, я думаю, что на выбор этих ролей может оказывать влияние также и темперамент ребенка.

Во взрослой жизни и Козел Отпущения, и Потерянный Ребенок сталкиваются с одними и теми же проблемами, но, опять же, решают их по-разному. Мы исследуем эти долговременные проблемы дальше в этой главе.

Потери, которые несет Потерянный Ребенок

Ущерб, который алкогольная семья наносит Потерянному Ребенку, проявляется не столько в том, что он делает, сколько в том, что он не делает. От Героя члены семьи ожидают хорошего поведения и успехов, от Козла Отпущения - проблем и неприятностей, от Потерянного Ребенка же никто особенно ничего не ожидает. В результате он сам многого не ожидает от себя. Живя постоянно в соответствии с этими низкими ожиданиями, Потерянный Ребенок не развивает свои потенциалы, которыми обладает от рождения.

Физический потенциал

Поскольку пассивное поведение Потерянного Ребенка не обеспечивает ему возможности прямого высвобождения негативных чувств, он должен подавлять их; они откладываются в бессознательном, ожидая возможности какого-либо непрямого выражения. Часто такой возможностью становятся физические симптомы. Так, например, Потерянные Дети часто страдают аллергиями или астмой. Они также более часто оказываются жертвами несчастных случаев. Болезни или травмы дают им возможность получить заботу, не обращаясь с просьбой о ней. Просто доехать на машине до врача - это дополнительное время, проведенное с матерью или отцом, которое иначе ребенок не мог бы получить.

Потерянные Дети также часто мочатся в постель. Легко понять, как много внимания (хотя и не всегда позитивного!) может привлечь такое поведение.

Еда - легко доступное удовольствие, к которому в своей эмоциональной пустоте прибегают многие Потерянные Дети. Сначала это может казаться безобидным, но, приобретая компульсивный характер, что свойственно всем в алкогольной семье, часто может вести к ожирению.

К тому же еда, которую ребенок выбирает в качестве любимого лакомства, редко бывает полноценной в плане питательной ценности и не обеспечивает здорового развития растущего организма ребенка.

Не так давно я проводила воркшоп для педиатров в Балтиморе. Когда я описала характерные признаки Потерянного Ребенка, педиатры подтвердили, что в своей практике они часто встречаются таких детей. Они сказали, что всегда чувствуют себя беспомощными в таких случаях. Хотя и непонимая динамики неблагополучной семьи, они чувствовали, проблемы ребенка коренятся где-то глубоко в функционировании всей семейной системы, к которой педиатры не имеют доступа. Когда она поняли, что может происходить в этом большом “пациенте”, они увидели новые возможности для оказания помощи всем членам семьи, включая Потерянного Ребенка.

Эмоциональный потенциал

Несомненно, *характерным чувством Потерянного Ребенка является чувство одиночества*. Уединение, хотя и защищающее его в какой-то мере от хаоса и страданий его семьи, не позволяет ему стать активным членом семейной системы. Он не знает точно, где его место в этой системе, и принадлежит ли он к ней вообще. Пока ребенок маленький, такое уединение может быть благоприятно для него, но, по мере расширения его мира за пределы дома и семьи, то, что было когда-то убежищем, становится тюрьмой. Он видит вокруг себя людей, вовлеченных во взаимоотношения, но сам он не может выйти из клетки своих паттернов уединения и социальной неопытности, чтобы принять участие в этих отношениях. Уединение превращается в глубокое, болезненное одиночество, сопровождаемое тоской, смятением и страхом.

Социальный потенциал

Вряд ли стоит здесь говорить, что задержка развития Потерянного Ребенка больше всего ощущается в отношении социального потенциала. И этот недостаток лежит в основе многих других его ограничений и страданий.

Потерянный Ребенок не имел возможности обучиться основам человеческих взаимоотношений там, где обычно им учатся - в своей семье. В раннем детстве вместо того, чтобы играть со сверстниками, он занимал себя общением с воображаемым другом или любимым животным, или чем-то занимался в одиночестве. В школе, если у него вообще были друзья, обычно это был только один друг, и их отношения были поверхностными. Потерянный Ребенок никогда не испытывал близости, поэтому он не мог предложить ее кому-то другому, также не мог и принять ее от другого. Со временем его социальная недостаточность только усиливалась. К неспособности устанавливать близость добавлялись сомнения в собственной сексуальной полноценности, делая почти невозможными продолжительные и удовлетворительные любовные отношения.

Интеллектуальный потенциал

Если ребенку посчастливилось расти в семье, в которой высоко ценились интеллектуальные занятия, или если он сам был одарен значительными способностями, он мог использовать свои часы одиночества для чтения, учебы или творческих занятий. Таким образом, умственный потенциал мог получить достаточное развитие. Однако, по своему опыту могу сказать, что гораздо чаще сочетание низких ожиданий и низкой самооценки оказывают такое воздействие на ребенка, что его умственный потенциал оказывается в такой же степени недоразвитым, как и другие личностные потенциалы.

Духовный потенциал

Все те же проблемы, которые Потерянный Ребенок испытывает среди своих сверстников, переносятся на воскресную школу, на молодежную церковную общину и на другие религиозные организации. Если только он не окажется особо привлечен кем-то из взрослых, или не будет затронут сильным духовным опытом, связанным с его религией, Потерянный Ребенок покинет эту сферу деятельности как только будет возможно.

Однако, само его уединение является благоприятным условием для развития духовности. Покой и изоляция, активное воображение, сама пустота - отсутствие конкурирующих отношений или удовольствий, к которым он был бы привязан - все это издавна признавалось благоприятными условиями для духовного роста.

Но при всех этих благоприятных возможностях расцветает ли не самом деле духовный потенциал Потерянного Ребенка? Трудно сказать. Ребенок, который не привык к какой-либо близости, не склонен доверять такие глубоко личные переживания на сеансах семейной или групповой терапии, или на немногочисленных индивидуальных сеансах, предлагаемых программами по работе с алкогольными семьями. Но все-таки можно допустить, что он, по крайней мере, знаком с той “почвой”, на которой может развиваться духовность. Это само по себе имеет ценность. Если семя будет брошено, оно прорастет и расцветет.

Волевой потенциал

Когда Потерянный Ребенок становится в своей семье “одиночкой”, он не столько делает сознательный выбор, сколько как бы говорит, что у него нет никакого выбора. Но уход в себя - это действительно выбор, и причем сам себя поддерживающий и увековечивающий. Отстраняясь от жизни семьи, он настолько ограничивает свое личностное развитие, что в будущем возможность выбора во всех аспектах жизни будет для него значительно снижена. Во всех своих решениях он должен будет выбирать путь “одиночки”.

Только если Потерянный Ребенок сможет понять, в чем действительно заключается его проблема, и начнет постепенно приобретать и развивать различные физические, интеллектуальные и особенно социальные навыки, он сможет начать по-настоящему свободно принимать решения.

Возвращение Потерянного Ребенка

Хотя Потерянный Ребенок играет в семье наименее деструктивную роль, он также обладает и наименьшими шансами для личного удовлетворения и реализации. Не получив профессиональной помощи, Потерянный Ребенок становится Потерянным Взрослым - тщетно пытающимся построить удовлетворительную жизнь, обладая ограниченными ресурсами.

Не научившись искусству общения и установлению близких взаимоотношений, он ни с кем не может достичь близости. У него мало друзей и редко бывает подходящий партнер. Он либо женится (или выходит замуж) несколько раз, всегда неудачно, либо не женится вообще. Какое-то время он может быть неразборчив в сексуальных связях, пока не поймет, что сексуальный контакт не заменяет истинной близости.

В виде компенсации своего одиночества и низкой самооценки он большое значение придает обладанию вещами и удовольствиям.

Он может чрезмерно гордиться своей машиной, антикваром, стерео-системой, экзотически проведенным отпуском. Все это немного скрашивает его одиночество и дает тему для разговора, когда он оказывается в обществе.

Как и в детстве он может переедать, чтобы заполнить пустоту, и, так же как Козел Отпущения, может злоупотреблять алкоголем или наркотиками. Однако, его паттерн употребления отличается. Потерянный Ребенок более склонен к случайным и редким злоупотреблениям, тогда как Козел Отпущения чаще становится действительно зависимым. (Я работала с несколькими клиентами, которые сначала играли в семье роль Потерянного Ребенка, а позже, по той или иной причине, оказывались в роли Козла Отпущения.)

Без внешнего вмешательства Потерянный Ребенок до конца жизни будет играть эту роль, молча переживая свою боль.

Большинство Потерянных Детей приходят к лечению (если вообще приходят) в довольно раннем возрасте. Некоторые попадают на консультирование вместе с семьей. Других направляют педиатры, лечащие их от астмы или аллергии, или же школа, где они были признаны умственно отсталыми или социально неадаптированными. Подростки могут сами обращаться по сексуальным вопросам или из-за проблем общения.

Взрослые Потерянные Дети, однако, редко идут на консультирование. В детстве они так мало получали помощи, советов или эмоциональной поддержки от кого-либо, что им даже в голову не приходит обратиться за профессиональной помощью, за исключением острых кризисов. Я уверена, что, если бы те профессионалы, которые по роду своей работы сталкиваются с Потерянными Детями, могли бы распознать их и направить на консультирование или психотерапию, то гораздо большее их число - а через них и их семьи - могли бы получить помощь и найти в конце концов себя и свои нереализованные потенциалы.

Вот некоторые их характерные симптомы:

- *Незаметные, непривлекающие внимания.* Спокойные, скромные, часто невыразительные, не показывающие ни своих проблем, ни своих потенциалов.
- *Независимость.* Хотят и часто могут сами позаботиться о себе, мало ожидают от других.
- *Одиночество.* Избегают близости и отрицают необходимость в ней, неспособны к формированию близких отношений.
- *Проблемы с половой идентичностью.* Спутанность относительно половых ролей, а иногда и сексуальных предпочтений.
- *Материализм.* Испытывают чрезмерное удовольствие и гордость от обладания вещами.
- *Потворствование себе.* Избыточный вес, связанный с перееданием, а иногда и со злоупотреблением алкоголем.

Если Потерянный Ребенок все же приходит к лечению, его шансы на успех очень велики. Эта роль имеет некоторые положительные побочные эффекты. Так же как Герой учится чего-то достигать, Потерянный Ребенок учится быть независимым и полагаться на свои силы. Он свободен от нереалистичных ожиданий, которые являются причиной страданий в жизни многих людей; к тому же за годы одиночества у него могло появиться много интересов, которые могут давать ему удовлетворение и радость.

Таким образом, у него имеется надежная основа, на которой консультант может помочь ему построить чувство собственного достоинства и плодотворную, счастливую жизнь.

Глава 10

Клоун

Итак, мы уже имеем почти полный состав исполнителей нашей драмы. Мы наблюдали, как у Зависимого постепенно начинают проявляться характерные симптомы алкоголизма: *компульсивность, отрицание и иллюзии*. Мы видели, как те же симптомы появляются у Пособника - по мере того, как зависимость другого члена семьи развивается в болезнь. Дети тоже проявляют все эти три симптома, хотя для каждого один из них является преобладающим. Так, и Герой, и Козел Отпущения оба одержимы компульсивными стремлениями, только направленными в противоположных направлениях. Потерянный Ребенок превращает всю свою жизнь в одно сплошное отрицание. Теперь еще остается кому-то стать выразителем семейных иллюзий во всей их полноте. Этот кто-то - пятый и последний персонаж - Клоун.

Клоун обычно появляется на сцене поздно, чаще всего это самый младший ребенок в семье. Ко времени его появления семейные проблемы еще больше усиливаются. Мать занята отцом, отец занят своим пьянством. Братья и сестры заняты разыгрыванием своих ролей, борясь за выживание. Он чувствует себя одиноким и беспомощным. Как может такой малыш приспособиться к такой угрожающей ситуации, которую он совсем не понимает? А если он не приспособится, как он может выжить? Эта семья - все, что у него есть.

Если помните, Потерянный Ребенок переживает те же чувства одиночества и замешательства, однако, положение Клоуна еще хуже. Ему не только никто не хочет объяснять, что вокруг происходит - все сознательно умалчивают информацию и даже говорят неправду. Давайте посмотрим, почему.

Когда в семье рождается ребенок, все видят, какой он беспомощный и хрупкий и стараются защитить его, пока он растет. Когда он подрастает, и появляется новый ребенок, всеобщая забота и защита переключаются на нового малыша. В случае же самого младшего ребенка ничто не напоминает родителям о том, что больше нет необходимости в таком количестве защиты и оберегания. Я думаю, что все родители знают, насколько дольше они склонны относиться к самому младшему своему ребенку как к маленькому. Он всегда кажется им более уязвимым, менее зрелым и неготовым встретить суровую реальность жизни.

(Иногда из-за каких-то недостатков, хронической болезни или других особых обстоятельств всеобщая защита и оберегание может сосредотачиваться в семье на другом, более старшем ребенке, поскольку он кажется особенно уязвимым. То же может касаться единственной дочери среди всех сыновей, или единственного сына среди дочерей.)

Родители и старшие дети всегда очень осторожны в плане того, что говорить этому ребенку. Они не говорят ему о том, что Сьюзи сделала аборт, или что Тони курит марихуану, или что мама и папа больше не спят вместе. Когда он задает вопросы о том, что происходит в семье, то получает в ответ не информацию, а туманные успокоения. Конечно, за этим стоят добрые намерения; проблема в том, что они не работают.

Я часто слышу, как кто-нибудь из родителей говорит: “Мой развод (или госпитализация, или что-то еще) не отразился на моих детях. Они были тогда еще слишком маленькие.” Он забывает, что даже маленький ребенок имеет глаза и видит встревоженные лица или необычное поведение; имеет уши и слышит разговоры взрослых, крики или плач, доносящиеся из-за закрытой двери. Он также имеет чувствительность и улавливает в людях, которых любит, тончайшие признаки скрытого гнева, обиды, или страха.

Работая профессионально с семьями, я поняла, что дети обычно знают гораздо больше, чем предполагают их родители. Иногда четырех-пятилетний малыш может дать удивительно точное описание того, что происходит в семье. Он видит все; проблема в том, что в своей незрелости он не может этого понять. Он просто чувствует, что дома не все в порядке. Он испытывает страх - или, более точно было бы сказать, *тревогу*, поскольку он не знает, чего он боится. Но, чем бы это не было, ему кажется, что это угрожает всей семье - единственному оплоту безопасности, который он знает.

В алкогольной семье, где так много секретов и так много боли, от которых нужно защитить ребенка, тенденция к сверхобереганию особенно сильна.

Представьте, как это сбивает с толку - ребенок всеми своими чувствами ощущает, что что-то не так, что существует опасность, а все, кому он доверяет, говорят ему, что все прекрасно. Может быть, действительно все прекрасно? Или, может быть, другие не видят, не слышат и не чувствуют того, что видит, слышит и чувствует он? Или, может быть, он сходит с ума?

Теперь к его первоначальному, оправданному страху за семью добавляется еще другой страх, который неоправдан, но неизбежен при данных обстоятельствах - страх за собственное здравомыслие. Эти страхи некуда направить, их не на чем сфокусировать, и нет способа их выразить, потому что все остальные в семье отрицают, что есть вообще какой-либо повод для беспокойства. По мере нарастания внутренней тревоги нарастает напряжение, которое находит выход в особом поведении, характерном для роли Клоуна.

Еще едва научившись ходить, многие Клоуны усваивают, что смешить других выгодно. Только они начинают свои трюки, как все смеются. Таким образом, Клоун высвобождает запертую внутри себя энергию и, к тому же, получает некоторое положительное внимание. Это большая цена, особенно в семье, в которой все испытывают дефицит удовольствия. И так, Клоун прибегает к своим кривляньям каждый раз, когда сталкивается со сложными ситуациями. Позже он веселит весь класс и становится душой вечеринок - клоун, скрывающий свою боль за неизменной, “нарисованной” улыбкой.

Клоун, всюду создающий вокруг себя веселье, имеет нечто общее с Героем. Им обоим удастся привлечь к себе некоторое позитивное внимание и к тому же вызывать в других членах семьи положительные эмоции. Когда другие члены семьи смеются, они тоже снимают свое напряжение. По крайней мере, на какое-то время все забывают, как плохо обстоят дела. Однако, гиперактивность Клоуна может проявляться также в раздражающем и эксцентричном поведении, так что внимание, которое он получает, может быть и отрицательным.

Каким бы ни было поведение Клоуна - развлекающим других или раздражающим - оно достигает своих целей: позволяет Клоуну удерживать контроль над ситуацией так долго, сколько он может привлекать к себе внимание, что дает ему ощущение безопасности; обеспечивает ему либо позитивное, либо негативное внимание; приводит членов семьи к честному выражению своих чувств - будь то смех или брань; и, кроме того, временно отвлекает внимание от Зависимого и от семейного кризиса.

Достаточно несколько минут пообщаться с семьей, чтобы понять, какой ребенок играет эту роль. Он может казаться милым и беспомощным, или красоваться и пускать пыль в глаза, или отпускать шутки и ничего не принимать всерьез, или кривляться, мешать всем и делать “сумасшедшие” вещи. Он может развлекать вас или надоедать, но игнорировать его невозможно.

На сеансах консультирования я имею хорошую возможность видеть, насколько эффективным может быть поведение Клоуна. Он может понимать, что мой кабинет - неподходящее место для его кривляний, но тогда он начинает ерзать, хныкать, ему вдруг необходимо пойти в туалет, он может опрокинуть цветок или пепельницу. Когда что-то такое происходит, вся семья, кажется, с облегчением переводит внимание на него - от своих проблем на Клоуна.

Чтобы более ясно обрисовать эту роль, я бы хотела рассказать вам о Бет. Она была классическим Клоуном - четвертым и последним ребенком в семье, играющим только эту роль.

Когда я познакомилась с Бет, она училась в третьем классе. У нее были такие проблемы с поведением, что учитель направил ее к школьному психологу для тестирования. Не обнаружив у Бет никаких отклонений, психолог предположил наличие проблем в семье и предложил обратиться к консультанту. Поскольку в то время я работала с различными неблагополучными семьями, меня пригласили для консультирования.

На одной из первых встреч с семьей я заметила определенные особенности в отношениях между матерью и отцом - эти особенности я наблюдала уже не раз. Дальнейшие расспросы подтвердили мои подозрения: у мужа были проблемы с алкоголем, а жена его покрывала. Бет же проявляла симптомы, которые я позже определила как характерные для роли Клоуна.

Через несколько недель Бет почувствовала себя достаточно безопасно, чтобы начать говорить о том, что значит быть самым младшим ребенком в семье. Она говорила, что никогда не знала, что думают другие члены семьи. Она не понимала, что происходит у них внутри - так же как и в себе самой. Она была в полном замешательстве и боялась чего-то, хотя и не знала чего. Несколько раз она пыталась сказать об этом матери или сестре, но они говорили, что бояться нечего. Это не помогало. Наоборот, это еще больше ее пугало. Ей казалось, что мать и сестра тоже бояться, хотя и не говорят об этом.

Бет описала один эпизод, который являлся характерным примером противоречивой ситуации, которую Клоун должен попытаться понять. Когда Бет было пять лет, как-то в пятницу вечером отец вернулся домой на три часа позже обычного. Он неуверенно держался на ногах, шумел и от него пахло пивом. Бет уже была в пижаме, и мать поспешила отправить ее в постель. Через несколько минут Бет услышала сердитые голоса, доносившиеся из спальни ее родителей; отец кричал, а мать начала плакать. Затем она услышала, как отец сказал: “Только попробуй еще назвать меня пьяным - получишь!”

Бет долго не могла уснуть - она была слишком напугана, чтобы спать. (Я вспоминаю свои собственные бессонные ночи в детстве и очень хорошо понимаю ее страх.) Она любила свою мать и не могла представить, как бы она смогла обходиться без нее. Но она любила также и своего отца, за исключением, может быть, тех моментов, когда он приходил домой как в тот вечер - когда от него пахло пивом. Не ослышалась ли она? Действительно ли он сказал это? Действительно ли он собирается сделать это?

На следующее утро, когда Бет спустилась к завтраку, она все еще была очень расстроена. Все сидели за кухонным столом - молчаливые и серьезные. Никто ничего не говорил. (Когда Бет рассказала эту историю, я спросила каждого члена семьи, что они на самом деле чувствовали в тот день. Ее отец признал, что его мучали угрызения совести; мать - что она была очень сердита и обижена; братья и сестры, как и Бет, были смущены и напуганы.)

Напряжение было слишком велико, чтобы Бет могла с ним справиться. От волнения она опрокинула свой стакан молока, и завтрак закончился наведением порядка и руганью. (Когда Бет рассказала об этом, вся семья согласилась, что этот инцидент снял тогда напряжение, и все почувствовали облегчение.)

Позже Бет спросила у матери: “Папа хочет тебя обидеть?” Мать изобразила удивление - откуда у Бет могла возникнуть такая идея? Папа очень любит маму, и Бет, и всю семью. Бет никогда больше не должна так думать!

Но Бет думала. Она ничего не могла с собой поделать, хотя у нее и начинала от этого кружиться голова. Не придумала же она весь этот разговор. Но и мама не стала бы обманывать ...

Этот эпизод был лишь одним из многих в жизни Бет. Когда она пыталась их понять, она чувствовала дискомфорт и раздражение - ей казалось, что она сходит с ума. В конце концов она прекратила эти попытки.

К третьему классу для Бет было уже почти невозможным сосредоточиться на уроках или хотя бы даже просто спокойно сидеть за партой. Иногда она начинала пинать мальчика, сидящего впереди нее, или просто гудеть или что-то бубнить, пока кто-нибудь из детей не жаловался на нее учителю. Она искренне не хотела плохо себя вести в школе - все происходило как бы само собой. Ведь так трудно было сидеть тихо и спокойно!

Бет не могла спокойно сидеть и в моем кабинете. Отец бросал на нее строгие взгляды и говорил: “Бет, прекрати вертеться!” или “Бет, сядь на место!” Каждый раз она слушалась и действительно на несколько минут успокаивалась.

Один раз она задела стопку папок, сложенную у меня полке, и все папки рассыпались по полу. Разговор резко оборвался, и все принялись собирать бумаги. Вся семья начала извиняться за Бет, но, казалось, они все были рады этому перерыву, дававшему им возможность хоть на несколько минут отвлечься от семейных проблем.

За месяцы терапии Бет поняла, почему она испытывала такие чувства и вела себя таким образом, и начала учиться использовать свою избыточную энергию более конструктивным образом. Ее отец в результате наших семейных встреч тоже увидел и принял правду о себе и начал проходить лечение от алкоголизма.

Что стоит за маской Клоуна

Роль безответственного Клоуна может сначала показаться прекрасной защитой, но, как и все роли в алкогольной семье, она влечет за собой определенные последствия. Ребенок, которого с раннего возраста выделяют как особенного, в зависимости от того, связано это с достоинствами или с недостатками, несет на себе груз либо завышенных требований и ожиданий, либо ограничений. Для Героя его способность к достижениям влечет за собой груз ответственности. Для Клоуна, которого все считают незрелым (и относятся к нему соответствующим образом), его особое положение несет ограничения. И эти ограничения настолько велики, что приводят к задержке развития во всех аспектах его существования.

Физический потенциал

За годы работы я заметила, что Клоуны обладают определенными физическими характеристиками. Чаще всего они жилистые, с напряженными мышцами, обычно бывают ниже ростом, чем их братья и сестры - факт, который всегда поражал меня. Недавно, однако, я прочитала об одном исследовании, которое показало, что эмоциональные страдания могут влиять на физический рост детей. В том же исследовании было обнаружено, что высвобождения этой скрытой боли в результате лечения может спровоцировать дальнейший физический рост, даже если лечение проводится в возрасте тридцати лет.

Из-за сильного эмоционального напряжения у этих детей часто развиваются физические заболевания, связанные со стрессом. И даже еще большая опасность состоит в том, что им могут поставить диагноз "гиперактивность". Опасность - потому что при таком диагнозе обычно назначается риталин. А это значит, что еще один член семьи окажется зависим от химического вещества. Др. Кен Уильямс, обеспокоенный такой ситуацией, изучал недавно записи одного педиатра и обнаружил, что у 37% детей, которым назначался риталин, отцы были активными алкоголиками.

В консультационных центрах можно встретить множество семей, находящихся "на химической поддержке". Отец зависим от алкоголя, мать - от транквилизаторов, Козел Отпущения - от наркотиков, Потерянный Ребенок - от сахара, Клоун - от риталина. Только Герой в этом отношении свободен, но, возможно, и его поддерживает адреналин, выделение которого стимулируется его же собственными успехами.

Эмоциональный потенциал

Клоун страдает от тех же чувств неполноценности, ненужности, одиночества и вины, как и другие дети в семье, однако, все эти чувства могут быть еще сильнее, поскольку он младше всех. Те немногие положительные чувства, которые еще остались на долю этой несчастной семьи, уже "разобраны" другими. Его замешательство и растерянность также еще больше, чем у других.

Кроме того, Клоун испытывает страх. *Страх является характерным чувством Клоуна.* Он чувствует, что опасность угрожает самым основам его существования - его родителям, семье и его собственному здравому смыслу. Но при этом он не может ни увидеть, ни определить эту опасность, что делает ее еще более пугающей. Чувствительный человек сможет определить за гиперактивностью Клоуна страх. Но, развлекая других, он умудряется так хорошо спрятать этот страх, что даже его друзья и члены семьи могут сказать вам: "Томми ничего не беспокоит - он все превращает в шутку!"

Проблема этой роли заключается в том, что никто не знает истинного человека, стоящего за этой веселой маской. Потерянный Ребенок из-за своей застенчивости чувствует себя одиноким, находясь среди людей, а Клоун одинок, даже находясь в центре внимания.

Социальный потенциал

Клоун, даже если он не осознает этого, является манипулятором. Он использует отвлекающую тактику, чтобы контролировать ситуацию и добиваться желаемой реакции. Поскольку его тактикой являются шутки, а реакцией, которой он добивается - смех, создается впечатление, что он очень хорошо социально адаптирован и общителен. В какой-то степени так оно и есть. Он находится в тесном, возможно, даже значимом контакте со всеми членами семьи и со сверстниками, чего нет у Потерянного Ребенка.

Но он является певцом, который знает только одну мелодию. Он может быть смешным и веселым. Какой бы ни была ситуация - семейная ссора, плохие отметки, разрыв с девушкой, болезнь или несчастный случай - на все у него одна реакция. Друзья быстро усваивают это. Он может быть душой любой компании, но никто не воспринимает его всерьез. В глубине души он знает это, и его чувство неполноценности и никчемности, возникшее в раннем детстве, еще больше усиливается.

В еще худшей ситуации оказывается тот несчастный ребенок, который становится Клоуном по стечению обстоятельств, но не является им по натуре. Он тоже манипулирует, и в какой-то степени он привлекает и контролирует окружающих. Но единственная тактика, которую он знает - это досаждать другим. Клоун поет одну песню, этот же ребенок не поет вообще - он только создает шум. Он тоже достигает своей цели, но платит за это еще большую цену, чем истинный клоун. Вместо одобрения он получает негативную реакцию, вместо улыбок - замечания. Его чувство собственного достоинства страдает еще больше.

Интеллектуальный потенциал

Каким бы ни было поведение Клоуна, развлекающим или досаждающим, оно никакого отношения не имеет к его умственным способностям. Он может быть более одаренным, чем Герой, который получает в школе только пятерки. А может и не быть. Весь вопрос в том, в какой степени он развивает и использует свои природные способности.

В средневековые времена дворцового шута - клоуна тех дней - часто называли дураком. Это слово подразумевает низкий уровень, или, по крайней мере, недостаточное использование, умственных способностей. Именно эта опасность подстерегает Клоуна. Постоянно занятый тем, чтобы привлечь внимание окружающих, он не может сосредоточиться сколько-нибудь долго на учебе. В школе Клоун отвлекает класс, вместо того, чтобы слушать учителя или выполнять свое задание; гиперактивный ребенок также не может спокойно сидеть сколько-нибудь долго.

По мере того, как Клоун упускает один материал за другим, недостаток знаний и различных навыков накапливается и растет в геометрической прогрессии. Его взрослеющие сверстники, которые когда-то восхищались им, теперь приглашают его только на вечеринки. От более серьезных занятий он отстраняется, так что еще одна возможность обучения для него оказывается закрытой. Он и сам не может представить себя "ученым".

Это что касается книжных знаний. А как насчет здравого смысла?

Не могу удержаться, чтобы не сравнить поведение Клоунов с характеристикой определенного типа людей (по типу общения), который Вирджиния Сатир называет *рассеянный* : "Что бы *рассеянный* ни говорил и ни делал, все это не относится к делу и к тому, что говорят или делают другие. Его реакция всегда неуместна." Эти слова в полной мере относятся и к Клоуну.

Для меня здравый смысл заключается в способности человека, используя свой разум, эффективно справляться с вопросами и проблемами, которые ежедневно ставит перед ним жизнь. В своей шизоидной неуместности Клоун не способен на это.

Духовный потенциал

Не могу придумать лучшего образа в качестве полной противоположности Клоуну, чем монах или монахиня, пребывающие в глубоком созерцательном размышлении - умиротворенном, безмолвном, серьезном.

Как бы мы это ни назвали - медитацией, безмолвной молитвой или чем-то еще - и как бы это ни практиковалось - на коленях, в позе лотоса или павши ниц - все основные духовные традиции признают некое молчаливое обращение внутрь себя надежнейшим путем внутреннего развития. Для Клоуна же сосредоточение ума хотя бы на несколько минут представляется практически невозможным. Он не может оставаться спокойным сколько-нибудь долго. Он не может молчать сколько-нибудь долго. Постоянно находясь в состоянии тревоги, он не может выносить отсутствия какой-либо деятельности. Но больше всего он *боится* заглянуть внутрь себя, боится встретиться с тем, что может найти там. Но позвольте мне заметить, что *эта ситуация не имеет никакого отношения к тому, хороший ребенок или плохой*. Это говорит лишь о том, что, пока он продолжает играть свою роль, у него остается очень мало надежды на развитие духовных ценностей. Все его устремления направлены на одну единственную цель - выживание. Выживание, которое означает для Клоуна бесконечную и неитовую погоню за вниманием.

Волевой потенциал

Как и у Потерянного Ребенка, у Клоуна значительно ограничены возможности выбора. Разница состоит лишь в природе этого выбора. Потерянный Ребенок уходит от внимания окружающих и от социальных контактов; Клоун нуждается в них как в воздухе. Этот основной выбор определяет общий стиль их взаимодействия с миром, лишая всех остальных возможностей. Оба они платят за это высокую цену. Но из них двоих, по моему, Клоун оказывается более обездоленным. У Потерянного Ребенка, по крайней мере, могут развиваться интеллектуальный и духовный потенциалы и, возможно, некоторые физические способности, принося ему в какой-то степени удовлетворение. Для Клоуна это невозможно. У него развивается только социальный потенциал, и то лишь поверхностным и искаженным образом. В любом возрасте он так и остается незрелым, и семена того, кем он мог бы быть, все еще дремлют. Но потенциалы всегда остаются потенциалами, только неостребованными. И в этом заключается надежда.

Как помочь Клоуну повзрослеть

В возрасте Клоуну становится все более ясно, что “особым” он является только для своей семьи, но не для всего остального мира. Его чувство собственного достоинства, итак низкое, подвергается серьезным ударам. И можно с уверенностью предположить, что он встретит эти удары единственным способом, который знает - избеганием и отвлечением. Таким образом, детские защитные механизмы закрепляются в устойчивый паттерн. Если Клоун не получит помощь, он столкнется с серьезными проблемами. Одна из них состоит в том, что он навсегда останется ребенком. Все мы встречали в жизни шутников, болтунов, людей с действующими на нервы манерами или таких беспомощных взрослых, которых все еще оберегают их родители, или супруги, или даже их собственные дети. Эта беспомощность и уязвимость, хотя и искренняя, часто бывает преувеличенной; на самом деле эти люди редко бывают настолько беспомощны, как они сами и другие думают. Проблема в том, что Клоун не научился справляться со стрессами. Его не только излишне оберегала вся семья; он сам излишне оберегал себя. Вместо того, чтобы решать проблемы, когда они возникали, он уходил от них, меняя тему разговора или “уходя в свою игру”. Когда эти единственные известные ему средства не помогали, как часто и бывало, он чувствовал себя беспомощным и решал, что просто не смог справиться. И семья соглашалась с этим. Они всегда так и думали.

Такая незрелость является серьезной помехой во взрослой жизни. Определенный уровень стресса всегда неизбежен в повседневных отношениях, в работе, даже в таких случайных событиях, как происшествия на дороге или приобретение покупок. Человек, который не научился справляться с некоторым количеством неприятностей и разочарований, не будет способен принимать чувства других людей, так же как и выражать свои собственные. Однако, такая сверхчувствительность Клоуна к стрессам может привести к еще более серьезным последствиям. При нарастании стресса Клоун может найти спасение либо в физической болезни, либо в привычном для него средстве - иллюзиях. Так, страхи могут развиваться в фобию, которая потом часто ошибочно диагностируется как параноидальная шизофрения. И он действительно может *чувствовать* шизофреническое расщепление из-за того несоответствия, которое существует между его беззаботной внешней маской и напуганным человеком, которым он является внутри. Если кому-то в алкогольной семье и угрожают серьезные психиатрические проблемы, то это Клоун. Мне гораздо чаще приходилось подвергать госпитализации представителей этой роли, чем какой-либо другой.

Другая проблема заключается в том, что Клоун может оказаться во власти общесемейного паттерна - химической зависимости. Часто еще в детстве ему прописывают влияющие на настроение лекарственные препараты, и он рано узнает, что химические вещества могут уменьшать страдания и успокаивать его хронические страхи. Таким образом, у Клоуна часто развивается зависимость от лекарственных препаратов. И, наконец, если Клоун не получает помощь, всегда существует опасность, что его постоянный страх за собственное здравомыслие толкнет его к последнему средству, разом устраняющему все страдания - самоубийству. Недавно я беседовала с группой школьников на тему последствий жизни с родителями-алкоголиками. После окончания беседы, когда все разошлись, одна девочка задержалась - она как будто задумалась о чем-то. Я подошла к ней, и вдруг она бросилась ко мне и разразилась слезами. Я подержала ее в своих объятиях, пока она не успокоилась, и тогда она сказала, что испытала невероятное облегчение, узнав, что она не единственный человек, который чувствует, что сходит с ума. С этими словами она показала мне свои забинтованные запястья. Всего неделю назад она пыталась покончить с собой - она подумала, что лучше ей сразу умереть, чем медленно сходить с ума.

Однако, какой бы мрачной ни казалась эта картина, существует веская причина для оптимизма: проблемы Клоуна, как и Козла Отпущения, обычно становятся заметны сравнительно рано. А при любой проблеме, чем раньше она распознается, тем больше вероятность ее излечения, исправления или приостановки. И особенно справедливым это кажется в случае с Клоуном. Ему требуется помощь как можно раньше, пока дефицит зрелости не зашел слишком далеко, или пока его защитные механизмы не зафиксировались. Такие дети могут привлечь внимание специалистов разными путями. У них могут возникнуть проблемы с поведением в школе; у них могут обнаружиться эмоциональные проблемы, от обычного страха темноты до психозов; они могут физически заболеть из-за постоянного состояния напряжения; или же это напряжение может вылиться в такую беспорядочную активность, что им будет поставлен диагноз гиперактивности. Когда учителя или консультанты, терапевты или психотерапевты пытаются справиться с одной из этих проблем, их шансы на успех невелики, пока они не поймут, что это лишь симптом, свидетельствующий о более широкой проблеме. Тогда они могут, используя свое влияние, мотивировать всю семью обратиться за помощью, которая ей необходима. Какой бы симптом ни привел к нам ребенка, на нем не написано, что он Клоун.

И наша задача - распознать симптомы и понять, что за ними стоит. Для внимательного человека, однако, это не составит труда, поскольку характерные признаки Клоуна весьма специфичны: незрелость, очевидная беспомощность, гиперактивность, работа на публику, излишне яркая одежда, сверхсексуальность и другие средства привлечения внимания. Когда у ребенка проявляется комбинация каких-либо из этих признаков, вполне разумно предположить, что в семье существуют проблемы с химическими веществами. Но, конечно, следующим шагом является проверка наших подозрений при помощи соответствующих вопросов и наблюдения за тем, как взаимодействуют между собой члены семьи. К счастью, многие Клоуны попадают в поле зрения специалистов, когда семья еще не распалась, и такая проверка возможна.

При диагностировании и лечении, как психологическом, так и медицинском, важно помнить следующее:

1. Поведение Клоуна может вводить в заблуждение. Эти дети могут вести себя неадекватно, но это не значит, что у них шизофрения. Они могут испытывать различные страхи, но у них не обязательно паранойя. Они могут плохо учиться в школе, но это не значит, что они умственно отсталые. Они могут быть очень надоедливыми и выводить всех из себя, но, как и все дети, они, на самом деле, не хотят быть плохими.

2. Лекарственные препараты, изменяющие настроение, должны назначаться с большой осторожностью. Лучше же их вовсе не назначать. Я считаю, что они только мешают лечению; боль и страдания являются самой сильной мотивацией для изменений и роста. Устраняя эту мотивацию, лекарства просто дают возможность Клоуну продолжать играть его роль, другими словами - *пособничают* в его игре. Кроме того, предотвращая кризис, который в противном случае Клоун мог бы спровоцировать в семье, они пособничают также и в дальнейшем дисфункциональном поведении всех остальных членов семьи, включая Зависимого. (Вопрос о профессионалах-Пособниках мы рассмотрим в главе 17.)

Иногда, обращаясь к нам за помощью, Клоун может уже принимать лекарственные препараты, назначенные ему раньше. В таком случае я обычно стараюсь собрать совет, чтобы лучше понять проблемы клиента и рассмотреть возможность отмены лекарственного лечения.

3.а) Распознав в ребенке Клоуна, первое, что должен сделать консультант - это развеять его страхи относительно того, что он сходит с ума. Когда он поймет, что "сумасшествие" заключается не в нем, а во всей семейной системе, он, по-первых, освободится от своего напряжения - без лекарств - и, во-вторых, получит мотивацию для выхода из своей ограничивающей роли.

4.а) Развитие и взросление Клоуна требует времени, поскольку оно так долго сдерживалось его ролью. В этом процессе ему необходимо мудрое и терпеливое руководство консультанта и, возможно, дальнейшая профессиональная или групповая поддержка после окончания официального лечения. При наличии всего этого, а также в случае лечения всей семьи, Клоун сможет нагнать упущенное время, научиться новым реакциям и обретет спокойствие, которого никогда не знал раньше.

Глава 11

Вмешательство.

И так драма развивается - каждый член семьи вызывает и усиливает алкогольную патологию в других членах и в семье в целом. Для всех многочисленных поколений, разыгрывавших этот знакомый сценарий, конец всегда был один. Даже когда смерть уводит Зависимого со сцены, трагедия продолжается - для его детей и для детей его детей. То-есть, так было для всех поколений, пока не пришло наше. В нашем столетии старый сценарий был переписан заново.

Вернее, он переписывался неоднократно, каждый раз становясь все более обнадеживающим - по мере того, как открывались новые знания, теории и подходы лечения. Еще в начале нашего столетия алкоголик считался не больным человеком, а либо слабовольным, либо испорченным. Однако, за несколько лет до начала второй мировой войны произошло два важных события: образовалось общество Анонимных Алкоголиков, основанное на добровольном членстве алкоголиков, желающих бросить пить, и был создан Йельский Центр по Изучению Алкоголизма, занимающийся научными исследованиями данной проблемы. Эти организации были независимы друг от друга, никак не связаны между собой и во многом представляли собой полярные противоположности. Но в одном они соглашались: *а) алкоголизм - это болезнь, развитие которой при обеспечении соответствующей и своевременной помощи может быть остановлено.* Однако, задача решалась не так просто. Как признавалось всеми, чтобы помощь действительно была эффективна, алкоголик должен “опуститься на самое дно”, “дойти до предела” и добровольно обратиться за помощью. Но это обычно происходит слишком поздно, когда в его жизни уже мало что можно спасти. Многие алкоголики, даже находясь на краю гибели, не чувствуют этого “дна”. Хотя, для некоторых “счастливиц” уже осознание возможности потерять работу или семью, оказывается достаточным стимулом для того, чтобы обратиться за помощью (о таких иногда говорят, что их “дно” оказалось неглубоко). За последние десять лет ежедневный опыт работы с тысячами алкоголиков в лечебных и консультационных центрах многому научил нас относительно химической зависимости. Так, теперь мы знаем, что нереально ожидать от алкоголика, что он сам обратится за помощью (хотя бывают и исключения); основные характеристики болезни - отрицание, иллюзии и компульсивность - не позволяют ему сделать это. Но мы также обнаружили, что *существует другой путь.* Те, кто утверждали, что алкоголик не может принять помощь, пока сам не обратится за ней, основывались на реальной ситуации, которую они видели. Действительно, практически все алкоголики продолжают скатываться вниз по пути саморазрушения - теряя здоровье, работу, семью и все, что еще остается от их самоуважения - пока не умрут или, “опустившись на самое дно”, не обратятся за помощью. Однако, к тому времени их физический, интеллектуальный и социальный потенциалы часто оказываются настолько разрушены, что уже нет никакой возможности их восстановить. Но теперь мы знаем, что “дойти до самого дна” означает лишь то, что алкоголик оказывается в кризисе, настолько болезненном и пугающем для него, что он готов на что угодно, чтобы выйти из него - готов даже бросить пить. Мы также знаем, что *а) такой кризис может быть создан* теми, кто живет рядом с алкоголиком и заботится о нем - и это может быть сделано прежде, чем все будет потеряно.

Этот процесс называется *вмешательством*. Работает ли это? Да, если это делается с любовью, под руководством опытного специалиста и при поддержке эффективной программы лечения и выздоровления всей семьи. За последние несколько лет тысячи алкоголиков достигли трезвости благодаря тому, что их семьи под руководством специально подготовленных консультантов организовали такой кризис.

а) Прямое вмешательство (через Зависимого)

Любой из кризисов, которых немало в жизни алкогольной семьи, может быть использован для вмешательства. Он лишь должен быть достаточно серьезен, чтобы заставить кого-либо из близких обратиться за помощью для Зависимого (или для самого себя - о чем мы поговорим позже в этой главе).

Членом семьи, первым подавшим призыв о помощи (посредник), обычно является тот, кто еще находится в контакте со своими собственными чувствами, и кто заботится о себе и обо всей семье в достаточной степени, чтобы пойти на риск. Нужно понимать, что попытка помочь алкоголику без его согласия или знания об этом, воспринимается всей семьей как большой риск. Даже если они не боятся его гнева, хотя так обычно бывает, они могут чувствовать, что таким образом предадут его или выдают семейные секреты. Поэтому, одной из первых задач консультанта является заверить их, что вмешательство - это наиболее благотворная вещь, которую они могут сделать. Чаще всего такую первую попытку вмешательства предпринимает Пособник, который уже взял на себя ответственность за все, что происходит в семье. Если же из-за своих собственных симптомов он уже не способен действовать, посредником может стать один из детей, наиболее вероятно Герой, или даже друг семьи. Все чаще и чаще вмешиваются работодатели. Пожалуй, никто другой, как они, не находится с Зависимым в таком тесном контакте, не будучи при этом захваченным семейной патологией. Но, конечно, работодатели и начальники могут также быть пособниками (о работодателях-Пособниках мы более подробно поговорим в главе 17). Однако, если они достаточно информированы об алкоголизме и отдают себе отчет о его последствиях как для работы, так и для личной жизни Зависимого, они постараются обратить его к лечению, прежде чем его потенциалы как работника и как личности будут окончательно разрушены. Вмешательство начинается, когда какой-либо заинтересованный человек берет телефон и звонит консультанту. Мы коротко рассмотрим здесь подготовительную работу, которую они вместе должны предпринять, чтобы конечный кризис - конфронтация с Зависимым - достиг своей цели. На своей первой встрече консультант и посредник рассматривают текущие проблемы, с которыми сталкивается Зависимый (прогулы или плохое выполнение работы, задержания за вождение машины в нетрезвом виде или другие проблемы с законом, ухудшение здоровья, осложнения семейной жизни, проблемы в школе или правонарушения у детей и т.д.). Затем они составляют список всех людей, тесно связанных с Зависимым, которые лично были свидетелями его алкогольного поведения или его последствий, и которые могут принять участие в конфронтации. Должно быть по крайней мере два таких человека, а лучше - больше. Кроме супруги и детей в группу вмешательства могут войти работодатель или начальник, священник, семейный врач, юрист или близкие друзья. Затем консультант организует встречу всех людей, внесенных в список - чтобы объяснить им, в чем заключается процесс вмешательства, и заручиться их поддержкой. На этой встрече он должен представить основную информацию об алкоголизме и подчеркнуть тот факт, что Зависимый не способен сам прекратить пить или сам обратиться за помощью, и что только их готовность пойти на риск может обратить его к лечению, в котором он так нуждается. На этой встрече консультант также может определить, до какой степени члены семьи охвачены симптомами болезни, которые могут помешать их участию во вмешательстве.

Сколько времени пройдет между первой встречей и конфронтацией с Зависимым, зависит от нескольких факторов: (1) от стадии болезни и, следовательно, от того, в какой степени нарушено функционирование других членов семьи; (2) от того, является главный посредник членом семьи или человеком со стороны, незатронутым семейной патологией; и (3) от общего уровня осведомленности относительно алкоголизма и его лечения. В центре вмешательства, открытом недавно в Южной Калифорнии, мы выяснили, что на подготовку группы вмешательства уходит от шести до восьми недель.

Но в таких штатах как Миннесота или Нью-Йорк, где программы вмешательства действуют уже долгое время, этот процесс занимает гораздо меньше времени. Там алкоголизм не считается в такой степени позором, так что люди свободнее обращаются за помощью. Они просто приходят и говорят: “У нашей семьи, кажется, проблемы - нам нужна помощь!” Вмешательство иногда может быть подготовлено за день или два. В среднем по стране на подготовку семьи к вмешательству требуется от четырех до шести недель. За это время должно быть выполнено следующее:

- 1.** Члены семьи должны прийти к осознанию, что алкоголизм - это не одна из их проблем, это *главная* их проблема. Люди, которые так долго пособничали, продолжают следовать этому паттерну и дальше, рассказывая консультанту во всех подробностях обо многих других своих проблемах: отчасти из-за того, что для них слишком болезненно говорить о центральной проблеме, отчасти, чтобы как-то оправдать ее. Очень мягко консультант должен помочь им увидеть и принять реальность их ситуации. Как сказал Джон Г. Хубберт в “Reader’s Digest”: “Каковы бы ни были причины, по которым он (Зависимый) начал пить, алкоголь больше не является *симптомом* других проблем; теперь он становится причиной.”
- 2.** Члены семьи должны познакомиться с тем, как алкоголизм воздействует на свою жертву на разных стадиях. Увидев, насколько типичным является поведение Зависимого в их семье, им будет сложнее отрицать его истинное состояние. Это, в свою очередь, поможет им принять утверждение консультанта о том, что Зависимый не способен сам обратиться за помощью, и их намерение взять инициативу в свои руки укрепляется.
- 3.** Они должны узнать, что беспокойство и забота о Зависимом, попытки контролировать его пьянство, принятие на себя его обязанностей, покрывание его - все, чем они пытались ему “помочь” - не только не приносит пользы, но напротив, только ужудшает положение. Таким образом они обеспечивали Зависимому возможность продолжать пить, не сталкиваясь с последствиями своего пьянства. Единственное, чем они могут ему помочь - это совместными усилиями добиться, чтобы он согласился на лечение.
- 4.** Члены семьи должны быть также ознакомлены с тем, как алкоголизм воздействует на всю семью. Для Пособника будет очень непросто принять, что она сама является частью проблемы - она, которой пришлось столько вынести. Но пока каждый член семьи не осознает свою роль в семейном дисфункционировании и не согласится принять помощь, чтобы освободиться от этой роли, он не сможет сколько-нибудь искренне или убедительно просить о том же самом Зависимого. Если болезнь зашла далеко, остальные члены семьи, скорее всего, тоже погружены в отрицание и иллюзии. Поэтому может потребоваться психотерапия, чтобы они обрели достаточно понимания и мужества и могли противостоять Зависимому. Основной задачей терапевта будет помочь им выйти за рамки их защитных поведенческих паттернов, в которые они оказались заключены, и позволить их давно похороненным чувствам проявиться. (Обычно это требует первичной помощи, которую мы рассмотрим в следующей главе.) Когда негативные чувства будут высвобождены, начнут возвращаться позитивные - любовь, мужество и др. Постепенно заблуждение членов семьи относительно их бессилия заменит готовность пойти на риск и вмешаться.
- 5.** Теперь можно начать готовиться к самому дню вмешательства. Первым шагом каждого участника, включая и детей, будет составление списка конкретных случаев, когда поведение Зависимого причиняло кому-нибудь боль, представляло опасность, вызывало смущение или приводило к каким-то другим проблемам. Должны быть указаны время, место и все подробности.

Разные участники могут вспомнить разные случаи, или они могут воспринимать одни и те же события по-разному, поэтому сравнение списков будет очень полезным. Из-за нарушения взаимодействия между членами алкогольной семьи один человек может даже не знать о случае, который укажет в своем списке другой.

6. Когда списки составлены, члены семьи должны обратить внимание на то, как они выразили свои заявления. Факты должны быть представлены прямо, объективно, без каких-либо попыток смягчить неприятную правду. В то же время, в них не должно быть никакой враждебности или обвинений, которые могли бы вызвать у Зависимого защитную реакцию. Чтобы достичь успеха, нужно действовать, когда все защиты Зависимого опущены. Эффективность вмешательства заключается в эмоциональном воздействии, которое оказывает на него представление задокументированных фактов, когда у него остается мало возможности для отрицания. Никакие уговоры или споры уже не помогут. К этому времени единственное послание, которое Зависимый может воспринять и услышать, потому что против него у него нет защит, это послание любви и глубокой заботы.

7. Члены семьи должны потренироваться в сообщении фактов, чтобы суметь сделать это спокойно и мужественно в решающий день. Обычно лучше, когда человек зачитывает факты, а не говорит импровизированно. Это придает тому, что он говорит фактическую очевидность; предотвращает излишнюю эмоциональность, которая может возникнуть в напряженной обстановке конфронтации; обеспечивает всей процедуре предсказуемость и контроль; и позволяет говорящему сосредоточиться на том, что он говорит, уменьшая контакт глазами с Зависимым и снижая, таким образом, возможность возникновения страха. Консультант готовит каждого участника, добиваясь, чтобы тон его голоса соответствовал тому объективному и обращенному с любовью сообщению, которое он передает. Однако, здесь не должно быть никакой игры. Проявление заботы должно быть абсолютно искренним, поскольку Зависимый, находясь в состоянии презрения к себе и повышенной чувствительности, сразу же почувствует фальш.

8. И, наконец, участники группы вмешательства должны точно определить, что они предложат Зависимому. Вместе с консультантом они изучают имеющиеся возможности лечения в данном районе и выбирают то, что наиболее подходит Зависимому. Если необходима госпитализация, они определяют, какие возможности предоставляет его медицинская страховка, и договариваются заранее, чтобы он мог быть принят в стационар непосредственно в день вмешательства - пока его мотивация максимальна. В некоторых случаях следует сообщить об этих планах работодателю, чтобы Зависимого мог кто-то временно заменить на работе. Это, однако, следует делать с особой осторожностью, поскольку, если работодатель недостаточно осведомлен относительно алкоголизма, это может привести к потере работы. Обычно консультант знает, кто из работодателей в данной местности ведет политику сотрудничества в плане реабилитации своих сотрудников. Если принято решение сообщить о планах работодателю, сделать это должен Пособник; консультант не может передавать такую информацию третьему лицу, поскольку это будет нарушением конфиденциальности.

9. Теперь все готово, и можно назначить день конфронтации. Подходящим временем является понедельник утром, когда Зависимый, скорее всего, трезв, и его защиты ослаблены из-за тяжелого похмелья. Если возможно, хорошо также выбрать момент, когда защиты ослаблены каким-то событием, например, задержанием за вождение машины в нетрезвом виде, угрозой развода или серьезными предостережениями врача.

Такие события усилят ощущение кризиса, которое собирается создать группа вмешательства, и повысят вероятность того, что у Зависимого возникнет ощущение, что он “дошел до самого дна”. В конце концов, важна не действительная серьезность кризиса, а насколько серьезным *воспринимает* его Зависимый. Конфронтация может проводиться под руководством “посредника”, который первым обратился за помощью. Должен также присутствовать консультант. Лучше всего, чтобы это происходило в кабинете консультанта, в серьезной и профессиональной обстановке, где у Зависимого будет меньше возможностей для уклонения и отвлекающих тактик. Конечно, добиться того, чтобы он пошел туда, не всегда бывает легко. Однако, я обнаружила, что алкоголику часто бывает очень любопытно, что же происходит на тех встречах, которые посещает без него вся семья под предлогом “решения семейных проблем”. Это уже, возможно, внесло некоторый дискомфорт в его жизнь. И прямого заявления, что консультант “просит его прийти со всеми в следующий понедельник, чтобы обсудить некоторые семейные проблемы”, часто бывает достаточно. По своему опыту могу сказать, что, если все необходимое было выполнено, и все участники как следует подготовлены, шансы на успех вмешательства составляют около 80%. Решающим фактором здесь является состояние членов семьи. Если им всем удалось в достаточной степени восстановить личную силу, мужество и способность любить, они почти наверняка добьются успеха. Предоставление одного за другим фактов алкогольного поведения Зависимого со всеми отвратительными подробностями способно пошатнуть его защиты. Эффект усиливается, если те, кого Зависимый любит и уважает, сообщают о тех страданиях и боли, которые причинили им его действия. При этом вся атмосфера конфронтации подразумевает, что, несмотря на их боль и страдания, эти люди продолжают заботиться и беспокоиться о нем. Все это обычно заставляет Зависимого увидеть всю горькую правду о своем состоянии.

Это подходящий момент, чтобы “посредник” (главный интервенер) познакомил Зависимого с программой лечения и реабилитационной программой, которые ему будут предложены. (Если возможно, все необходимые приготовления - место в стационаре, страховое обеспечение и другие практические вопросы - должны быть решены при помощи консультанта заранее.) Каждый член семьи должен признать при Зависимом, что он тоже нуждается в помощи, и что он уже согласился участвовать в лечебной программе, подходящей для него. Их готовность принять помощь облегчает для Зависимого принятие такого же решения. Иногда Зависимый может отказываться от официального лечения и слезно заверять, что он прекратит пить. В такой момент эти заверения, безусловно, искренни, и так к ним и нужно относиться. Если Зависимый присоединится к АА и будет усердно работать над программой, он может обрести трезвость и без профессионального лечения. Однако, учитывая характер болезни, для него будет почти невозможно остановиться без определенной помощи. Прежде чем принимать какие-либо его обещания, члены семьи должны получить от него твердое заверение, что он обратится к профессиональному лечению при первом же случае употребления им спиртного. Наиболее эффективной программой выздоровления, по моему мнению, является сочетание профессионального лечения для всей семьи с членством в АА, Ал-аноне и Алатине. (В 16 главе мы рассмотрим эффект такой программы на примере одной семьи.) Контрольное обследование бывших пациентов больницы Св. Марии в Миннеаполисе, где используется такое сочетание, показали, что 79% этих пациентов не употребляли алкоголь в течение года после лечения, и 51% - не пили в течение четырех лет.

Из “сорвавшихся” 81% смогли вернуться к полному воздержанию без обращения к лечению. И, что самое важное, 91% пациентов сказали, что в результате лечения значительно улучшилась их семейная жизнь, отношения на работе и душевное состояние. Иногда, конечно, попытка вмешательства оказывается неудачной. Как же быть тогда? В любом случае, никакого вреда эта попытка не принесла, а скорее даже принесла пользу. Все участвующие многое узнали, и нет причин для того, чтобы останавливаться на этом. Семья может продолжать лечение, даже если Зависимый отказался присоединиться к ним. Прежде чем последняя встреча закончится, члены семьи должны сообщить Зависимому, какие шаги они собираются предпринять в плане собственного выздоровления; эти шаги могут подразумевать изменения убеждений, поведения и отношений, которые окажут влияние также и на Зависимого. Члены семьи могут также позже предпринять еще одну попытку вмешательства, когда обстоятельства будут более благоприятствовать успеху. Или же, у них всегда остается еще один выбор - порвать отношения с Зависимым. Каким бы ни был исход вмешательства, продолжение индивидуального выздоровления членов семьи жизненно важно для их собственного благополучия и для увеличения шансов, что Зависимый в конце концов обратится к трезвости. Без этого разрушительное воздействие семейной болезни опять возьмет верх.

Семейное вмешательство

Процесс, который мы только что описали, можно назвать *прямым вмешательством*, поскольку он применяется к самому источнику семейной проблемы - к Зависимому. Такой подход возник в результате нашего нового понимания алкоголизма как болезни, когда стало ясно, что кто-то должен убедить алкоголика обратиться за помощью, пока еще не поздно. За последние десять лет сделан еще один шаг вперед. Когда стало ясно, что алкоголизм не просто индивидуальная проблема, а семейная болезнь, поражающая каждого члена семьи и каждый аспект семейной жизни, мы пришли к осознанию, что изменения в любой части системы могут оказывать влияние на общую болезнь. Это дает много новых возможностей. Кризис в жизни любого члена семьи может стать тем “дном”, которое приведет к лечению всех, включая и Зависимого. Обращение Зависимого к лечению таким непрямым способом я назвала *семейным вмешательством*. Этот процесс представляет собой “цепную реакцию”, которая чаще всего инициируется человеком, к которому обратился за помощью один из членов семьи. Большая часть специалистов, тем или иным образом помогающих людям, уже научились распознавать симптомы химической зависимости и убеждать ее жертву обратиться за необходимой помощью. Теперь мы хотим научить их также распознавать симптомы, характеризующие других членов алкогольной семьи. В том обществе, где многие люди имеют такие знания, у семей больше не остается свободы выбора искать помощь, или не искать - помощь приходит к ним сама. В первую очередь к семейному вмешательству были привлечены работодатели. Они уже давно научились распознавать симптомы индивидуальной зависимости и теперь учатся узнавать признаки пособничества. Когда хороший работник начинает пропускать работу, становится обидчивым и раздражительным, жалуется на частые головные боли и боли в спине, кажется погруженным в свои мысли и делает ошибки, становится менее внимателен к работе, часто пользуется медицинской страховкой по поводу связанных со стрессом болезней, начальник может быть почти уверен, что работник переживает серьезный стресс. В компаниях, хорошо осведомленных относительно алкоголизма, по таким признакам сразу будет заподозрено наличие этой болезни где-то в семье.

Врачи и терапевты тоже должны знать, что их взрослые пациенты, особенно проявляющие симптомы стресса (проблемы с пищеварительной системой, головные боли, боли в спине, высокое давление, проблемы с сердцем, необъяснимые увеличение или потеря веса, нервозность или депрессия) вполне могут иметь алкоголика супруга или родителей. Что касается детей и подростков, то такие проблемы как аллергии и астма, частое расстройство желудка, низкая сопротивляемость простудам и детским болезням, энурез, избыточный или пониженный вес, гиперактивность, плохое поведение или злоупотребление наркотиками, нежелательная беременность - все могут свидетельствовать о том, что один из их родителей может быть алкоголиком. Юристы и священники, в свою очередь, должны знать, что проблемы в семейной жизни, финансовые проблемы, правонарушения несовершеннолетних, неосторожная езда или вождение машины в нетрезвом виде, или нежелательная беременность наиболее часто происходят в алкогольных семьях и обычно повторяются до тех пор, пока не будет выявлена основная проблема. Суд по делам несовершеннолетних - особенно благоприятная система для вмешательства (что неудивительно, учитывая поведение Козла Отпущения). В Миннесоте процесс вмешательства буквально был включен в эту систему. Когда подросток, задержанный за какие-то правонарушения, подозревался также и в злоупотреблении наркотиками, суд назначал специального консультанта для обследования всех членов семьи на предмет химической зависимости. Если один из родителей оказывался химически зависимым, то и ребенку, и *обоим родителям* предписывалось лечение. Если же они не подчинялись, родители обвинялись в неуважении к суду. В результате этой программы многие алкогольные семьи, иначе бы оставшиеся незамеченными, получили необходимую помощь. В школах учителя, консультанты и администрация должны понимать, что дети, требующие от них наибольшего внимания - хулиганы, дети, стремящиеся к сверхдостижениям, прогульщики, слишком застенчивые, гиперактивные подростки с проблемами обучения - все проявляют признаки, характерные для детей из алкогольных семей. (Когда преподаватели больше узнают о семейном Герое, к их прежнему восхищению энергичным лидером класса, усердным отличником или лучшим спортсменом может теперь примешаться беспокойство, не одержим ли это подросток потребностью в успехе.) Я вспоминаю одну семью, в которой проблемы семилетнего ребенка обеспечили возможность вмешательства для трех поколений, страдающих от проблем, связанных с алкоголем: Джойл до такой степени плохо вел себя в школе, что учительница в конце концов отчаялась справиться с ним. Она направила его к школьному психологу для тестирования. Психолог не нашел у мальчика никаких отклонений, но зато заметил, что его родители, кажется, переживают серьезный стресс. Поскольку я тогда работала с семьями, он направил их ко мне. В начале нашей встречи я попросила их представиться. Сначала говорила мать, потом отец; только Джойл, их единственный ребенок, не сказал ничего. Когда я спросила, как его зовут, он залез под стул и затих там, а родители тот час же начали обсуждать его поведение. Это навело меня на некоторые мысли. Я предложила, чтобы Джойл присоединился к нашей детской терапевтической группе, а родителям предложила поработать со мной. В последующие недели они говорили о своих взаимоотношениях и об истории своей семьи. Жена была обижена тем, что муж слишком много внимания уделяет своей матери, и муж признал, что чувствует большую ответственность перед матерью, чем перед женой и сыном. Когда мы стали искать возможные причины этого, он признался, что испытывает вину за несчастливую жизнь своей матери - его отец сильно пил.

Я предложила им предпринять попытку вмешательства, чтобы помочь их отцу. Сама эта идея напугала моего клиента, но, осознавая теперь, какую цену приходится платить его жене и сыну, он согласился. Мы начали подготовку.

За время подготовительного периода и муж, и жена осознали, какой отпечаток на их личные качества и семейные отношения наложили те семьи, в которых они воспитывались. Впервые они поняли, что они делали друг с другом, и между ними установились новые отношения открытости и взаимной заботы. Вскоре их отношения окрепли настолько, что они могли проявить беспокойство и заботу по отношению к отцу. Все это время Джойл почти не упоминался. Однако, в детской группе он научился говорить о своих чувствах и делиться своими страхами по поводу того, что происходит в его семье. Его поведение в школе постепенно улучшилось. У этой истории счастливый конец.

Вмешательство прошло очень успешно, и дедушка Джойла согласился на лечение. Ко времени окончания его лечения все три поколения этой семьи уже были на пути к более счастливой жизни. **Вмешательство профессиональных**

работников Подозрение на алкоголизм ставит профессионального работника в деликатную ситуацию. Хотя симптомы, которые он наблюдает, могут быть характерными для одной или нескольких ролей в алкогольной семье, их причиной не обязательно должен быть алкоголизм. У него может не быть убедительных доказательств для его подозрений, и он также не может рассчитывать на честное признание со стороны семьи. Закон секретности в алкогольных семьях настолько строг, что часто никто из семьи не осмеливается признать правду; они могут не признавать ее даже перед самими собой. И все же ответственность профессионального работника требует, чтобы он что-то делал. Если семья действительно является алкогольной, ей как можно скорее требуется помощь. И в любом случае, какой бы ни была причина, семья является дисфункциональной, и усилия профессионала приведут ее к консультированию, которое улучшит ее жизнь. Так что у профессионального работника только один выбор - поставить членов семьи перед фактами и заручиться их поддержкой. Первым его шагом будет вызвать своего клиента (пациента/прихожанина/ученика/работника) на обсуждение ситуации. Чаще всего этот человек, если это взрослый, оказывается Пособником. Если проблема, с которой обратились к профессионалу, касается ребенка, он должен пригласить родителей вместе с ребенком, или без него - в зависимости от возраста ребенка. Если один из родителей действительно окажется алкоголиком, то на встречу, скорее всего, придет только другой родитель - опять же Пособник. Цель профессионального работника будет состоять, конечно, в том, чтобы проверить свои подозрения. Зависим ли сам клиент от химических веществ? Или его супруг(а)? Или ребенок? Или родители? Прощупывая ситуацию, профессионал должен начать осторожно выяснять, что в жизни этого человека (или его ребенка) может вести к возникновению стресса. Если клиент чувствует, что к нему относятся с вниманием, заботой и принятием, без всякого осуждения, он может снять свое сопротивление и представить ясную картину того, что происходит в семье. Даже в тех случаях, когда в семье чрезвычайно сильно отрицание, у профессионального работника есть определенные преимущества. Клиент находится в состоянии кризиса, и у него сильна потребность доверять профессионалу и получить от него симпатию и помощь. В случае врачей, юристов и священников, семья обычно сама обращается к ним. Что же касается работодателей или школьных консультантов, то члены семьи оказываются перед опасностью лишиться средств к существованию или того, что их ребенка могут исключить из школы - и то и другое является убедительной мотивацией для сотрудничества.

Профессиональный работник должен оценить, какие у него преимущества, и использовать их, сначала для того, чтобы выяснить все, что возможно, относительно ситуации в семье, а затем, чтобы убедить семью обратиться к консультанту по алкоголизму, если подозрения на алкоголизм подтвердятся.

Все доказательства и доводы профессионал должен представить ясно, откровенно и с полным сочувствием, подчеркивая при этом всю серьезность ситуации. Далее, он должен объяснить, почему он считает, что проблема связана с алкоголизмом, одновременно пресвещая семью в этом вопросе. И, наконец, он должен дать свои рекомендации: “У меня есть все основания подозревать, что в вашей семье возможна проблема с химической зависимостью, поэтому я советую вам обратиться в такой-то информационный центр.” В некоторых случаях профессионал может сразу продолжить решение конкретной проблемы, с которой к нему первоначально обратились. В других случаях он может найти более разумным поставить условие, чтобы семья сначала последовала его рекомендациям - либо для усиления мотивации, либо когда он чувствует, что решение конкретной проблемы бесполезно или невозможно, пока основная проблема остается нерешенной.

Как только семья обратится в информационный центр по алкоголизму, далее вмешательство может продолжаться таким же образом, как если бы она обратилась туда добровольно, самостоятельно осознав свои проблемы. Хотя в этом случае может потребоваться более длительная подготовка, прежде чем семья сможет успешно вступить в конфронтацию с Зависимым. Вмешиваясь в проблемы семьи, профессиональный работник сталкивается во многом с теми же задачами, что и члены семьи, вступающие в конфронтацию с Зависимым. Он должен пробиться через их хорошо отработанные защиты и поставить их перед фактом кризиса, в котором они оказались. Он должен представить все данные, которые он собрал, со всеми подробностями, ничего не смягчая. Он также должен ясно дать им понять, что у них нет выбора, и обрисовать возможные последствия, которые их ждут, если они не обратятся за помощью - включая изменения в отношениях с ним самим. Как для любого “посредника”, для профессионального работника вмешательство может быть весьма неприятным делом, и он должен быть действительно озабочен ситуацией в семье, чтобы пойти на такой риск. Но если у него достаточно сочувствия и мужества, чтобы поставить семью перед истиной, он может дать решающий толчок для того, чтобы жизнь этой семьи повернулась обратно к надежде и счастью.

Глава 12

Континуум лечения

Много раз в этой книге я говорила, что лечение - это путь надежды и здоровья для алкогольной семьи. Теперь подошло время более подробно рассмотреть, что же оно из себя представляет. Кто подвергается этому лечению и сколько времени? Каковы его цели? Каковы средства и философия, которые консультант использует для достижения этих целей? И как он определяет, когда цели достигнуты?

Сначала давайте рассмотрим, что эффективная лечебная программа *не делает*:
1. Она не призывает человека приспособливаться к алкогольной семейной системе. Как мы видели, больна сама система, и приспособиться к ней можно, только самому став больным.
2. Она не ставит своей целью восстановить ту семью, какой она была до развития в ней алкоголизма. Если бы семья с самого начала была здорова, болезнь не могла бы в ней развиваться; члены семьи должны либо изменить систему своей семьи, либо выйти из нее.
3. Она не пытается исправить все множество проблем, с которыми сталкивается алкогольная семья.

Консультант направляет свои усилия только на то, чтобы, во-первых, помочь членам семьи осознать, что они больны - как каждый в отдельности, так и вся семья в целом - и затем помочь им выздороветь. По своему опыту могу сказать, что, если мы сосредотачиваемся на решении непосредственно проблемы химической зависимости, другие проблемы, связанные с деньгами, работой, отношениями между родителями и детьми, или сексом, уменьшаются сами собой. Когда члены семьи начинают открыто общаться друг с другом по поводу своей болезни, они обычно бывают в состоянии решить и другие свои проблемы уже без профессиональной помощи.

4. Она не призывает к изменению или выздоровлению ради кого-то другого. Хотя мужество Пособника, решившего вмешаться, может быть единственным шансом для спасения Зависимого, и хотя решение Зависимого прекратить пить может полностью изменить жизнь Пособника и всей остальной семьи, успешная программа будет избегать использования таких призывов. Причина в том, что это не приносит долговременного результата. Каждый член семьи должен быть мотивирован выздороветь *ради самого себя*, если он вообще хочет выздороветь. То, что эффективная лечебная программа пытается сделать, может быть сведено к трем основным целям:

1. Она ставит алкогольную семью перед фактом того, что она из себя представляет. К достижению этой цели консультант подходит с двух сторон. Он должен познакомить всю семью с процессом развития зависимости и с пониманием химической зависимости как семейной болезни. В то же время он должен начать пробиваться через индивидуальные защиты отрицания, иллюзий и компульсивности каждого члена семьи, так чтобы они постепенно пришли к осознанию той роли, которую каждый из них играет в поддержании их общей болезни.

2. Помогает семье стать более открытой и гибкой системой, системой, в которой каждый ее член может быть самим собой и развиваться, и в которой самостоятельные и независимые личности взаимодействуют между собой честно, открыто и проявляют заботу друг о друге.

3. Ведет каждого члена семьи к целостности. Конечно, первостепенной целью лечения является исцеление психологических травм, нанесенных болезнью. Затем, поскольку люди, обращающиеся к лечению, имеют чрезвычайно низкую самооценку, им предлагается присоединиться к программе личностного роста, которой они должны следовать всю свою жизнь, постоянно повышая чувство собственного достоинства и улучшая все аспекты своей жизни. Эти цели могут казаться слишком претенциозными, учитывая упорное сопротивление лечению, которым характеризуется алкоголизм. Они действительно претенциозны, но они могут быть достигнуты - и на самом деле достигаются - при помощи эффективной программы лечения. Алкоголизм - это холистическая болезнь, она поражает всю личность целиком и полностью всю семью; чтобы лечение было эффективным, оно должно применяться ко всей личности и ко всей семье. До недавнего времени лечебные программы включали в себя лечение только Зависимого. Им действительно часто удавалось обратить его к трезвости и вернуть ему физическое здоровье. Некоторые программы даже пытались иметь дело с эмоциональным и духовными аспектами, особенно те, которые подразумевали членство в АА. Но, как бы искренне не клялся Зависимый измениться, через несколько недель лечения он сталкивался с нелегким испытанием: он должен был вернуться домой. Поскольку все остальные члены семьи все так же были захвачены отрицанием, иллюзиями и компульсивностью, которые он только недавно отбросил, его новое, еще неустойчивое, состояние трезвости оказывалось под угрозой. Вероятность срыва была велика. Кроме того, все остальные члены семьи продолжали страдать от вреда, причиненного им болезнью.

Сейчас имеется гораздо больший выбор программ, широко различающихся по форме (и следовательно по эффективности). Некоторые из них по-прежнему лечат только Зависимого, но все большее число программ включают также работу с членами семьи. Некоторые лечат отдельно Зависимого и членов семьи; другие - лечат их вместе, используя техники семейной терапии. Некоторые программы работают с членами семьи, даже если сам Зависимый отказался от лечения.

То, что я буду здесь описывать, не является какой-то конкретной клинической программой (хотя некоторые основаны на этой модели). Скорее, это модель идеальной программы, которая учитывает в лечебном процессе все, что мы к настоящему моменту знаем о химической зависимости, о семейной системе и об индивидуальной и семейной психотерапии, плюс мои собственные клинические находки относительно алкоголизма как семейной болезни. Эта программа задумана как амбулаторная, но может быть также адаптирована для стационара или согласована с отдельной стационарной программой для Зависимого. Один из вариантов этой модели предполагает четырехнедельную стационарную программу для Зависимого с присутствием всей семьи в течение недели или десяти дней. Другой вариант - амбулаторная программа, в которой вся семья приходит по вечерам три или четыре раза в неделю в течение пяти недель. Обе эти программы подразумевают последующую реабилитационную программу, рассчитанную на три месяца, и рекомендуют после этого постоянное участие в АА. В предыдущей главе мы оставили нашу алкогольную семью, когда Зависимый в результате тщательно спланированного вмешательства согласился наконец-то прекратить пить и обратиться к лечению. На кривой зависимости/выздоровления на димграмме ясно видно, что произошло с ним до этого момента, и что еще должно произойти. Давайте посмотрим сначала на левую часть кривой, показывающую его прогрессирующую дезинтеграцию по мере того, как алкоголизм развивался. Предоставленная своему естественному ходу, болезнь в конце концов достигает “дна” - кризиса, настолько ужасного и пугающего, что Зависимый вынужден в конце концов прекратить употребление химического вещества. Однако, посредством вмешательства уровень этого “дна” может быть поднят - кризис провоцируется раньше, в результате чего Зависимый раньше обращается к лечению. Правая часть кривой показывает постепенное восстановление поврежденных потенциалов Зависимого в процессе лечения, либо после достижения естественного “дна” (сплошная линия), либо после вмешательства и лечебной программы, описанной в этой книге (пунктирная линия). При серьезном подходе и должном упорстве выздоровление может продолжаться неограниченно, и человек может достичь более высокого уровня функционирования, чем до начала развития алкоголизма. *Кривая зависимости-выздоровления*

Выздоровление Социальное пьянство

Послелечебная

Зависимость

поддержка

Детоксикация и

основное лечение **Вмешательство** → •

Выздоровление

Трезвость

Естественное “дно”

Для членов семьи кривая выгладит практически так

же, есть лишь небольшие различия:

1. Критические стадии болезни для

членов семьи могут начаться позже.

2. Моментом “вмешательства” для члена

семьи является момент, когда он первый раз обращается в лечебный центр или к

какому-либо специалисту. Это может произойти до действительного

вмешательства, касающегося Зависимого.

3. Кривая выздоровления

Зависимого включает детоксикацию.

Правая часть кривой, представляющая лечение и выздоровление, разделена на участки, которые отмечают три основные фазы лечебной программы. Я называю эти фазы “континуумом лечения”, поскольку они предлагают различную помощь в соответствии с меняющимися потребностями и возможностями выздоравливающего алкоголика или члена семьи в процессе его выздоровления. Эти фазы последовательно служат трем основным целям лечения:

- *Основная лечебная программа (первичная терапия)* предназначена для работы с каждым членом семьи в отдельности, на индивидуальных занятиях с консультантом или в соответствующих группах.
- *Послелечебная поддержка* подразумевает работу со всей семьей и служит как для индивидуального выздоровления каждого члена семьи, так и для преобразования семейной системы в целом. Семья также должна посещать групповое консультирование вместе с несколькими другими семьями. Иногда на этой стадии может продолжаться индивидуальное консультирование или консультирование для семейных пар. Если Зависимый не живет с семьей, место членов семьи во время лечения может занять его близкий друг. В реабилитационных центрах эту роль могут выполнять также другие пациенты. Самое главное - научить их здоровым образом взаимодействовать со значимыми для них людьми.
- *Выздоровление* - это заключительный, неограниченный во времени период непрерывного роста, который планируется во время послелечебной поддержки, и которому следует каждый член семьи после выхода из под наблюдения консультанта. Те личностные изменения и изменения в структуре семьи, которые были начаты во время основного лечения и послелечебной поддержки, на этой стадии углубляются и расширяются; это обеспечивает каждому члену семьи неограниченные возможности для дальнейшего развития его личностных потенциалов и обретения и углубления чувства собственного достоинства.

Цели лечения

Основная лечебная программа (первичная терапия) (4-6 недель)

Вмешательство → Зависимый (индивидуальная и групповая терапия)-----Воздержание, детоксикация Разрушение иллюзий Признание болезни Признание чувств Любой член семьи(индивидуальная и групповая терапия) Разрушение иллюзий Признание болезни Признание чувств-----

Послелечебная поддержка(10-12 недель)_(Семейная терапия, семейные группы, индивидуальные группы) Выражение чувств Принятие и прощение Восстановление семейной системы Восстановление целостной личности

Выздоровление↓----- (не ограничено во времени) ↓----- ↓----- Хотя индивидуальное консультирование необходимо для каждого члена семьи, многое при лечении алкоголизма может быть сделано в группах. Сначала, обычно в рамках основной лечебной программы, человек принимает участие в небольшой группе, от пяти до двенадцати человек. Там он имеет возможность узнать опыт других семей и других людей одного с ним возраста или играющих в семье ту же роль, что и он. Наблюдая за их действиями, он может увидеть отрицание, иллюзии и компульсивность, которые он не видит в самом себе. А они, в свою очередь, смогут увидеть его защиты и указать ему на них. Многие люди неуютно чувствуют себя в группах, по крайней мере в начале. Работа в группе требует доверия. В семье кровное родство само по себе накладывает обязанность доверять - по крайней мере, это подразумевается. В терапевтической группе, однако, никто не имеет ни перед кем никаких обязательств. Человек сам должен сделать выбор - доверять - что совсем нелегко для члена алкогольной семьи, в которой доверие давно было утрачено.

Когда человек научится доверять, перестанет играть и позволит другим членам группы действительно узнать себя, он как бы перейдет незримую черту. Внезапно у него возникнет чувство общности. Наконец-то он почувствует безопасным выражать свои страх, гнев и обиду; на самом деле, именно этого от него здесь и ожидают. Этот опыт даст ему практику и уверенность, которые потребуются ему для открытого и честного взаимодействия в более эмоционально заряженной группе - в своей семье. Следующий вид групповой работы, который мы используем, это, конечно, работа непосредственно с семьей. Данная группа представляет собой уже сложившуюся систему, что осложняет взаимодействия. Это, безусловно, более серьезное испытание для проявления чувств и общения. Используется также групповая работа с семьями. Число семей, входящих в группу, может быть разным, в зависимости от числа членов в каждой семье. Наилучшим представляется вариант группы из четырех семей по четыре-пять членов в каждой под руководством одного консультанта. Важно, чтобы, по возможности, группу посещали все члены семьи. Кроме того, проводятся образовательные воркшопы, лекции и просмотры фильмов для больших групп. Поскольку целью таких собраний является предоставление информации, а не прямое взаимодействие, размеры этих групп ограничиваются только помещением. Такие воркшопы позволяют сэкономить время и дают возможность на терапевтических сессиях сосредоточиться на конкретных проблемах клиента или семьи. Кроме того, презентации в больших группах придают представляемой информации вес и авторитетность, предотвращая подозрения некоторых недоверчивых клиентов, которые могут подумать, что консультант "говорит это мне, просто чтобы убедить меня делать то, что он хочет." Воркшопы обычно начинают проводиться в конце основной лечебной программы или в начале послелечебной поддержки и продолжают проводиться на стадии выздоровления, представляя темы в соответствии со стадиями лечения. Размеры группы - не единственное различие воркшопов и терапевтических групп. Воркшопы - это, по существу, учебные классы, на которых предлагается информация и идеи; они обращаются к интеллектуальному потенциалу клиента, давая ему знания, необходимые для того, чтобы он мог справиться со своими проблемами и стать более целостной личностью. Терапевтические группы - это, можно сказать, лаборатории, где клиент может начать использовать свои новые знания в контролируемой обстановке; они обращаются к эмоциональному потенциалу клиента. Конечно, воркшопы тоже иногда дают некоторый опыт, и занятия в группах дают определенные знания. Но их основные цели различны. Целью воркшопов является достижение *ясности* и *понимания*; целью терапевтических групп - *терапия*. Теперь давайте более подробно рассмотрим каждую фазу континуума лечения.

Глава 13

Основное лечение (первичная терапия)

Интересно, что первичная терапия - сама основа, на которой базируется вся остальная лечебная программа, в прошлом при работе с алкогольными семьями часто совсем опускалась.

Зависимый, если он находился на стационарном лечении, получал некоторую первичную помощь, но остальные члены семьи приходили на групповую работу (если такая вообще была) без какой-либо индивидуальной подготовки. Таким образом, они приносили с собой все свои подавленные чувства, иллюзии и компульсивное поведение, так долго отравлявшие семью.

Пытаться изменить и исцелить динамику семьи при таких обстоятельствах гораздо сложнее, и меньше надежды на успех, чем когда члены семьи уже начали работать со своими индивидуальными проблемами в ходе основной терапии.

Цели лечения на этой стадии для любого члена семьи одинаковы: 1. *Разрушить стену защит.* Ко времени, когда семья приступает к первичной терапии, уровень страданий и боли уже стал так высок, что все члены семьи спрятали свои чувства от себя и от других за непроницаемой стеной защит. И пока консультант не сможет проникнуть за эту стену, сделать ничего невозможно. Процесс начинается еще во время подготовки к вмешательству. Чтобы члены семьи могли эффективно вмешаться и сломить отрицание и иллюзии Зависимого, сначала консультант должен разрушить их собственное отрицание и иллюзии.

В распоряжении консультанта имеется единственное средство, против которого у его клиентов нет защит - это *забота и сочувствие*. Это же средство он учит использовать их по отношению к Зависимому. В такой семье, обычно, никто уже давно не имел внимательного и сочувствующего слушателя, который мог бы выслушать и понять их. Даже просто внимательно выслушав их, можно за одну встречу растопить самые прочные защиты. По крайней мере, может быть открыта какая-то лазейка для взаимодействия. А давление подавленных чувств, ждущих выхода наружу, вскоре расширит ее. Целью здесь не является, конечно, полное разрушение психологических защит клиента. Важно просто открыть возможность для взаимодействия. Постепенно, в процессе лечения, клиент придет к осознанию своих, до сих пор бессознательных, защит, и это поможет ему снять эти нездоровые защиты и заменить их более здоровыми и сознательно контролируемыми.

Консультант должен понимать, что его клиенты не просто выказывают сопротивление, отказываясь выражать то, что они чувствуют. Они просто *неспособны чувствовать* свои истинные чувства. Очень мягко нужно подвести их к осознанию их истинного состояния и к тому, чтобы они отважились наконец начать чувствовать свою боль. Присутствие сочувствующего человека, готового разделить их боль, сделает это возможным. 2. *Позволить боли проявиться.* Очень важно подавить свое естественное желание облегчить страдания клиента; нужно дать ему возможность в полной мере почувствовать свои страдания и боль. То, с чем здесь может столкнуться консультант - это бурлящая смесь обиды, ярости, ненависти, стыда, горя, одиночества, страха, ревности, вины - целый ящик Пандоры человеческих страданий. Какая эмоция является наиболее сильной, во многом будет зависеть от того, какую роль играет данный член семьи. Так, у Пособника будет преобладать гнев, у Героя - чувство неполноценности.

Когда клиент начнет чувствовать свою боль и позволит ей проявляться в словах, слезах и других средствах, ему необходимо будет точно распознать, что она из себя представляет. Члены алкогольной семьи обычно затрудняются отличить одну эмоцию от другой. Они бывают не чувствительны к тонким различиям и способны описывать свои чувства только в общих и неопределенных терминах, как например "грустно", "радостно", "я расстроен" или "подавлен". Каким бы примитивным это ни казалось, я нашла полезным давать таким клиентам список некоторых чувств из богатого спектра, доступного эмоционально чувствительному человеку: Любовь Интерес Напряжение Уверенность Упадок духа Облегчение Возбуждение Раздражение Ненависть Любопытство Тревога_Обида Смущение Отвага Неловкость Самонадеянность Гнев Привязанность Счастье Чувство вины Горе Отвращение Неудобство Негодование Печаль Страх Затруднение Стыд Чувство осуществления Смирение Покой Безнадежность Веселье

Даже такой неполный список может служить отправной точкой для того, чтобы начать различать чувства, которые часто путают - например, отличать стыд от смущения или чувства вины; обиду - от ненависти или гнева; возбуждение или напряжение от тревоги. Этот список одинаково хорошо помогает как при работе с индивидуальными клиентами, так и с группами.

Начав различать свои чувства, клиент должен научиться также принимать их. В нашей культуре принято судить чувства как плохие или хорошие, достойные или недостойные того, чтобы их испытывать. Люди охотно признают, когда они чувствуют счастье, любовь или отвагу, но не хотят признавать, когда испытывают печаль, гнев или страх. Здесь я опять прибегаю к простейшим объяснениям. Я объясняю, что каждый человек испытывает чувства; чувства - это неотъемлемая часть человеческого существования. Хотя иногда они бывают неприятными, они не могут быть ни плохими, ни хорошими; они просто *есть*. Это только мы воспринимаем их как плохие или хорошие. Мы должны точно знать, что мы чувствуем, чтобы действовать адекватным образом. Мы также должны научиться свободно выражать свои чувства, поскольку они являются нашим общим знаменателем, единственной сферой нашего существования, где возможен истинный контакт между людьми.

Принятие консультантом любых чувств, которые выражает клиент, облегчает принятие им самим своих чувств. Это также становится моделью, на которую клиент будет ориентироваться позже, во время послелечебной поддержки, когда сам будет учиться выслушивать чувства других членов семьи с тем же принятием и без каких-либо суждений.

3. Начать переживать позитивные чувства. Когда человек начинает позволять себе чувствовать свою боль, для него становится возможным переживать также и позитивные эмоции. Его способность чувствовать, которая так долго была отключена, постепенно начинает опять оживать. Именно оживать, потому что чувства - это сама жизнь. Человек, у которого отключены все его чувства, в значительной степени мертв.

Роль консультанта в этом процессе заключается в том, чтобы, постоянно проявляя внимание и сочувствие, поддержать растущие, и пока еще хрупкие, доверие, надежду и любовь.

Здесь еще, пожалуй, следует особо сказать о прощении. Алкоголизм - это болезнь, и поэтому не заслуживает обвинений, однако, алкогольные семьи обычно полны обвинениями, самообвинениями (чувством вины) и ощущением на себе обвинений других.

Сочувствующее, неосуждающее отношение консультанта во многом может способствовать растворению обвинений и установлению ориентации на прощение. Когда клиент сможет освободиться от своих обвиняющих мыслей - когда он сможет простить и почувствовать себя прощенным - его боль и страдания значительно ослабнут.

4. Признать семейную болезнь и свое собственное участие в ней. Само участие в первичной терапии указывает на некоторое принятие семьей того факта, что алкоголизм является их основной проблемой. А за период подготовки к вмешательству они, возможно, уже получили некоторые знания о химической зависимости как индивидуальной и семейной болезни. Дальнейшее образование продолжается на воркшопах первичной терапии, где предлагаются лекции, просмотры фильмов и встречи с алкоголиками, находящимися на стадии выздоровления и успешно строящими заново свою жизнь.

Признать диагноз "алкоголизм" довольно тяжело - ведь вся семья так долго отрицала это. Но признать собственное участие в этой болезни еще во много раз тяжелее. До сих пор все члены семьи видели проблему только в Зависимом (даже хотя они и не хотели признавать его алкоголиком). Они не понимали, что его болезнь могла развиваться только в том случае, если вся семья позволяла этому произойти.

Поэтому, как часть семьи, каждый ее член также является частью проблемы. Признание этого является необходимым условием для последующей совместной работы всей семьи в период послелечебной поддержки. *5. Принять на себя личную ответственность за продолжение процесса выздоровления, как индивидуально, так и для всей семьи.* Болезнь семьи развивалась многие годы, пока не наступил этот кризис, и создание новой, здоровой семьи тоже займет немало времени и потребует упорной работы. Работа, начатая в ходе основной лечебной программы, должна быть продолжена - сначала участием в программе послелечебной поддержки, а затем по собственной инициативе семьи, уже без наблюдения и руководства консультанта. Очевидно, что успех здесь возможен лишь в том случае, если каждый член семьи чувствует на себе личную ответственность за весь этот процесс.

Работа с ролями

Теперь уже должно быть понятно, что то, что происходит на индивидуальной терапии, во многом зависит от роли, которую играет член семьи. Тогда как конечные цели для всех одинаковы, каждая роль ставит перед консультантом особые задачи и требует особого подхода. *Зависимый* В качестве первого шага Зависимому часто требуется некоторая медицинская помощь, особенно детоксикация - трезвость абсолютно необходима, чтобы могло начаться действительное лечение. Часто это подразумевает госпитализацию и, следовательно, отделение от семьи, но первичная терапия уже может, и должна, быть начата. (Для остальных членов семьи эта стадия могла начаться еще в период подготовки к вмешательству.) Поскольку алкоголизм нанес Зависимому значительные повреждения как на химическом, так и на эмоциональном уровне, и поскольку болезнь прогрессировала уже длительное время, Зависимый находится в состоянии глубокого заблуждения и иллюзий. Поэтому консультант должен снова и снова давать ему обратную связь, предоставляя свои объективные наблюдения относительно того, что Зависимый делает, и к чему это приводит. Вмешательство и начало лечения показали Зависимому, что сумасшедший мир страданий и отчаяния, в котором он пребывал столь длительное время, не единственный мир, который существует. Что-то или кто-то извне готов помочь ему снова обрести здоровье, надежду и здравомыслие. Сначала этим "что-то" может быть лечебный центр, или терапевтическая группа, или АА. Для членов АА этим "что-то" может быть также некая Высшая Сила.

Отчаяние и страдания Зависимого отчасти связаны с тяжелым грузом вины и стыда, который он в себе несет. Объяснение характера его патологии, того, что зависимость, практически, лишила его свободы выбора, помогает развеять эти чувства. Помогает в этом также поддержка других, заинтересованных и сочувствующих людей; если они все еще находят в нем что-то, что достойно заботы, возможно, и он и сам может снова начать о себе заботиться. При этом консультант не должен быть смущен проявлением гнева или неприятия (или в некоторых случаях обаяния) со стороны Зависимого. Он должен видеть за этими проявлениями обиду и чувства стыда и вины и обращаться именно к этим чувствам. По мере выздоровления Зависимый постепенно учится доверять, сначала в кругу семьи, а затем в более широком кругу внешних отношений. В конце концов он может обрести более глубокий смысл и цель своего существования.

Пособник

Хотя Пособник находится в несколько большем контакте с реальностью, сопротивление лечению у нее может быть даже больше, чем у Зависимого. Она тоже много страдала и тоже несет в себе груз вины и стыда. Однако ее чувства несколько отличаются. Она испытывает стыд за то, что она рассматривает как *его* проблему, и вину за свою неспособность изменить *его*. В результате наиболее выраженными ее чувствами являются чувство собственной праведности, жалость к себе и гнев. Хотя она может и не осознавать всю силу своего гнева. С таких позиций ей очень сложно объективно оценивать свое поведение и, тем более, признать, что она сама является частью проблемы.

Консультант сначала должен внимательно выслушать ее историю с полным пониманием и состраданием, оценивая то, сколько ей пришлось всего перенести, и поддерживая ее желание улучшить положение семьи. Так она почувствует в нем союзника. Но, в то же время, он должен постоянно, хотя и очень мягко, перенаправлять фокус работы с конкретными проблемами, на которые она все время отвлекается, на ее собственные чувства - что в данном случае является более важным вопросом. Когда эти чувства начнут проявляться и выходить наружу, особенно массивный пласт ярости, они постепенно начнут смягчаться, ослабляя внутреннее давление и давая ей возможность посмотреть на реальность с другой стороны.

Первейшей задачей консультанта будет помочь Пособнику понять, что цель, ставшая основной в ее жизни - изменить поведение Зависимого - неосуществима. Изменить она может только саму себя. Однако, объяснив простейшие принципы семейных взаимодействий, он может показать ей, что изменение ее поведения неизбежно повлечет за собой изменение всей семейной системы.

Далее, консультант может объяснить Пособнику характерные роли, которые играют члены алкогольной семьи. И, также как с Зависимым, он должен давать ей обратную связь, дружелюбно, но честно, оценивая ее поведение и его последствия. Так, вскоре Пособник придет к осознанию своего собственного участия в развитии семейной болезни.

В процессе всей этой нелегкой работы нужно ориентировать Пособника на то, что она должна измениться *ради собственного благополучия*, а не ради остальных членов семьи - что, возможно, являлось основной ее целью в прошлом. Консультант может рассказать ей о других Пособниках, которые, даже разведясь или став вдовами, продолжали играть свою роль и вновь вступали в брак с человеком, склонным к зависимости, создавая в своей жизни новый кризис, без которого уже не могли жить. Таким образом, ставкой в ее лечении является она сама - ее здоровье, целостность и шансы на счастье.

И, конечно, чрезвычайно важен взгляд на алкоголизм как на болезнь, которая не заслуживает никаких обвинений. Этот взгляд консультант передает как своим личным отношением, так и непосредственно образовательной работой с клиентами. Обвинения могут только усилить чувство вины Зависимого, а также еще больше укрепить сопротивление Пособника принятию собственной роли в развитии болезни. Все эти годы она так много внутренне обвиняла Зависимого, и так привыкла обвинять, что, когда она, наконец, признает свое участие в болезни, она может просто перенести все эти обвинения на себя, вместо того чтобы отказаться от них.

Герой

На первой индивидуальной встрече Герой может показаться самым “собранным” членом семьи. Его чувство собственного достоинства выше, чем у других, и его боль менее остра. Однако, консультант должен иметь в виду, что сопротивление лечению у этого ребенка будет наибольшим (возможно только после Пособника). Как мы видели раньше, Героя вполне можно назвать “Маленьким Пособником”; поэтому он будет проявлять все те же позиции и сопротивление, что и Пособник. Кроме того, у него есть особый стимул цепляться за свою роль, поскольку наряду с болью она дает ему определенные выгоды.

Действительно, играя свою роль, Герой развивает качества, потенциально ценные для окружающих и дающие ему возможность самоосуществления. Конечно, в намерения лечения не входит лишать его этих качеств. Но, поскольку они сопровождаются компульсивностью, ставшей характерной для Героя, они приносят ему не только радость, но и страдания. А если он выберет профессию, связанную с помощью людям, как случается со многими Героями, его компульсивность может привести к быстрому истощению.

Цель консультанта состоит в том, чтобы помочь Герою начать следовать своим целям по доброй воле - не потому что он должен, а ради собственного удовлетворения. Чтобы заручиться доверием Героя, консультант должен по достоинству оценить его положительные качества - что совсем не сложно, поскольку такая оценка оправдана - и показать свое одобрение его стремлений к совершенству. Затем можно переходить к дальнейшим шагам первичной терапии - к объяснению семейных ролей и даже Герою обратной связи. По мере осознания Героем своей роли, его компульсивное стремление к сверхдостижениям будет ослабевать.

Консультант будет в состоянии помочь Герою только в том случае, если его не смутят особые способности или возможное интеллектуальное превосходство, которыми может обладать этот клиент; как всегда, консультант должен осознавать истинные чувства, которые стоят за всем этим - а ими являются в данном случае чувство неполноценности, страх и вина.

Герой всегда занимал в семье особое и почетное место. Отказываясь от своей роли, он должен отказаться также и от своей “особенности”. Консультант должен обеспечить, чтобы Герой, обретя свободу в дополнение к своим достоинствам и достижениям, развил также достаточное чувство собственного достоинства, чтобы не испытывать больше потребности в занятии особого положения. Если Герой недостаточно готов к такой потере, он рискует впасть в депрессию и, возможно, даже сменить свою роль на роль Козла Отпущения.

Козел Отпущения

Как и у Зависимого, у Козла Отпущения почти полностью утрачено чувство собственного достоинства. Семья, а часто и общество, так долго давали ему определение “плохой”, что он сам начал принимать это определение за правду. Именно его поведение могло спровоцировать кризис, который привел к вмешательству.

Когда этот угрюмый, неконтактный подросток входит в кабинет, у консультанта вполне может возникнуть подозрение, что это будет наиболее трудно поддающийся лечению член семьи. Его подавленный груз обиды, стыда и вины спрятан за такой прочной стеной либо молчания, либо бравады, что первые попытки взаимодействия с ним, скорее всего, окажутся мало обнадеживающими.

Как же консультанту пробиться через эту стену и завоевать доверие подростка? Единственная надежда - на *абсолютную честность и заботу*, против которых у Козла Отпущения не выработалось никаких защит, поскольку он так редко сталкивался с ними в жизни. Честность консультанта должна быть любящей. В обратной связи, которую он дает подростку, не должно быть и тени обвинения. И наоборот, проявление заботы должно быть абсолютно искренним. Этого ребенка так часто обижали, что он поневоле настораживается - разве может кто-нибудь по настоящему заботиться о таком "плохом" ребенке, как я? Он сразу определит малейший намек на неискренность или манипулирование.

Однако, несмотря на всю свою подозрительность, Козел Отпущения очень хочет доверять консультанту. Ему ведь так нужна помощь! Все остальные члены семьи имеют как негативные, так и позитивные последствия своей роли - все, кроме него. Ему совершенно нечего терять, кроме своей боли. Когда Козел Отпущения наконец понимает, что консультант действительно относится к нему с искренней заботой, он с облегчением и благодарностью начинает выплескивать все свои обиды и гнев, и ненависть к самому себе, впервые в жизни имея перед собой понимающего слушателя. Иногда Козел Отпущения, благодаря своей смелости и навыкам общения, которые он приобрел, взаимодействуя со своими сверстниками, может оказаться лучшим союзником при работе со всей семьей на стадии послелечебной поддержки.

Знакомство с характерными проблемами алкоголизма в семье во многом способствует освобождению Козла Отпущения от чувства вины - виновата болезнь, а не я! А неизменные уважение и забота, с которыми относится к нему консультант, могут пробудить в нем первые слабые проблески возвращающегося самоуважения.

Но, какой бы эффективной ни оказалась первичная терапия для Козла Отпущения, груз его реальных жизненных проблем гораздо больше, чем у кого-либо еще в семье, за исключением только, может быть, самого Зависимого. Такие проблемы, как плохая успеваемость в школе, злоупотребление наркотиками, правонарушения, плохая компания, репутация нарушителя порядка, все еще остаются и должны быть решены. Для разрешения этих проблем Козлу Отпущения потребуется длительная и надежная эмоциональная поддержка, а возможно и некоторое практическое руководство. У консультанта по алкоголизму может не быть достаточно времени или специальной подготовки для этого. В таком случае, подросток должен быть направлен к соответствующему специалисту для получения дополнительной помощи.

Потерянный Ребенок

Хотя Потерянный Ребенок не проявляет враждебности, как Козел Отпущения, установить с ним контакт может оказаться так же сложно. У Козла Отпущения поток взаимодействия заперт за стеной недоверия, у Потерянного Ребенка, кажется, нет вообще никакого потока; он заморожен в результате постоянного одиночества. Консультанта своей теплотой - и, опять же, полной открытостью и заботой должен растопить этот поток и мягко и терпеливо вызвать ребенка на контакт.

Взаимодействие с консультантом в ходе первичной терапии могут показать Потерянному Ребенку все преимущества отношений, которых он был лишен, и помочь ему начать развивать навыки, которые у него отсутствуют. В послелечебной программе он может практиковать эти навыки в кругу семьи под руководством консультанта.

А, участвуя в терапевтической группе, в Алатине и в других социальных занятиях, включенных в программу стадии выздоровления, он может продолжать постоянно развивать свой вновь открытый социальный потенциал.

Но это не означает, что он должен отказаться от уединения, которое он стал ценить. Он может продолжать свои творческие занятия - чтение, размышления, медитации или хобби - которыми он научился заполнять свои часы уединения. Но теперь у него есть более широкий выбор. Он также может строить близкие, значимые отношения и освободиться наконец-то от острого чувства одиночества, с которым он постоянно жил.

Клоун

Некоторые Клоуны могут быть приятным дополнением к лечебному процессу, облегчая контакт своим чувством юмора. Другие могут мешать и раздражать, либо отказываясь принимать что-либо всерьез, либо ведя себя настолько беспокойно и отвлекающе, что никакая конструктивная работа почти невозможна. Сталкивалась я и такими Клоунами, которые поочередно могут быть то очаровательными, то мешающими и раздражающими.

Какую бы форму ни принимали симптомы Клоуна, этот подросток всегда охвачен тревогой. Задача терапевта - ослабить эту тревогу и дать ребенку понять, что терапевтическая обстановка является вполне безопасной, а консультант - человек, которому можно доверять. По мере того, как тревога ослабевает и подросток расслабляется, его симптомы также начинают ослабевать и больше поддаваться сознательному контролю. Клоун уже может в достаточной степени сосредоточиться, чтобы усвоить многие вещи относительно семьи и самого себя, которые ему необходимо знать. К этому времени исцеление для него уже началось - ведь именно в ослаблении тревоги и обретении способности контролировать свое поведение и заключается для Клоуна все лечение.

Симптомы, которые развивались с самого младенчества, не могут исчезнуть за несколько недель лечения, но обычно они значительно ослабевают. Это очень важно для продолжения работы на стадии послелечебной поддержки. Хотя некоторые особенности поведения Клоуна могут существенно облегчать семейную терапию, чрезмерная активность может быть настолько отвлекающей, что вряд ли будет возможна какая-либо эффективная работа с другими членами семьи.

Как и у Козла Отпущения, у Клоуна может быть много проблем в жизни, как, например, неуспеваемость в школе или эмоциональные нарушения. В таких случаях ему тоже может потребоваться специальная помощь, если только его проблемы не входят в компетенцию консультанта или терапевта, проводящего лечение.

Оценка по модели целостной личности

Хотя в этой книге так много говорилось о семье - о динамике семьи, о семейной болезни, о лечении семьи - в конечном итоге важна не семья как таковая, а то, насколько она обеспечивает развитие целостности и счастье отдельных ее членов. Так же и в лечении, даже когда лечению подвергается вся семья в целом, истинной целью этого лечения являются поврежденные или неразвитые потенциалы каждого индивидуального ее члена.

По этой причине я считаю модель целостной личности (представленную в главе 2) очень полезной при работе с членами семьи. Обычно я знакомлю их с этой моделью в начале первичной терапии.

Она может служить для оценки потенциалов человека, а также является ориентиром того, к чему мы должны стремиться в лечении, и теоретической основой, помогающей клиенту понять, что нужно делать, чтобы этого достичь. Эта модель одинаково удобна для использования как в индивидуальной, так и в групповой терапии - в группах первичной терапии, при работе с семьей во время послелечебной поддержки или при работе с особыми группами, такими как муж и жена, родители и ребенок, работодатель и работник, по усмотрению консультанта.

Модель, отражающая структуру целостной личности, показывает нам, что мы больше похожи друг на друга, чем различны - все мы обладаем одними и теми же потенциалами. Но у нас есть и индивидуальные отличия - у каждого из нас эти потенциалы развиты по-разному. Более развитые потенциалы не только являются отличием, но и указывают на здоровье.

Когда я использую модель для оценки личности, я даю клиенту карандаш и прошу его заштриховать секторы круга в соответствии с тем, насколько, по его мнению, развит каждый его потенциал. Если он считает, что какой-то его потенциал совсем не развит, или к настоящему моменту стал слабее, чем когда-то раньше, я прошу его написать несколько предложений (или иногда просто сказать мне) о том, как он ощущает этот недостаток, почему, по его мнению, это произошло и как бы он хотел это изменить.

Поскольку такая оценка дает профиль личности на данный момент, она также может быть использована для оценки роста. Иногда я предлагаю клиенту выполнить такую оценку в начале лечения, и потом еще раз ближе к концу. Сравнивая их, он может оценить степень своего роста и увидеть, над чем ему еще нужно работать.

Иногда меня просто удивляет способность этого упражнения приводить к глубоким осознаниям. Я вспоминаю одного молодого человека, который за одну неделю, между двумя нашими встречами, сделал значительный шаг вперед благодаря работе с моделью целостной личности:

Чаку было семнадцать лет, когда я впервые с ним встретила. Его отец уже прошел лечение от алкоголизма и находился на стадии выздоровления. Однако, его лечебная программа отличалась от модели, описанной в этой книге, и Чак в ней не участвовал. Чак продолжал играть свою роль Козла Отпущения, создавая проблемы родителям, школе, а иногда и полиции. Именно по этой причине его семья обратилась ко мне.

Когда они пришли на первую встречу, Чак был одет в засаленные голубые джинсы, мешковатый свитер, который когда-то, по всей видимости, был дорогой; у него была редкая борода и красные глаза. Вскоре стало ясно, что у него не было желания приходить сюда.

“С этим парнем просто нет сладу,” - начал отец. “Не знаю, как он стал таким. Мы делали все, что в наших силах, чтобы воспитать его как надо, но он просто невыносим! Я в его возрасте был совсем другим.”

Я попросила несколько минут поговорить с Чаком наедине, и он начал раскрываться. “Я свободный человек,” - сказал он. “Я все делал для того, чтобы освободиться. Я не признаю ценностей моего отца. Я живу по своему.”

Казалось, ему очень хотелось, чтобы я согласилась с тем, как сильно он отличается от своего отца, и какой он молодец, что “освободился” от его взглядов (в конце концов, его отец алкоголик и доставил семье немало проблем). Но нужно было быть честной.

“Свободный человек?” - спросила я. “Да ты не более свободен, чем твой отец. Ты настолько похож на него, насколько только сын может быть похож на отца.”

“Как вы можете так говорить?” - возмутился Чак. “Я ни за что не стал бы работать по пятьдесят часов в неделю, как отец. Я не стал бы одевать каждый день костюм и галстук, как обезьяна. Я сам решаю, что мне делать!”

“Я понимаю,” - сказала я - “что твой отец еще находится в процессе выздоровления, и что одна вещь, над которой ему еще нужно работать - это жесткость и стереотипность поведения. Он действует стереотипно под влиянием общества, в котом живет - он носит одежду, какую положено, стрижет волосы, как положено, он делает то, что, как он предполагает, от него ожидают другие. *Но и ты тоже действуешь под влиянием.* Единственное отличие в том, что ты действуешь под его влиянием - ты реагируешь на отца. Ты носишь длинные волосы, потому что он носит короткие. Ты должен быть неряшливым, потому что он всегда опрятный. Ты вынужден нарушать законы, потому что он подчиняется им. *Ты ведешь себя так же жестко и зависимо, как и он.*”

“Если бы ты был действительно свободным человеком, ты мог бы носить и длинные волосы, и средней длины, и мог бы остричься наголо, если бы захотел. Ты мог бы иногда одеваться небрежно, а иногда быть опрятным. Ты мог бы сегодня одеть голубые джинсы, а завтра - отутюженные брюки.

“Ты говоришь, что отличаешься от отца? Да вы даже оба обратились к химическим веществам, чтобы чувствовать себя нормально. Только в его случае это алкоголь, а в твоём - марихуана.

“Если бы ты научился прислушиваться к своим собственным чувствам и принимать свои решения независимо от того, что делают другие, я могла бы сказать, что ты свободный человек. Но сейчас я вижу, что ты озабочен и связан тем, чтобы быть полной противоположностью твоего отца.

“Ты можешь начать освобождаться, если попытаешься быть честным с самим собой - и со мной.”

Все время, пока я говорила, Чак молча сидел на стуле, глядя на свои ботинки. Теперь он медленно поднял глаза, и я увидела не заносчивого подростка, а растерянного и несчастного ребенка.

“Помогите мне,” - сказал он. “Я действительно совсем запутался!”

Можно было начинать работать. Я объяснила Чаку наличие у человека различных потенциалов, которые я обнаружила при работе с разными людьми. В конце встречи я дала ему модель целостной личности и попросила подумать, как ее можно применить к нему.

Неделю спустя Чак пришел опять. На этот раз его волосы были аккуратно причесаны, на нем были чистые коричневые брюки. Он также сказал, что нашел кое-какую работу на неполный день.

Чак сообщил, что, работая с моделью целостной личности, он открыл такие вещи, о которых никогда раньше не думал. Одним вечером он решил поговорить с отцом. Они решили обсудить, используя модель целостной личности, в чем же они действительно различаются. Они пришли к выводу, что обладают одной и той же человеческой природой, но в рамках этой природой у них имеются некоторые различия. Но есть также и сходства.

Чак попытался передать мне весь разговор. Его отец сказал: “Физически - то, как ты выглядишь - ты определенно отличаешься от меня. Но, раз это твой выбор, и если это тебя устраивает, я могу с этим смириться.”

Когда они дошли до социального потенциала, Чак сказал отцу: “Мне не очень нравятся твои друзья, я бы, например, не хотел проводить вечера за игрой в бридж с Харрисами. Но мы с тобой разные, и, если тебе нравятся такие занятия, я могу понять это.”

Во время разговора между ними начали устанавливаться новые отношения взаимного уважения - уважения друг к другу и к самим себе. Они чувствовали себя ближе друг другу, чем когда-либо раньше. Вскоре ни различия, ни сходства, казалось, уже не имели большого значения. Гораздо важнее было то, что они могли говорить об этом. Чак сказал, что он впервые в жизни действительно слушал отца. И он чувствовал, что отец тоже впервые слушает его.

Когда для всех членов семьи достигнуты все пять основных целей лечения - когда они пришли в контакт со своими чувствами, позволили своей боли проявиться и обнаружили за всем этим позитивные чувства; когда они признали свою роль в семейной болезни и приняли на себя личную ответственность за продолжение лечения как для себя, так и для семьи - можно переходить к послелечебной программе.

На этой стадии оценка по модели целостной личности может показать, каков достигнут прогресс, и что еще остается сделать. Она также может мотивировать человека продолжить лечение, чтобы реализовать все то богатство возможностей, которое обещают неразвитые еще у них полностью потенциалы целостной личности.

Глава 14

Послелечебная поддержка

После стольких лет страданий семья чувствует огромное облегчение, когда Зависимый соглашается на лечение. И сам Зависимый, каким бы мучительным ни было для него это решение, когда оно принято, тоже чувствует облегчение; его долгие мытарства окончены. Когда он потихоньку начинает привыкать к трезвости, и все в семье ощущают слабые проблески возвращающегося здоровья, всех охватывает необычайный прилив надежды и радости. К тому времени, когда Зависимый выходит из лечебного центра, всем членам семьи кажется, что все их проблемы позади и жизнь их теперь будет прекрасной.

В порыве этого оптимизма некоторые семьи решают, что продолжать лечение нет необходимости. Сладость момента обманывает их - они решают, что получили весь “пирог”. На самом же деле, первичная терапия - это примерно лишь 10% необходимого лечения.

“Медовый месяц” в семье может продолжаться от нескольких недель до года или более. Когда возникают какие-то трения или разногласия, все просто сдерживают свои чувства, чтобы не нарушить равновесие. Но, рано или поздно, все эти сдерживающие плотины могут быть разрушены под давлением многих, неразрешенных еще, проблем. Может даже казаться, что в семье теперь еще больше проблем, чем было до вмешательства. А дело в том, что, поскольку основная проблема злоупотребления алкоголем больше не отвлекает внимание от других проблем, они стали более заметными. К тому же члены семьи могут теперь чувствовать себя более беспомощными перед этими проблемами, чем раньше, потому что первичная терапия, если она была эффективной, начала разрушать старые, компульсивные способы решения этих проблем, но еще не было достаточно времени, чтобы освоить новые, более здоровые способы решения.

Кроме оставшихся старых проблем в семье также в первое время может возникать масса новых проблем в связи с тем, что она должна приспособиться к неожиданно трезвому Зависимому и к изменениям в других членах семьи.

Все эти затруднения создают необходимую мотивацию и контекст для послелечебной поддержки. В основе большинства этих трудностей лежит вопрос изменения - отказа от старого и принятия нового. Сначала может показаться странным, как эта семья может цепляться за что-то из своего прошлого, которое было столь болезненным. Однако, как бы то ни было, роли алкогольной семьи приносили некоторое удовлетворение, и членам семьи может быть тяжело с ними расстаться, пока они еще не имеют новых источников удовлетворения. Давайте рассмотрим некоторые специфические проблемы, которые возникают в связи с отказом от старых способов действия:

Страх. Первой проблемой для каждого члена семьи обычно является страх - страх перед призраками прошлого и страх перед будущим. Зависимый думает: “Смогу ли я сохранять трезвость? Может быть, они все ненавидят меня? Смогу ли я после всего этого работать? Смогу ли я вернуть моей семье уважение? Захочет ли жена опять иметь сексуальные отношения со мной? Смогу ли я справиться со всеми проблемами, которые стоят перед моей семьей?” Остальные члены семьи задают себе свои вопросы. Пособник, например, думает: “Сможет ли он сохранять трезвость? Простил ли он меня за вмешательство? Можно ли ему теперь доверить семейные дела? Сможет ли он удержаться на работе? Могу ли я уйти с моей работы? *Должна* ли я уйти с работы? Какие у него будут отношения с детьми, и как они к нему будут относиться? Станет ли он когда-нибудь снова для меня сексуально привлекательным?” Дети тем временем думают, какие последствия все это повлечет для них. Возможно, все, что они помнят - это сердитый, безрассудный, даже жестокий отец, чье поведение и действия непредсказуемы.

Обида и гнев. За страхом лежит тонко завуалированный слой обиды, негодования и гнева. Первичная терапия помогла членам семьи прийти в контакт с этими чувствами, но им еще предстоит научиться справляться с ними - это задача послелечебной поддержки. А пока эти чувства исподтишка продолжают терзать их, когда они говорят себе, что *должны* испытывать любовь и признательность к остальным членам семьи за все то, что каждый из них сделал для изменения их жизни.

Лишение отрицания. После того, как первичная терапия помогла человеку прийти в контакт с его чувствами, он уже не может больше отрицать их. Но, чтобы испытывать эти чувства, ему необходимо мужество. Он должен отказаться от безопасности и защищенности от проблем и конфликтов, которые обеспечивали ему - хотя и дорогой ценой - забвение и отрицание.

Лишение фокуса. С потерей основного фокуса - пьянства Зависимого - вся жизнь членов семьи в буквальном смысле теряет опору. Подобно человеку, долгое время несшему тяжелый груз, им не хватает теперь этого груза.

Лишение козла отпущения. Раньше, когда возникали какие-то проблемы, все члены семьи могли обвинять в них Козла Отпущения или Зависимого, находя, таким образом, облегчение для себя. Но первичная терапия разрушила эту игру, открыв им глаза на то, что они делают.

Лишение ролей. Членам семьи пришлось отказаться также от всех возможных выгод, которые обеспечивали им их компульсивные роли. Особенно тяжело это сделать Пособнику и Герою, которые получали похвалы и восхищение за свое терпение, стойкость, преданность, заботу, ответственность, тяжелую работу, и часто также за достижения вне семьи. Даже менее выгодные роли все-таки обеспечивали некоторую стабильность и безопасность. Теперь же они не знают, как себя вести, и что ожидать от других членов семьи, которые, отказавшись от своих ролей, стали менее предсказуемыми.

Лишение старой семейной системы. Члены семьи находятся в замешательстве относительно того, какой “должна” быть семья и как она “должна” функционировать. Первичная терапия помогла им осознать, насколько узким, жестким, нездоровым и дисфункциональным было их понимание семьи, однако получить новое, более здоровое понимание им еще только предстоит.

Лишение зависимого Зависимого. Членам семьи больше не нужно заботиться о Зависимом, нянчиться с ним, управлять его жизнью и принимать за него решения. Особенно тяжело это для Пособника, тем более, что она не может быть уверена, можно ли ему доверять и сможет ли он справиться сам.

Каждому привычному состоянию или модели поведения, которыми необходимо пожертвовать, есть замена, которую нужно принять. Эти две стороны изменения - отказ и принятие - тесно взаимосвязаны между собой и в равной степени являются стрессовыми для членов семьи. Вот некоторые новые положения, к которым члены семьи должны приспособиться:

1. Они должны освободить пространство для трезвого и, как подразумевается, ответственного Зависимого - ведь они уже как бы вычеркнули его из своих рядов и привыкли обходиться без него. Пособник теперь должен уступить место Зависимому и разделять с ним ответственность и власть. Дети должны научиться снова уважать его и признавать его авторитет, видя его таким, какой он сейчас, а не таким, каким они его помнят в недавнем прошлом.

2. Все члены семьи должны применять то, чему они научились в ходе первичной терапии - быть в контакте со своими чувствами и признавать свое право на обладание ими, какими бы они ни были.

3. Это право каждый член семьи должен распространять также на всех остальных - что совсем не просто в семье, в которой никто длительное время не осмеливался чувствовать что-либо, кроме нескольких санкционированных эмоций, таких как преданность, сострадание, любовь, доверие - которые вовсе не были искренней реакцией на реальное положение семьи.

4. Каждый член семьи должен найти в своем сердце место для прощения - единственного средства, которое может залечить старые раны и сделать возможным постоянное взаимодействие без раздражающих трений.

5. Семья должна обеспечить необходимое пространство не только для выздоравливающего Зависимого, но также для всех остальных освободившихся от своих ролей и развивающихся членов семьи.

6. Как родители, так и дети должны учиться - и позволять другим - быть свободными и независимыми (конечно, с учетом их зрелости).

7. И в условиях этой независимости они должны учиться доверять самим себе и другим.

8. Должны быть выработаны новые правила и новые способы взаимоотношений, позволяющие справляться со многими проблемами, с которыми сталкивается семья; и каждый член семьи должен научиться жить и чувствовать себя комфортно внутри этой новой системы.

9. Они должны принять факт, что все это еще только начало, что изменение - это непрерывный процесс в жизни здоровой семьи, члены которой постоянно растут и развиваются.

Таким образом, это некоторые основные более глубокие проблемы, стоящие за более специфическими проблемами, на которые обычно жалуются члены семьи - как скрытность, отстраненность, денежные проблемы, секс, родственники, трудные дети, неуспеваемость в школе - и решения которых они обычно ожидают от консультанта во время послелечебной поддержки. Важно, чтобы консультант не шел навстречу их требованиям и оставался верен своим основным целям. *А его целью вовсе не является решение многочисленных практических проблем семьи.* Послелечебная поддержка должна сосредоточиться не на конкретных проблемах, а на процессе. На процессе того, что члены семьи делают и что говорят друг другу, на том, повышает или понижает этот процесс их чувство собственного достоинства. Конкретные проблемы тоже важны, но только как контекст, в соответствии с которым процесс может наблюдаться и видоизменяться.

Консультант всегда должен держать в уме более глубокие, общесистемные проблемы, описанные выше. Но даже их решение он не должен брать на себя. Он должен лишь обеспечить руководство и безопасные условия, в которых члены семьи могут начать практиковать более открытые, честные, основанные на чувствах отношения, с которыми они познакомились на первичной терапии. А это позволит им самим начать находить решения своих проблем. Они научатся не только приспосабливаться к изменениям, но также инициировать их, обретая, таким образом, контроль над своей жизнью.

Когда общий подъем от обретения Зависимым трезвости ослабевает, семья часто переживает период глубокого разочарования. Они думали, что все их проблемы остались позади, а оказалось, что это лишь самое начало длительного процесса, подразумевающего изменение всех членов семьи. В период вмешательства они все страстно желали изменений, но они полагали, что эти изменения должны касаться только Зависимого. Зависимый в период детоксикации и основного лечения также разделял их точку зрения. Таким образом, при отсутствии эффективной программы первичной терапии для всех членов семьи, возникает парадоксальная ситуация. Когда Зависимый заканчивает лечение, он оказывается самым здоровым членом семьи, поскольку только он один в семье имеет мотивацию изменить *себя*.

Однако, благодаря первичной терапии приводится в движение медленный процесс, включающий изменение всей семьи. Ослабляются старые фиксированные структуры и готовится формирование новых. На протяжении всего процесса лечения основным мотивом является изменение. Семья, как в целом, так и отдельные ее члены, будет постоянно сопротивляться этим изменениям, часто даже не осознавая своего сопротивления. Но постепенно изменения могут произойти - и они будут происходить. Изменения *должны* произойти, если члены семьи хотят в дальнейшем избежать алкогольной ловушки и реализовать более здоровую, более счастливую жизнь, на которую они теперь могут надеяться.

В процессе борьбы с многочисленными проблемами, с настоящей необходимостью измениться и с сопротивлением этому, семейный "мобиле", который мы рассматривали в главе 3, отчаянно сотрясается и перекашивается. Составляющие его компоненты качаются из стороны в сторону и, возможно, сталкиваются друг с другом; весь каркас, связывающий их, должен быть изменен, чтобы избежать поломки.

В этот период семье требуется твердая управляющая рука консультанта, чтобы помочь им установить новый баланс с как можно меньшим ущербом для людей и взаимоотношений.

Именно на это и направлена послелечебная поддержка.

Цели послелечебной поддержки

Первичная терапия фокусировалась на отдельных компонентах семейной системы - на ее членах и на их личностных нарушениях. В результате этой работы каждый член семьи в отдельности стал более открытым и в большем контакте со своими чувствами. Все они начали понемногу восстанавливать чувство собственного достоинства и достаточно окрепли, чтобы пойти на новый риск. Важно не начинать послелечебную поддержку, пока каждый член семьи полностью не осознает своих заблуждений, защит и компульсивного поведения, и пока не будет заинтересован изменить их. Пока он находится в их власти, он не сможет функционировать честно и гибко, чего требует здоровая семейная система.

Признав в процессе первичной терапии, что алкоголизм является семейной болезнью, члены семьи обрели новую надежду на выздоровление. Отчуждение, сопротивление и отчаяние начали смягчаться, и семья готова собраться вместе, чтобы продолжить лечение. Таким образом, послелечебная поддержка - это работа со всей семьей, с самой системой - отдельные компоненты собираются вместе, чтобы научиться функционировать более эффективно во взаимодействии друг с другом.

Главная цель послелечебной поддержки заключается в том, чтобы сделать семейную систему более открытой. Это, в первую очередь, означает открытие каналов взаимодействия, которые так долго были блокированы страхом, отрицанием и неписанным законом молчания. К программе послелечебной поддержки члены алкогольной семьи приступают с накопленным за многие годы грузом болезненных чувств, которые благодаря первичной терапии они опять начали чувствовать, но которыми они, скорее всего, никогда не делились с остальными членами семьи. Теперь они должны научиться выражать эти чувства и принимать их выражение от других.

Долгое время, а может быть и никогда, они не отваживались это делать, поэтому сначала это может быть страшно. Но чувства, это единственная основа, на которой может быть установлен глубокий, человеческий контакт. Все члены семьи во многом отличаются друг от друга - они имеют разный возраст, пол, способности, интересы, темперамент. Единственное, что их объединяет - это их чувства. Только здесь они могут найти сходство - сходство, которое позволит им смириться с их различиями, или даже радоваться им.

В процессе обучения членов семьи взаимодействию во время послелечебной поддержки, консультант выступает одновременно в роли тренера и судьи. Он постоянно должен наблюдать за тем, чтобы взаимодействие было прямым и свободным. Он должен указывать, когда члены семьи блокируют свое, или другого члена семьи, честное выражение чувств, когда они снова вступают в свои роли, и как они реагируют на обратную связь, когда она дается. Когда взаимодействие членов семьи станет более открытым, они сами смогут стать для себя судьями.

По мере выражения своей личной боли всем членам семьи постепенно становится очевидно, что все они страдали, все несли на себе часть тяжелого груза, которым являлся алкоголизм. Обнаружив, что все они являются жертвами, они перестают обвинять друг друга - виновата только болезнь.

Высвобождение негативных чувств освобождает пространство для новых, более позитивных чувств. И, выражая эти новые чувства, члены семьи начинают делиться друг с другом не только своей болью, но и радостью.

Так происходит процесс обмена. Информация, так же как и чувства, тоже начинает передаваться более открыто и с меньшими искажениями. Заблуждения уступают место реальности. Все несогласия могут быть улажены. Благодаря открытому обсуждению идей и чувств семейные правила могут быть теперь изменены по общему согласию так, чтобы удовлетворять потребности каждого члена семьи. Права и обязанности постепенно распределяются между всеми, не являясь больше привилегией или грузом одного или двух членов семьи.

Конечно, ограниченного периода послелечебной поддержки недостаточно, чтобы завершить эту работу. Но важно, чтобы она была начата, и чтобы члены семьи освоили навыки, позволяющие им продолжить эту работу самостоятельно.

К окончанию послелечебной поддержки консультант должен побуждать членов семьи серьезно подумать о своих ценностях и надеждах на будущее, как относительно самих себя, так и семьи в целом. В дисфункциональных семьях ценности доминирующего члена семьи - в алкогольных семьях это Зависимый - обычно переносятся на всех остальных. Теперь же новые способы взаимодействия позволят членам семьи честно исследовать как свои общие, так и индивидуальные мечты, всем им дав место в своих планах на будущее.

Однако, фокусируясь в течение всего этого периода на семейной системе в целом, не стоит забывать, что действительным объектом лечения являются все же индивидуальные ее члены. Семья - это ни что иное, как группа отдельных индивидуальностей, оказавшихся друг с другом в определенных отношениях. Все, что происходит во время послелечебной поддержки, предназначено, в конечном итоге, для того, чтобы сделать каждого члена семьи более здоровым, более счастливым и более целостным. В этот период они все имеют возможность начать *переживать* свои "я", которые они открыли на первичной терапии, начать *чувствовать* свои взаимодействия с другими членами семьи и наблюдать эти взаимодействия между ними. Они могут лучше осознать свои защитные паттерны, свои роли и все то, что отделяло их от семьи. Это осознание является первым шагом к более широкой цели лечения: к прекращению игры ролей.

Недостаточно исключить только роли Зависимого и Козла Отпущения. Герои, Пособники, Потерянные Дети и Клоуны тоже должны быть потихоньку выведены со сцены. Когда Зависимый перестает быть зависимым, он склонен переключиться на роль Героя, что позволяет ему оставаться в центре внимания. Остальные члены семьи, испытывая при этом облегчение, начинают играть роль Пособников. Задача консультанта помочь им увидеть эту перестановку в старой игре и объяснить семье, что истинное выздоровление означает отказ от *всех* ролей. (Как я уже упоминала раньше, смена роли Зависимого на роль Героя наиболее часто случается, когда Зависимым является подросток, злоупотребляющий наркотиками.)

За все долгие годы боли и страданий ни один член семьи не мог жить в соответствии со своими собственными ценностями, не платя за это высокую цену. Какой бы монетой эти ценности не разменивались, это влекло за собой практически полное разрушение чувства собственного достоинства. По мере того, как система становится более открытой, каждый член семьи получает все больше свободы быть самим собой, все больше пространства, чтобы быть другим. Честный обмен чувствами ускоряет этот процесс. Необходимо предоставлять такое пространство и другим.

Это пространство абсолютно необходимо для роста и развития человека. И если человек хочет быть целостным и здоровым, он должен знать, что его развитие идет соответствующим для него образом.

К завершению послелечебной поддержки перед человеком открывается значительно большая свобода выбора - которая и далее расширяется. Его почти разрушенное чувство собственного достоинства, получившее первую помощь во время первичной терапии, продолжает восстанавливаться и способствует восстановлению всех потенциалов.

Некоторые советы для консультанта

Помня плачевное, дисфункциональное состояние семьи перед началом первичной терапии, можно принять успешное лечение за смесь магии и чуда. Общеизвестно, что большое значение здесь имеет личная интуиция консультанта и эмпатия. Так же важны наличие рациональной программы лечения, хорошая подготовка консультанта и его практический опыт. Но, кроме всего этого, для успеха консультанту могут потребоваться конкретные рекомендации и подходы. Вот некоторые из них, которые я считаю полезными в работе:

Заполнение анкеты перед принятием на лечение. Большинство агентств и многие частные консультанты предлагают своим клиентам перед принятием на лечение заполнить определенную анкету, чтобы иметь данные для планирования лечения, оценки и исследования. Для внимательного консультанта ответы на эту анкету могут предоставить важную информацию о семье. Например, остался ли кто-нибудь из семьи не включенным в анкету? Удивительно часто тот, кто заполняет анкету, не указывает информацию о себе - возможно, из-за того, что он отделяет себя от проблемы. Маленькие дети тоже часто остаются без внимания, потому что "они еще слишком маленькие, чтобы участвовать во всем этом." Подростки или взрослые дети, которые уже не живут дома, тоже могут остаться в стороне. Если кто-то не живет дома, консультанту следует выяснить причины и обстоятельства его отделения.

Возраст членов семьи тоже может дать важную информацию. У двоих детей небольшая разница в возрасте? Это могло отразиться либо на отношениях между родителями, либо на отношениях между детьми. Супруги сильно отличаются по возрасту? Это может свидетельствовать об особых личностных потребностях супругов, или о том, что им пришлось претерпеть в браке определенную адаптацию. Порядок рождения детей многое может сказать о соперничестве, союзничестве и, возможно, распределении ролей в семье. Большинство родителей при заполнении анкеты указывают детей в порядке их рождения. Когда же родители нарушают этот порядок, это может говорить об "особом" положении кого-то из детей.

Обстановка. Успех работы во многом зависит от обстановки в кабинете консультанта. Помещение должно быть приятным и удобным, достаточно светлым, но без слишком яркого и резкого освещения. Оно должно быть достаточно просторным, чтобы участники могли свободно перемещаться, и должно быть достаточно сидячих мест, которые тоже можно было бы свободно перемещать.

Игра в распределение мест. Когда вся семья приходит на первую встречу, я обычно либо аккуратно ставлю стулья (или складываю подушки) в одном углу, либо расставляю их в беспорядке по комнате (как будто они оставлены так после предыдущей встречи). В обоих случаях, прежде чем начнется наше занятие, семья должна по новому расставить их. Я прошу всех членов семьи сесть так, как они хотят.

При этом я просто наблюдаю: Кто где садится? Кто указывает другим, где им сесть? Возникает конфликт? Между кем? Кто является его инициатором и каким образом? То, как семья организует порядок в комнате, многое может сказать о том, как она организует свою жизнь.

Первое занятие обычно характеризуется повышенным уровнем тревожности, что обостряет естественные защиты клиентов. Требование выбрать себе место еще больше усиливает напряжение. Просто наблюдая и слушая, что происходит, можно гораздо больше понять о том, как функционирует семья, чем часами слушая рассказы об их проблемах. Можно увидеть, какие члены семьи более близки друг к другу, какие отдалены, а какие отчуждены от всей семьи. Можно увидеть, в чьих руках находится власть, и как она используется. Если никто не берет на себя руководство или не дисциплинирует детей, это тоже кое о чем говорит.

Игра в “распределение мест” часто сразу обнаруживает, кто какие роли в семье играет. Супруга взрослого Зависимого, конечно, вероятнее всего является Пособником. Ребенок, сидящий ближе всего к ней, будет либо Героем либо Клоуном, в зависимости от возраста и от других особенностей поведения. Ребенок, сидящий в отдалении от всех - это, скорее всего, либо Козел Отпущени, либо Потерянный Ребенок. Малыш, вертящийся у кого-нибудь на коленях или разваливающий стопку подушек в углу, наверняка Клоун. Ролевое поведение в алкогольных семьях настолько стереотипно, что игра в “места” с большой вероятностью будет разыграна весьма предсказуемым образом.

Выслушивание семейной истории. Когда семья наконец-то расселась по местам, настало время выслушать их историю. Они хотят ее рассказать, хотят вылить свою боль и разочарование, но сделать это трудно. Они не просто просят о помощи: они должны признать свое поражение. Это трубуется чувства собственного достоинства, которого им катастрофически недостает. Таким образом, семья приходит хорошо подготовленная, и обычно главный “посредник”, интервенер, начинает рассказывать первым. Другие напряженно слушают. Этот рассказ обычно представляет собой как описание их проблем, так и попытку оправдать их приход сюда. Рассказчик как бы говорит: “Наша семья такая плохая! Пожалуйста, согласитесь со мной, что нам нужна помощь. Не говорите, что я преувеличиваю, что наши проблемы мелки и незначительны. Я очень беспокоюсь, мне нужно знать, что вы можете и согласны нам помочь.” Когда рассказчик начинает раскрывать наиболее сокровенные семейными секреты и глубочайшие страхи, остальные члены семьи естественным образом реагируют на это. Некоторые прерывают, спорят, опровергают, выходят из себя. Другие подтверждают историю, обвиняют Козла Отпущения, нервничают, отпускают шутки, двигают свои стулья, отодвигаясь от рассказчика или, возможно, от всей группы. Иногда рассказ временно прерывается слезами, вспышками гнева, отступлениями, неотносящимися к делу спорами, или отвлекающим вниманием поведением Клоуна. В такие моменты консультант чувствует себя как дирижер хаотического оркестра. Он должен слышать отдельные инструменты; он должен замечать, кто из “музыкантов” желает играть, и дать ему возможность получить внимание и быть выслушанным. И в то же самое время он должен попытаться уловить общую структуру симфонии: не столько важна семейная история как таковая, как сам процесс - то, как они слушают и рассказывают эту историю.

Парное консультирование. При работе с большими семьями, или в которых идет значительное отреагирование, я считаю полезным иметь напарника. Когда так много всего происходит, лучше иметь четыре глаза и четыре уха, чтобы уловить как можно больше.

Парное консультирование дает вторую точку зрения на то, что происходит; знающего человека, с которым можно обсудить данный случай; альтернативную личность, к которой семья имеет возможность обратиться; и более сильное терапевтическое присутствие, чем в случае одного консультанта. К сожалению, многие консультационные агентства не могут себе этого позволить.

Специалисты, посещающие мои воркшопы для профессионалов, часто спрашивают меня, какие конкретно техники я применяю в своей работе с семьями. На этот вопрос не так легко ответить. Некоторые стратегии взяты мной еще из моей подготовки в качестве консультанта по алкоголизму. Некоторые я узнала от Вирджинии Сатир и других одаренных терапевтов. Некоторые просто возникли импровизированно в процессе работы. Часто импровизированные упражнения, которые я предлагаю, оказываются настолько эффективными, что я включаю их в мою регулярную практику. (Некоторые из этих упражнений приведены в Приложении.)

При всем изобилии особых подходов, которые я могу использовать в определенных случаях, с определенными семьями, есть некоторые основные положения, которые я считаю особенно ценными:

1. *Будьте непредсказуемым.* Это дает возможность застать семью врасплох, когда все защиты сняты. Например, на первой встрече я часто прошу членов семьи “объяснить мне, что представляет из себя их семья.” Обычно они охотно соглашаются, но потом кажутся ошарашенными, когда я выбираю в качестве объясняющего, например, Клоуна, а не Пособника, как ожидалось.

2. *Стимулируйте больше действия, а не слова.* Упражнения типа составления семейного портрета (см. стр. ...) оказываются гораздо эффективнее, если выполняются без использования речи. Вовлекая тело, мы можем обойти защитные механизмы ума и попасть непосредственно в сферу чувств. Кроме того, больше действий и меньше разговора делает терапевтическую сессию более оживленной и более веселой.

3. *Вовлекайте наиболее отстраненных членов семьи.* Чтобы вовлечь наиболее изолированных членов семьи - по причине возраста, застенчивости, роли Козла Отпущения или др. - в работу, можно попросить их взять на себя инициативу в каком-то упражнении или дискуссии.

4. *Контролируйте, что чувствуют клиенты.* Когда кто-либо из членов семьи говорит что-то вызывающее или неуместное, спросите его, что он чувствует в этот момент. Потом выясните, что чувствуют другие - возможно, все - члены семьи. Я периодически задаю этот вопрос, часто много раз в течение часа.

5. *Предлагайте членам семьи играть роль друг друга.* Это поможет им понять, что чувствует другой человек, и что это значит - быть на его месте. Особенно эффективным я нахожу этот прием для установления контакта между Козлом Отпущения и другими членами семьи.

6. *Используйте поведение клиентов на встречах для понимания их поведения дома.* Например, если один из членов семьи отказывается говорить, я спрашиваю остальных: “Такое случается дома?” Их ответы и дискуссия, которая может возникнуть, помогают возникшее препятствие с пользой использовать в работе.

Все эти правила я нахожу одинаково полезными как при работе с отдельной семьей, так и при групповой семейной работе.

Консультанты и терапевты, читающие эту книжку, конечно, уже определили то, что я делаю, как процессуальный подход. Истинными объектами лечения являются процесс мышления/чувствования/реагирования отдельной личности и процесс взаимодействия между личностями.

Главной задачей послелечебной поддержки является научить клиентов распознавать уникальный процесс, происходящий в их семье, наблюдать его в их повседневной жизни и изменять его, когда он начинает причинять им страдания. Научившись всему этому, семья уже может выйти из под наблюдения консультанта. Вот некоторые результаты, к которым к своему завершению должна привести послелечебная поддержка:

Каждый член семьи

- имеет свою собственную уникальную идентичность.
- осознает, кем он является в данный момент, и принимает это - со всеми своими слабостями и недостатками, так же как со всеми талантами и достоинствами.
- его словесное, мимическое и телесное выражение соответствует его внутренним чувствам.
- находится в контакте с реальностью, не фальсифицируя и не отрицая ее.
- принимает позитивное в социальных институтах, ища способы изменить их, а не восставать против них.
- заинтересован в исследовании смысла жизни (духовность).

Семья в целом

- группа людей, которые решили быть связанными друг с другом и которые знают, что они действительно определенным образом связаны.
- осознают уровень своих отношений друг к другу, строя эти отношения на любви и понимании, разделяя взгляд, что более важно то, кем является человек, чем то, что он делает.
- способны устанавливать гибкие правила и следовать им, принимая открытые отношения от других и терпимо относясь к ошибкам.
- семья представляет собой открытую систему, в которой все темы могут обсуждаться, все чувства могут быть выражены, и всем членам позволено быть самими собой, несмотря на все их различия.
- принимает изменения как часть жизни и даже как *признак* жизни.
- проявляет радость, веселье и празднование жизни.

Я не хочу сказать, что семья или ее члены должны обладать всеми этими качествами в полной мере; им еще во многом предстоит расти. Но в каждой из этих областей было положено определенное начало, и теперь они способны продолжать выздоровление самостоятельно.

На завершающих стадиях послелечебной поддержки консультант должен помочь семье составить план дальнейшего выздоровления, как в индивидуальном плане, в плане целостности отдельных ее членов, так и относительно создания семьи, помогающей развитию своих членов и способствующей установлению между ними доставляющих радость отношений. Эти планы должны быть как можно более индивидуальными и составлены самими членами семьи под руководством консультанта. Эта работа обеспечит необходимый импульс для членов семьи для самостоятельного продолжения следования по пути выздоровления.

Глава 15

Выздоровление не имеет пределов

В начале этого столетия о человеке, проходящем лечение от алкоголизма, говорили, что он “находится на излечении”. Эта обнадеживающая фраза может рассматриваться как эвфемизм, но она имеет мало отношения к действительному результату такого лечения. В большинстве случаев злоупотребление спиртным возобновлялось, и вполне понятно, что это, при таких оптимистических ожиданиях, приводило человека в уныние. Лечение оказывалось лишь краткой передышкой в дегенеративном процессе развивающейся болезни.

Альтернативная точка зрения - что алкоголизм неизлечим - более реалистична, но кажется слишком пессимистической. Если эта болезнь неизлечима, какой смысл вообще в лечении? Однако, при отсутствии лечения уж точно все потеряно. Зародившееся общество “Анонимных алкоголиков” предложило решение этой дилеммы: болезнь действительно неизлечима, но ее развитие можно остановить и исправить нанесенный болезнью ущерб.

В АА алкоголик продолжает считаться алкоголиком независимо от того, как долго он не пьет. Опасность срыва остается всегда. Поэтому те люди, которые вернулись к трезвой жизни, называют себя “выздоровливающими алкоголиками”. Вместо “выздоровевший” используются термины “выздоровливающий” или “выздоровление”. Выздоровление рассматривается как бесконечное путешествие, как процесс, а не как свершившийся факт.

За десять лет работы с алкоголиками я не обнаружила ничего, что бы опровергло эту точку зрения. Иногда можно услышать об исследованиях, утверждающих, что алкоголики, ведущие трезвый образ жизни, могут опять начать пить, не теряя при этом контроль. Возможно, но я искренне сомневаюсь в этом. Среди многих алкоголиков, с которыми я работала, я не встретила не одного, кому удалось бы вернуться к контролируемому употреблению спиртного. Те, кто пытались это сделать, платили за это высокую цену. Другие консультанты, посещающие мои воркшопы, сообщают о таком же опыте. Поэтому в этой книге я никогда не использую такие слова как “бывший”, “вылечившийся” или “выздоровевший” применительно к Зависимому - вместо них я использую термин “выздоровливающий”.

Теперь я бы хотела расширить эту идею и предложить термин “выздоровливающая семья”. Если члены семьи проявляют все симптомы болезни, от которой страдает Зависимый, за исключением употребления химического вещества, и, следовательно, им нужно такое же лечение, как и ему, не значит ли это, что для них тоже всегда остается риск возврата к старым ролевым паттернам? Я убеждена, что это так, поэтому в этой книге я буду говорить о *выздоровливающей Пособнике, выздоравливающей Герое* и т.д.

Эта идея имеет определенную практическую ценность для моих клиентов, так же как и для меня. Она подразумевает позитивное предположение, что процесс роста каждого человека бесконечен, и человек может и должен продолжать выздоровление до все более и более высоких уровней здоровья и личностного развития. В то же время, эта идея несет в себе предостережение, что всегда остается опасность возврата к старым защитным паттернам. Человек либо движется вперед, либо возвращается назад - оставаться на месте невозможно.

Восстановление потенциалов

С завершением послелечебной поддержки завершается официальный период лечения, проходящий под наблюдением и руководством консультанта. Может показаться странным, что стадию выздоровления я рассматриваю как часть лечения, поскольку консультант уже не участвует в процессе и этот процесс не имеет конца. Я поступаю так, потому что убеждена, что путь постоянно продолжающегося роста является необходимым завершающим шагом. Без этого шага лечение не может считаться полным, и его результаты могут не быть продолжительными.

На этой стадии мы видим группу людей, вставших на путь становления самими собой - не совершенных, конечно, но развивающихся. Как семья они начинают функционировать как открытая, здоровая система, которая не препятствует, а наоборот, способствует их развитию как индивидуальностей. В предыдущих главах мы рассматривали процесс медленной дезинтеграции личностных потенциалов каждого члена семьи. Теперь давайте посмотрим, что происходит с этими потенциалами в ходе лечения, и что еще может быть сделано.

Физический потенциал

Об улучшении функционирования семьи, вступающей на стадию выздоровления, ясно свидетельствует физическое здоровье ее членов. Для Зависимого после нескольких недель детоксикации, сбалансированного питания и правильного режима физические изменения могут быть просто удивительными. Но улучшения наблюдаются и у всех остальных членов семьи. В результате высвобождения эмоций, подавляемых долгое время, снижается напряжение, и тогда хронические боли, проблемы с пищеварением и другие симптомы начинают сами проходить.

Во время послелечебной поддержки улучшения нарастают как снежный ком. Жалоб на физическое состояние становится меньше, появляется надежда на будущее, улучшается аппетит, а вместе с ним и питание. В результате улучшения питания повышается уровень энергии. По мере повышения уровня энергии и увеличения свободного времени (в результате распределения обязанностей между членами семьи) больше времени уделяется физическим упражнениям и любимым занятиям, таким как спорт, танцы и др. Это, в свою очередь, еще больше повышает уровень энергии.

В результате улучшения питания глаза становятся более ясными, кожа более упругой, и уменьшается компульсивное поглощение пищи. Эти проявления, каждый день наблюдаемые в зеркале, укрепляют самоуважение, которое начало восстанавливаться в процессе лечения, и часто способствуют снижению избыточного веса и уделению большего внимания своей внешности. Все это еще больше усиливает самоуважение.

С улучшением физического самочувствия и повышением уровня энергии у обоих супругов вновь возникает чувство здоровой гордости своими телами, и их утраченная сексуальность может вновь проявиться. Однако, этот шаг обычно бывает очень непросто. Оба супруга, возможно, утратили свое чувство сексуальной идентичности - тогда эта проблема должна быть исследована на частных занятиях со специально подготовленным консультантом во время послелечебной поддержки. Если сексуальные проблемы сохраняются, супруги должны обратиться за профессиональной помощью как можно раньше на стадии выздоровления.

Эмоциональный потенциал

Эмоции более, чем какой-либо другой аспект человека, являются объектом работы при лечении алкоголизма. В ходе первичной терапии клиент начинает входить в контакт со своими истинными чувствами, учится различать оттенки чувств и определять и называть их. И, что самое главное, он учится признавать в себе эти чувства и выражать их перед консультантом, как только они возникают. Когда клиент выплескивает наружу груз негативных чувств, которые так долго удерживались им внутри, он начинает чувствовать также некоторые положительные эмоции, такие как облегчение, надежду, понимание, сострадание, доверие.

Во время послелечебной поддержки клиент имеет возможность узнать, что значит свободно делиться своими чувствами с остальными членами семьи - опыт, который, возможно, он переживает впервые в жизни. В то же время, он учится выслушивать подобное выражение чувств от других членов и принимать эти чувства как отражение их реальности и, возможно, как реакцию на его собственное выражение чувств или его поведение. Теперь клиент может переживать более глубокие позитивные чувства, возникающие в результате свободных, открытых, основанных на любви отношениях с другими.

Нужно научиться распознавать множество разнообразных эмоций, и многие старые паттерны подавления должны быть разрушены. Эта работа не может быть сделана быстро, и она будет продолжаться на и стадии выздоровления. Подобно мышцам, не получающим нагрузки, способность чувствовать может быть атрофирована. В этой семье было так мало искреннего выражения чувств, что потребуется немало времени, чтобы научиться этому.

Социальный потенциал

Еще одной нереализованной способностью, которой при лечении уделяется непосредственное внимание, является социальный потенциал. Доверие и честное выражение чувств, которым человек учится при общении с консультантом во время первичной терапии, являются необходимым первым шагом на пути к установлению честных, близких отношений в своей жизни. На этой стадии клиент также имеет возможность опробовать эти новые для него способы общения в терапевтической группе.

Когда семья объединяется вместе во время послелечебной поддержки, клиент получает еще лучшую возможность опробовать свои новые социальные навыки, на этот раз в значимом для него контексте. Он учится давать и принимать, настаивать и уступать, быть понятым и понимать других. Развитие эмоционального потенциала способствует развитию и социального потенциала. Чувства, которые человек начинает признавать и принимать в себе и в других, становятся мостом, связывающим его с другими людьми.

Продолжение участия в терапевтических группах и группах самоподдержки, таких как АА, Ал-анон и Алатин, в период выздоровления обеспечивает постоянное взаимодействие с людьми, которые способны быть терпимыми и в то же время честными при даче обратной связи, поскольку они на личном опыте знают, что значит заново учиться всем этим навыкам. Личный план выздоровления каждого члена семьи должен включать также участие в каких-нибудь клубах, дискуссионных группах, в общественной работе или в каких-либо других видах деятельности, включающих работу или игру с другими людьми. Все растущая способность членов семьи получать удовольствие будет способствовать подобным отношениям.

Интеллектуальный потенциал

В каком-то смысле в процессе развития этой семейной болезни ум был активен - даже слишком активен. Это был суровый диктатор, контролирующий или сдерживающий каждое слово, каждое действие. Проблема в том, что этот контролирующий ум был в основном бессознательным умом. Это был безумный диктатор, действия которого были основаны на страхе и компульсивных побуждениях при очень скудной информации. Факты, логика, искренние чувства и прямое реагирование играли весьма незначительную роль в его функционировании.

В ходе лечения рассудок, которым долгое время пренебрегали, начинает вновь активизироваться. Самой первой задачей консультанта было освободить членов семьи от отрицания и заблуждений, которые мешали им использовать их интеллектуальный потенциал для улучшения их жизни. С самых первых, еще предшествовавших вмешательству, встреч, консультант начал образовывать их - относительно их болезни, относительно семейной динамики, семейных ролей, относительно природы эмоций, давая весь фактический материал, лежащий в основе работы, которую он одновременно проводил с ними на эмоциональном уровне. Иногда обучение было теоретическим; но более часто - практическим, основанным на получении личного опыта.

По мере того, как результаты работы, проводящейся во время послелечебной поддержки, начинают переноситься в повседневную жизнь семьи - делая систему все более открытой и очищая каналы взаимодействия - ум каждого члена семьи постепенно начинает получать все больше информации - и все более достоверной информации - с которой можно работать. Отчасти эта информация касается объективной реальности их жизни, отчасти, и что более важно, субъективной реальности других членов семьи - их чувств - которая формирует реальный контекст семейной жизни. Основываясь на этой информации интеллектуальный потенциал наконец-то может функционировать эффективно.

Хорошей поддержкой в развитии интеллектуального потенциала являются воркшопы. Лечебные центры часто предлагают программы, касающиеся постановки цели и принятия решений, семейного общения, преодоления депрессии, развития чувства собственного достоинства, программы, помогающие обрести уверенность в себе, справляться с гневом, получать удовольствие без химических веществ и др. В этих программах все потенциалы получают развитие через посредство интеллектуального потенциала. Воркшопы обычно начинаются в конце первичной терапии или в начале послелечебной поддержки и продолжаются на стадии выздоровления. В зависимости от стадии лечения они предлагают различные темы. Подобные воркшопы существуют и вне лечебных центров, и они также могут быть полезны.

Особенно полезны такие воркшопы, когда семья выходит из под наблюдения консультанта и продолжает работать самостоятельно. По мере продвижения по пути выздоровления выбор темы воркшопов постепенно смещается от решения проблем к обогащению жизни. Когда интеллектуальный потенциал освобождается от отрицания, заблуждения и компульсивности, возможности обучения неограничены.

Духовный потенциал

Неугасаемая искра в каждом из нас, которую мы называем духом, ко времени лечения у членов алкогольной семьи часто мерцает настолько слабо, что становится едва различима.

В редких случаях Пособник может собрать вокруг этой искры свои истощенные ресурсы, поддерживая ее горение и находя в ней поддержку. Однако, чаще всего этот потенциальный источник успокоения и надежды оказывается заброшен.

Слово “духовный” многие мои клиенты путают со словом “религиозный”. У них сразу возникает образ церкви, как они ее воспринимают. В их представлении это фальшивая святость, показная благотворительность, самодовольство, искусственные улыбки и напускная любезность. Особенно же они вспоминают строгие моральные правила, которые предписываются под страхом вечного проклятия, с живописным и ужасающим описанием подробностей судьбы грешника.

Неудивительно, что люди, чей повседневный опыт наполнен чувствами вины и стыда, гневом, иллюзиями и компульсивностью, фиксируются на негативных аспектах религиозной жизни. Их чувства, а иногда и поведение, не соответствуют религиозному кодексу, как они знают его, и они ожидают, что Бог, священник и другие прихожане будут судить их так же сурово, как они сами судят себя. И в попытках самозащиты они отвергают всю религиозную систему.

Члены религиозной общины могут, по крайней мере, выбирать, сколько личного времени, энергии и обязательств они готовы потратить, но следование индивидуальным духовным путем предъявляет даже еще большие требования. Эти требования превышают то, что истощенные, эмоционально обедненные члены алкогольной семьи могут дать, так что мало кто из них встает на этот путь.

Восстановление духовного потенциала начинается, когда появляются первые лучи надежды, что жизнь может измениться - для Зависимого в момент вмешательства, а для членов семьи при подготовке к вмешательству. Надежда - это эмоция, глубоко укорененная в духе. С возвращением надежды жизнь может вновь начать приобретать смысл, и истощенная душа может найти силы, чтобы начать восстанавливать все свои потенциалы. Опытный консультант заботливо поддерживает эту надежду и помогает клиенту использовать ее для подпитки их совместной работы.

В АА духовный потенциал с самого начала используется как основа выздоровления. Второй Шаг призывает алкоголика “поверить, что Сила, более могущественная, чем его собственная, может вернуть ему благоразумие”. АА предлагает каждому из своих членов по своему определить эту Высшую Силу.

Когда человек приходит в большой контакт как со своими внутренними чувствами, так и с внешней реальностью, он может уже более активно развивать свою духовность. Если раньше он следовал какой-либо религии, он может опять вернуться в церковь. Или, как и те, кто никогда не принадлежал ни к какой общине, он может исследовать новые духовные пространства посредством чтения и посещения различных общин для непосредственного знакомства с другими традициями. (В этой сфере вполне могут проявиться различия разных членов семьи.)

Эти искания будут продолжаться и в период выздоровления. Я знала многих выздоравливающих алкоголиков и членов семей, для которых эти новые отношения с Высшей Силой становились доминантной реальностью их жизни.

Во время послелечебной поддержки консультант поднимает вопрос о личных ценностях членов семьи. Мне нравится использовать простую диаграмму, приведенную здесь, на которой каждый член семьи отмечает, в какой степени, по его мнению, он живет в соответствии со своими ценностями. Если у кого-то есть важные для него ценности, которые не приведены на диаграмме, мы добавляем их. Затем я прошу клиентов заштриховать площадь между уровнем, который они отметили, и линией, соответствующей 100%.

Эта площадь соответствует разрыву между реальностью и надеждами. Чем больше этот разрыв, тем тем больше тревога клиента, и тем ниже его чувство собственного достоинства. Эта диаграмма позволяет клиентам более внимательно посмотреть на свои системы ценностей. Члены алкогольных семей часто имеют весьма нереалистичные ожидания по отношению к себе и к другим. Я также предлагаю членам семьи сравнить их диаграммы, поскольку общая система ценностей семьи должна каким-то образом включить и примирить ценности каждого члена семьи.

0%	50%	100%
я		
супруг		
дети		
семья		
работа		
интеллект		
умения/способности		
физическая активность		
друзья		
деньги		
духовность		
мечты/цели		

Диаграмма удовлетворенности жизнью

Это простое задание обеспечивает клиенту твердую основу, на которой он будет продолжать строить свое будущее в период выздоровления. Хотя его ценности могут меняться с течением времени, теперь он подготовлен к тому, чтобы понять, как он меняется, и к тому, чтобы перестроить свою систему ценностей, не отбрасывая позитивных моментов вместе с теми, которые он уже перерос.

Волевой потенциал

Члены алкогольной семьи, захваченные в свои роли, диктовавшие им их реакции на окружающих людей и события, длительное время считали, что они имеют немного возможностей выбора. Пока они оставались в нездоровой системе своей семьи, так оно и было. Единственной альтернативой для них было остановить эту карусель и освободиться. Именно это произошло, когда один из членов семьи решился на вмешательство.

Вмешательство является ясным и позитивным выбором для всех его участников. И в день вмешательства Зависимому предъявляется такое же ясное требование сделать выбор. Оба этих решения, этих шага в сторону восстановления здоровья, могут открыть членам семьи все большие и большие возможности для выбора.

В первичной терапии основные усилия сосредотачиваются на освобождении каждого члена семьи от компульсивности, которая поработала его волю. Когда человек начинает понимать, что у него есть альтернативы, что раньше он просто не видел их, он готов восстанавливать свой волевой потенциал. Во время послелечебной поддержки клиент учится использовать опыт, информацию и предвидение возможных результатов для принятия разумных решений. Консультант должен побуждать всех членов семьи расширять их кругозор и, таким образом, их возможности выбора.

Естественным следующим шагом после определения системы ценностей будет исследование имеющихся возможностей и взвешивание возможных результатов, для того чтобы реализовывать эту систему ценностей в жизни. Этот процесс, начатый во время послелечебной поддержки, будет продолжаться и после лечения и должен стать неотъемлемой частью повседневной жизни. Проблемы, с которыми сталкивается как вся семья, так и отдельные ее члены, постоянно требуют от них принятия решений - поиски или изменение работы, восстановление взаимоотношений внутри семьи, поиски новых увлечений без употребления алкоголя и многое другое.

Завершение официального лечения не означает, что алкогольная семья не нуждается в поддержке в период выздоровления. Теперь, однако, она должна искать другие источники поддержки. Сейчас существует множество различных терапевтических групп и групп роста, где человек может получить понимание, поддержку и честную обратную связь от других людей, которые также стремятся к достижению большей целостности. Такие группы существуют как на основе все тех же лечебных центров, так и на основе других организаций. Какие бы источники поддержки ни нашла для себя семья, наиболее важным я считаю АА, наряду с Ал-аноном и Алатином для членов семьи. Более подробно мы рассмотрим эти общества самоподдержки в следующей главе.

Глава 16

АА как союзник в профессиональном лечении алкоголизма

Во второй половине нашего столетия развились две эффективные, но различные традиции, имеющие дело с алкоголизмом. Одна из них - это общество Анонимных Алкоголиков (АА); другая - профессиональное лечение алкоголизма. Эти традиции развивались параллельно друг другу и имеют много общего, что касается понимания природы болезни и того, что необходимо для остановки ее развития, но все же их методы сильно различаются и между ними гораздо меньше взаимодействия, чем можно было бы ожидать. Почему? Имеет ли такое разделение какой-то особый смысл? Если да, то какой? Если нет, то почему оно продолжается и нужно ли что-либо делать с этим?

Поскольку я глубоко привержена обеим этим традициям, мне бы хотелось исследовать здесь этот вопрос. Но сначала немного истории.

Самым старым из признанных в настоящее время методов помощи алкоголикам и, возможно, одним из наиболее эффективных, является АА. АА было основано в 1935 году двумя алкоголиками, которые сами пытались выздороветь, и сейчас оно включает тысячи групп в тысячах населенных пунктов в девятистах странах мира. Члены АА представляют все социальные, экономические и культурные слои общества.

АА - это неформальная организация, включающая мужчин и женщин, которые обнаружили, что не могут контролировать свое употребление алкоголя, признали это и объединились вместе, чтобы разделить свой опыт, силы и надежды и помочь друг другу и любому, кто захочет присоединиться к АА, чтобы обрести трезвость. Некоторые присоединяются к АА на поздних стадиях алкоголизма, когда их жизни уже почти полностью разрушены; другие - гораздо раньше, как только они осознали, что алкоголь мешает нормальной, здоровой жизни.

Двенадцать шагов АА

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, и что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Мы пришли к убеждению, что лишь Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Мы приняли решение вверить нашу волю и жизнь Богу, как мы Его понимаем.
4. Мы бесстрашно произвели исследование и беспристрастную нравственную оценку самих себя.
5. Мы признали перед Богом, самими собой и другим человеком истинную природу своих ошибок.
6. Мы были полностью готовы предоставить Богу избавить нас от всех дефектов нашего характера.
7. Мы смиренно просили Его избавить нас от наших недостатков.
8. Мы составили список всех тех, кому мы причинили вред, и решили возместить нанесенный им ущерб.
9. Мы лично возмещали ущерб этим людям, где это было возможно, за исключением случаев, когда это могло причинить вред другим.
10. Мы продолжали проводить самооценку и, когда делали ошибки, своевременно признавали их.
11. Путем молитвы и размышления мы пытались углубить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли относительно нас и об обретении силы для ее исполнения.
12. Духовно пробудившись в результате этих шагов, мы старались донести наши знания и опыт до других алкоголиков и следовать этим принципам во всех наших делах.

АА не связано ни с каким религиозным вероисповеданием и ни с какими другими группами или организациями. В нем не существует каких-либо жестких правил или платы или взносов, и подразумевается лишь минимум организации. Целью членов АА является личная трезвость, а не исправление других, и никто не принуждается к вступлению в это общество. Однако, новички тепло принимаются, и единственным требованием при вступлении в АА является искреннее желание бросить пить.

Еженедельные собрания АА состоят в основном в том, что выздоравливающие члены делятся своим опытом в достижении трезвости, а новички сообщают о своих последних шагах, которые они предприняли в этом направлении. Все эти выступления неофициальны и добровольны. В основе всего, что там говорится, лежат Двенадцать Шагов - "рецепт" выздоровления АА. Члены АА, слушая и участь, доверяя, делясь своим опытом и сотрудничая, все вместе пытаются восстановить свои жизни.

Где бы ни проходили подобные собрания, и кто бы в них ни участвовал, форма их проведения одна и та же. Поэтому, даже оказавшись в другом городе, члены АА могут посещать собрания и чувствовать там себя как дома. В больших столичных городах собрания проходят практически каждый час в любой день недели. Многие члены посещают собрания два или три раза в неделю, чтобы поддерживать фокусировку не на проблемах, а на их решении - на выздоровлении, а не на тяге к спиртному.

Существуют также две связанные с АА, но независимые, организации для родственников и друзей алкоголиков - Ал-анон для взрослых и Алатин для подростков.

Их целью является обеспечить тех, чья жизнь тесно связана с алкоголиком - а поэтому и с его болезнью - поддержкой, информацией и возможностью учиться у тех, кто успешно справился с такой же проблемой. Принимая, что они являются частью семейной болезни, члены этих организаций тоже следуют Двенадцати Шагам АА. Форма проведения их собраний такая же - выступления членов группы. Люди принимаются в эти группы независимо от того, является ли связанный с ними алкоголик членом АА, или нет. На самом деле, участие членов семьи в Аланоне и Алатине может побудить алкоголика сделать первый шаг к трезвости.

Другой поход помощи алкоголикам возник совсем недавно. Профессиональное лечение химической зависимости (как от алкоголя, так и от других наркотиков) как отдельное направление стало развиваться лишь в последние десять или пятнадцать лет.

Это направление охватывает две обширные группы специалистов. Первая группа включает тех, кто прошел специальное обучение как консультант или специалист по одной из многих имеющихся программ (одногодичная интернатура в лечебном центре, дух- или четырехгодичные курсы или специальные программы с выдачей сертификата, имеющиеся в ряде штатов). Ко второй группе относятся врачи, психологи, медсестры, учителя и другие специалисты, которые посещали обучающие воркшопы и приобрели эту специальность в дополнение к своей основной профессии.

Сходства между АА и профессиональным лечением

Различия между АА и профессиональным лечением алкоголизма очевидны. Менее очевидны, но, по моему мнению, более важны, их сходства. В основе этих двух традиций лежит гораздо больше общих принципов, чем обычно признается. И АА и профессиональное лечение алкоголизма считают, что:

1. Алкоголизм - это болезнь.
2. Поскольку это болезнь, никто не должен никого обвинять.
3. Болезнь охватывает всего человека целиком - тело, ум и дух.
4. Болезнь охватывает всю семью, так что близкие алкоголика оказываются под воздействием болезни и сами оказывают влияние на ее течение.
5. Эта болезнь неизлечима, но ее развитие может быть остановлено и нанесенный ею ущерб исправлен.
6. Чтобы остановить развитие болезни, алкоголик должен прекратить пить немедленно, полностью и навсегда.
7. Он также должен изменить свои позиции и поведение, буквально изменить всю свою жизнь.
8. Вся ответственность за эти изменения лежит на самом алкоголике, поскольку только он сам может их осуществить.
9. Однако, он не может осуществить эти изменения без посторонней помощи.
10. Одним эффективным источником помощи является забота и участие другого человека, который настолько заинтересован в судьбе алкоголика, что готов быть с ним честным.
11. Другой источник помощи - группа, где алкоголик может узнать об опыте других алкоголиков, поделиться своим опытом и получить честную обратную связь.
12. Алкоголик должен учиться быть честным с самим собой, принимая свои истинные чувства и видя свои действия такими, какие они есть на самом деле.
13. Он должен также учиться быть честным с другими людьми, говоря им о своих истинных чувствах и позволяя им говорить о своих.

14. Важной частью выздоровления является восстановление разрушенного чувства собственного достоинства алкоголика.
15. Долговременное устойчивое выздоровление требует постоянных усилий со стороны алкоголика при поддержке друзей и семьи.
16. Большую роль в образовании алкоголика относительно его болезни, в мотивировании его к осуществлению изменений и в облегчении его усилий в этом направлении играют литература, фильмы и лекции.
17. Все перечисленные принципы, кроме шестого, в равной степени применимы и ко всем остальным членам алкогольной семьи.

Различия между АА и профессиональным лечением

На практическом уровне между этими двумя подходами, конечно, существует много очевидных различий (о чем свидетельствует длинный список, приводящийся далее). Один подход неформальный и основанный на общественных началах, другой - организованный и научный, возникший из союза медицинских наук и социологии. Один - непрофессиональный, основанный на мудрости тех, кто сам страдал от этой болезни и обел трезвость; другой - профессиональный, основанный на знаниях профессионально подготовленных специалистов в рамках научной парадигмы. Даже обстановка, в которой действуют эти два подхода, ясно говорит об этих различиях: встречи АА за чашкой кофе обеспечивают новому члену дружеское принятие и понимание; с другой стороны, кабинет консультанта или условия лечебного центра в случае профессионального лечения подчеркивают, что алкоголизм - это болезнь, напоминая, что его жертва не заслуживает обвинений, и давая надежду на то, что подобно другим болезням, алкоголизм можно лечить с тем или иным успехом.

Эти различия скорее являются вопросом формы, чем принципа. Тем не менее, они вносят свой вклад в разделение, существующее между двумя традициями - разделение и часто взаимное недоверие.

Члены АА склонны испытывать недоверие к так называемому специалисту, особенно когда дело касается психической сферы, и тем более когда он пытается лечить состояния, которые сам не пережил. Иногда сама научная объективность кажется им холодной, методы работы непонятными, мотивы подозрительными, а результаты сомнительными. Профессионалы, в свою очередь, с сомнением относятся к “разношерстной группе фанатиков”, делитантов, не имеющих никаких средств, кроме народной мудрости, религии и рассказов о собственных ошибках. Я намеренно преувеличиваю обе точки зрения для большей ясности, но общая тенденция рассматривать свой подход как ортодоксальный, а к другому относиться с подозрением, широко распространена. Вопрос религии для некоторых профессионалов оказывается наиболее серьезным барьером, который они не могут преодолеть. В основном это связано с неправильным пониманием позиций АА. (Это неправильное понимание является препятствием также и для многих алкоголиков, которые во всем остальном принимают АА.)

Ключ к пониманию, какого рода духовные обязательства подразумевает АА, заключается во Втором Шаге (хотя в некоторых последующих шагах и используется слово Бог). Основатели АА мудро использовали очень широкое определение: “Пришли к убеждению, что лишь Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.” Другие использующиеся термины также достаточно широки: Высшая Сила; Бог, как мы Его понимаем; совесть группы - понятие, которое встречается только на собраниях и в литературе АА. Конечно, члены АА часто используют слово Бог, но в обществе, где доминирует иудейско-христианская традиция, это не удивительно.

На практике для “работы по программе” достаточно самой свободной индивидуальной интерпретации. “Высшее Я”, “Жизненная Сила”, “Природа” - подойдет все, что человек понимает как высшее, более могущественное и более мудрое, чем он сам. Даже атеист может найти что-то, соответствующее этому критерию. Один из членов АА так сказал об этом:

“Дом, который АА помогает человеку построить, отличается в каждом индивидуальном случае, потому что человек сам является архитектором. Для многих АА - это возвращение домой, возвращение блудного сына в родной дом и к вере своих отцов. Для других - это бесконечное путешествие в страны, о которых они не имели никакого представления. И в какую группу попадает человек, не имеет значения.”

По мере того, как АА распространяется в разных странах мира и охватывает культуры, в которых Бог не является общепринятым названием для Предельной Реальности, это определение неизбежно все более расширяется.

Некоторые практические различия между АА и профессиональным лечением алкоголизма

Анонимные Алкоголики

Основание: Личный опыт других алкоголиков.

Программа: Двенадцать Шагов.

Вера в “Высшую Силу”.

Человек полностью ответственен за свое выздоровление.

Окружающая обстановка: Непрофессиональная и социальная.

Помощь предлагается через личные отношения.

Индивидуальная помощь дается через неформальный частный разговор.

Обмен опытом происходит в группе без ведущего.

Участие в собраниях необязательно. Зависимый и члены его семьи посещают различные группы.

Помощь доступна в любое время.

Человек работает по Двенадцати Шагам в своем темпе.

Человек сам оценивает свой прогресс и готовность предпринять следующий шаг.

Период участия неограничен.

Профессиональное лечение алкоголизма

Основание: Научные исследования и теория; признанная психотерапевтическая практика.

Программа: Специально разработанный курс медицинской и психологической помощи.

Вера в консультанта.

Человек полностью ответственен, но первоначально его мотивируют путем вмешательства, и позже он получает помощь в виде профессионального консультирования.

Окружающая обстановка: Профессиональная и клиническая.

Помощь предлагается через профессиональные отношения.

Индивидуальная помощь дается через структурированное частное консультирование.

Обмен опытом происходит в группе под руководством специально подготовленного консультанта.

Подразумевается участие в лечебной программе.

Зависимый и члены семьи на некоторых стадиях лечения проходят программу вместе.

Помощь доступна в назначенные часы.

Человек работает по программе в соответствии с расписанием.
Готовность клиента предпринять следующий шаг оценивает консультант.
Период участия ограничен.

Еще одна важная причина отчуждения между АА и профессиональным лечением не имеет отношения ни к алкоголизму как таковому, ни к каким-либо особым взглядам каждой группы. Это просто естественное, присущее человеку чувство соперничества, когда два человека или две системы разделяют одну и ту же сферу деятельности. К сожалению, расплачивается часто за такое отстаивание своих позиций третья сторона - в данном случае алкоголики и их семьи.

Долго взаимодействуя как с Ал-аноном, так и с системой профессионального лечения, я пришла к убеждению, что эти два подхода вовсе не являются несовместимыми. Напротив, сами их различия говорят в пользу того, что сочетание этих подходов приведет к гораздо большим результатам, чем каждый из них в отдельности. На некоторых стадиях выздоровления большую помощь может оказать АА; на других - профессиональное лечение. Некоторые потребности алкоголика и его семьи лучше удовлетворяются посредством АА, другие - посредством профессионального лечения.

Хотя все личностные потенциалы в той или иной степени затрагиваются обоими подходами, все-таки духовный и социальный потенциалы больше развиваются в АА, а физический и интеллектуальный потенциалы - в профессиональном лечении. Эмоциональному же и волевому потенциалам оба метода уделяют внимание в равной степени, каждый по своему. В этом случае усилия одного метода подкрепляются усилиями другого.

Я сама, работая с химическими зависимостями, сделала участие в АА важной частью лечебной программы. Двенадцать Шагов я делаю основой лечебной программы, так же как и программы АА. Таким образом, клиент получает общую цель, что ведет к значительному ее усилению.

Кроме того, профессионалы должны помнить, что для тысяч жертв алкоголизма профессиональная помощь может быть не всегда доступна, либо по географическим, либо по эмоциональным причинам. Для очень молодых, одиноких или бездомных алкоголиков АА может представляться более простым первым шагом. А в некоторых небольших населенных пунктах кроме группы АА просто нет другой возможности получить помощь.

Давайте рассмотрим на примере одной семьи, как может проходить лечение в случае использования обоих этих подходов.

История Джорджа

Джордж В. после злоупотребления алкоголем в течение двенадцати лет оказался полностью зависимым от алкоголя. В последний год он потерял работу и вскоре получил серьезное предупреждение от их семейного врача др. Брауна, что его печень находится в очень плохом состоянии. Жена Джорджа Анна была в отчаянии, но она не знала куда обратиться за помощью. Один друг посоветовал ей позвонить в АА. Приятный, доброжелательный голос на другом конце провода пригласил ее прийти на собрание Ал-аноны на следующий день. Это был первый шаг в новом направлении для всей семьи. (В других случаях вступление на путь выздоровления для семьи может начаться и с другой стороны - с лечебного центра.)

По пути на собрание Анна очень нервничала, но ее страхи вскоре развеялись. У дверей ее приветствовали две улыбающиеся женщины и мужчина. "Меня зовут Мэри." "Я - Эвелин, а это - Джим.

Мы называем друг друга только по именам.” Никаких вопросов, только теплое приветствие. Анна сразу поняла, что правильно сделала, придя сюда.

На собрании несколько членов группы рассказывали о своих семейных проблемах и о боли, которую они испытывали - те же проблемы и та же боль, с которыми многие годы Анна сама пыталась справиться. Другие рассказали, как они справились с подобными ситуациями. Они делились своими идеями, которые оказались удачными, и которые были неудачными - здесь не было никакого притворства, ничто не утаивалось. В ходе всего этого обмена опытом чувствовались взаимная забота и понимание. Анна не участвовала в дискуссии, но, когда собрание закончилось, она испытывала облегчение. Уходила она с охапкой книг и различных материалов об алкоголизме, об АА и Ал-аноне, и с несколькими телефонными номерами членов группы, которым она могла позвонить в любое время дня и ночи, если ей потребуется помощь.

Пару недель спустя Анна все-таки рассказала свою историю, которая завершилась ее разговором с др. Брауном. Поскольку Джордж отказывался обратиться за помощью, доктор рекомендовал ей самой встретиться с консультантом в лечебном центре Элмриджской больницы. Анна призналась, что думает над этим советом уже целый месяц. Это казалось ей предательством по отношению к мужу; Джордж бы ужасно разозлился! Когда Анна закончила свой рассказ, один из членов группы мягко высказал свое несогласие с ней. Затем его поддержал еще один, и еще один. Они считали, что напротив, это было бы проявлением любви - попытаться помочь Джорджу, рискуя навлечь на себя его гнев. Они называли это “требовательной любовью”. К концу собрания они убедили Анну, что, на самом деле, предательством было бы позволять Джорджу продолжать пить, пока он не умрет. На следующий день, чувствуя за собой моральную и, если потребуется, практическую поддержку своих новых друзей из Ал-анона, Анна записалась на прием к консультанту в Элмриджскую больницу.

(Если бы Анна жила слишком далеко от лечебного центра, чтобы посещать его каждую неделю, она могла бы найти какого-либо врача, консультанта или другого специалиста со специальной подготовкой по работе с химическими зависимостями. Совет в этом она опять же могла бы получить от других членов Ал-анона.)

Поговорив лишь несколько минут с консультантом, Анна поняла, что сделала еще один правильный шаг. Казалось, он знал все, что происходит в ее семье, даже пока она еще ничего не сказала ему об этом. И он сказал, что думает, что может ей помочь. Сначала он объяснил ей кое-что об алкоголизме. Анна отметила, что его идеи очень близки с теми, которые она обнаружила в литературе АА. Когда она сообщила консультанту, что посещает собрания Ал-анона, он отнесся к этому одобрительно, и сказал, что в их центре тоже используются принципы Двенадцати Шагов.

В конце встречи консультант рассказал Анне о процессе, который называется вмешательством, и объяснил, как это работает. Он спросил ее, не хочет ли она рискнуть и попробовать. Анна согласилась, и они договорились о следующей встрече. Консультант попросил Анну в следующий раз прийти с ее 15-летним сыном Робби.

В течение пяти недель Анна и Робби встречались с консультантом. Он помог им разобраться с некоторыми их чувствами, а также подготовиться к разговору с Джорджем. Тем временем Анна продолжала посещать собрания Ал-анона, где опыт и участие других членов группы помогали ей находить способы справиться с некоторыми домашними проблемами.

Члены Ал-анона также поддержали ее в ее решении предпринять вмешательство, когда она испугалась и уже готова была отказаться от этого. Робби начал посещать собрания Алатина, где он обнаружил, что он не единственный из ребят их школы, у кого один из родителей является алкоголиком. Они просто никогда не говорили о своих домашних проблемах, так же как и он сам. Робби испытывал облегчение от того, что может рассказать кому-то о своих чувствах - о своем смятении, гневе, страхе - и от осознания того, что он не одинок.

Ко времени, когда было назначено вмешательство, Анна и Робби чувствовали в себе гораздо больше уверенности и надежды, чем когда-либо за последние несколько лет. Консультант работал с каждым из них и помог им высвободить чувства, так давно и так глубоко похороненные, что они даже не знали о них. Они начали понимать всю общую картину того, что происходит в их семье. Теперь они понимали, что, хотя Джордж - алкоголик, они также участвуют в создании и поддержании этой нездоровой ситуации. Вмешательство было тщательно спланировано. Анна нервничала, но была настроена решительно. К ним также присоединился др. Браун. Он добавил свои медицинские прогнозы к той массе доказательств, которые Анна и Робби подготовили, чтобы убедить Джорджа обратиться за помощью. Джордж сначала начал кричать и шуметь, и грозился уйти. Но он не ушел. Спустя некоторое время он просто сидел, отрешенно глядя в пол, бледный и дрожащий. В конце он разрылся слезами и согласился прекратить пить и принять помощь. Анна заранее собрала вещи Джорджа, чтобы он в этот же день мог поступить в стационар Элмриджской больницы. Консультант и Анна также позаботились, чтобы для него было готово место.

Только тот, кто долгое время жил с алкоголиком, способен в полной мере понять те облегчение, радость и надежду, которые Анна и Робби испытали в тот день. Они не могли дождаться среды, чтобы поделиться хорошей новостью со своими друзьями из Ал-анона и Алатина.

Джордж находился на лечение в Элмриджской больнице месяц. Он проходил индивидуальное и групповое консультирование и начал посещать группу АА для пациентов больницы. Консультант работал на основе принципов АА, и вся программа выздоровления Джорджа основывалась на Двенадцати Шагах. Ко времени выхода из больницы Джордж набрал несколько фунтов, улучшился цвет его лица, и он вновь начал обретать какой-то смысл в жизни.

Тем временем у Анны и Робби было еще несколько индивидуальных встреч с консультантом. Они также начали посещать терапевтические группы в центре. Анна посещала группу для жен алкоголиков, Робби - для подростков. В какой-то степени эти группы были похожи на группы Ал-анона и Алатина, но не совсем - в них был ведущий, специально подготовленный консультант. Для Анны и Робби это была еще одна возможность узнать больше о себе и о том, каким образом они делали свои жизни неуправляемыми.

День, когда Джордж вернулся домой - вернулся трезвым человеком - был знаменательным днем для всей семьи. Они все участвовали в этом и каждый усердно работал над своей частью проблемы. Но выход Джорджа из центра не означал, что на этом все их связи с Элмриджской больницей прекратились. Им еще предстояло много работы в качестве амбулаторных пациентов. Джордж продолжал посещать группу АА, где у него впервые за пятнадцать лет появились близкие друзья - более близкие, чем когда бы то ни было, потому что благодаря абсолютной честности, которая требовалась в АА, они знали Джорджа так, как никто другой. Анна и Робби тоже продолжали посещать свои группы Ал-анона и Алатина, где у них тоже появились друзья.

(Если в какой-то местности нет соответствующего стационарного лечебного учреждения, консультант может посоветовать поехать в другой город, или, возможно, обратиться в местную больницу, если ее персонал знаком с проблемой химической зависимости. В таком случае, если алкоголик проходит лечение в другом городе, после окончания курса лечения ему придется поменять привычную для него группы в лечебном центре на группу АА в родном городе, с которой он совсем не знаком. Тогда уже установившиеся связи его семьи с группой Аланон могут оказать ему большую поддержку.)

В первую же неделю после возвращения Джорджа домой семья пошла на встречу с консультантом в полном составе, впервые после того знаменательного дня вмешательства. Консультант сказал им, что за последние несколько недель они все много сделали в плане индивидуального развития, теперь же он хочет помочь им сделать определенные шаги в плане их общего развития как семьи. Им еще многому предстоит научиться - и разучиться, поскольку в процессе развития болезни у них сложились весьма нездоровые способы взаимодействия друг с другом.

С этого времени они все вместе начали посещать консультанта один раз в неделю. Они могли говорить о любых проблемах, возникающих в течение недели, или о чем угодно еще. Консультант не столько обращал внимание на то, что они говорят, как на то, как они это говорят. Часто он прерывал рассказ и спрашивал, что они чувствуют, когда слышат это, или же указывал им на то, как они реагируют. Они заметили, что постепенно сами стали замечать свои чувства и реакции, даже когда разговаривали дома, без консультанта. Благодаря этому они стали также более чувствительными к чувствам других людей в группах, которые они посещали.

В этот период вместо трех отдельных терапевтических групп они стали посещать одну группу, состоящую из четырех семей, которая собиралась под руководством консультанта один раз в неделю. О проблемах других алкогольных семей они многое узнавали на собраниях АА, Ал-анона и Алатина, а также в своих терапевтических группах, но здесь они имели возможность наблюдать всю семью вместе. Они могли видеть много причин, почему в этих семьях возникают трения - осознавая при этом, что они сами тоже создают для себя подобные проблемы. В то же время другие семьи могли наблюдать их семью со стороны и давать обратную связь.

Через пару месяцев послелечебной поддержки они обнаружили, что их семейные дискуссии больше не заканчиваются гневными словами или слезами, или тем, что кто-то вынужден уступить, лишь бы сохранить мир. Теперь они могли говорить о своих проблемах и находить решения, удовлетворяющие их всех. Но что самое важное, они обнаружили, что им теперь доставляет удовольствие быть вместе. Они стали больше говорить о приятных вещах - о совместных загородных прогулках, о друзьях из АА, о планах на будущее.

Консультант тоже начал заговаривать с ними о будущем. Чего они хотят для себя лично через месяц, через год? Что они хотят для семьи? Это были вопросы, над которыми они длительное время не осмеливались подумать, поэтому сначала им сложно было на них ответить. Консультант помог им посмотреть на их теперешние достижения, на их возможности, на их ценности и мечты. Постепенно они начали строить планы - как бы они могли воплотить в реальность свои надежды. Успехи и счастье выздоравливающих семей, с которыми они познакомились в АА и Ал-аноне, придавали им уверенности в том, что это возможно.

После трех месяцев семейной терапии консультант сказал, что чувствует, что они уже готовы продолжать выздоровление самостоятельно. Он напомнил им, что, хотя развитие алкоголизма остановлено, эта болезнь не может быть полностью излечена. Если кто-либо из них вернется к старому образу жизни, у него снова возникнут проблемы. Чтобы сохранять свои достижения и продолжать расти, им необходима поддержка. Консультант посоветовал им продолжать посещать собрания АА, Ал-анона и Алатина постоянно, и в глубине души они все знали, что будут это делать. Ведь теплота и понимание, которые они там нашли, стали, пожалуй, самой ценной частью их новой жизни.

Взаимодействие двух традиций

История, которую я рассказала, типична для семей, проходящих у меня лечение. Взаимодействие АА и профессиональной помощи, действующих независимо друг от друга, но согласованно, создает более полноценные условия для выздоровления, чем могла бы создать каждая из этих традиций в отдельности. Фокус может перемещаться от одной из них к другой, в зависимости от стадии работы, но вторая всегда усиливает эффект первой, и сама получает поддержку. Для большей наглядности я свела опыт Джорджа и Анны в таблицу. Курсивом я выделила ведущую традицию на данной стадии работы или в данной области. (Для более ясного понимания, советую читать сначала запись, сделанную курсивом.)

(а) АА/Ал-анон/Алатин

(б) Профессиональное лечение

Подготовка к вмешательству

1.(а) Ал-анон предлагает Пособнику доступный, безопасный источник информации, понимания, практической помощи и дружбы - некая поддерживающая основа, с которой можно сделать следующий шаг - обращение за профессиональной помощью.

2.(а) Группа обеспечивает постоянную помощь, дружбу и поддержку в процессе подготовки к вмешательству.

2.(б) Консультант предоставляет специальную информацию об алкоголизме и семейных ролях, а также первую психологическую помощь для членов семьи и опытное руководство в подготовке к вмешательству.

Первичная терапия

1.(а) Собрания группы АА проходят в больнице, так что стационарный пациент может их посещать.

2.(а) Программа “Двенадцать шагов” создает духовную и поведенческую ориентацию выздоровления.

3.(а) Собрания Ал-анона и Алатина побуждают членов семьи быть честными с самими собой относительно своих чувств и поведения. *Отдельные члены группы могут оказать поддержку в случае кризиса в любое время.*

4.(а) Двенадцать Шагов АА становятся руководством также и для членов семьи.

5.(а) Члены семьи продолжают посещать группы Ал-анона и Алатина, не имеющие ведущих.

6.(a) Все три общества обеспечивают как личную дружбу, так и групповую социальную активность.

8.(a) Друзья, имеющие подобный же опыт, разделяют радость семьи по поводу возвращения Зависимого домой, готового при их поддержке начать новую жизнь.

1.(б) Стационарное лечение обеспечивает Зависимому детоксикацию и индивидуальное консультирование.

2.(б) Программа стационарного лечения включает в себя Двенадцать Шагов.

3.(б) Члены семьи амбулаторно проходят индивидуальное консультирование, чтобы разрушить их отрицание и заблуждения, высвободить подавленные чувства и покончить с компульсивным, навязанным ролями поведением.

4.(б) Консультант использует Двенадцать Шагов в семейном консультировании.

5.(б) Члены семьи посещают терапевтические группы под руководством специально подготовленных консультантов.

6.(б) Консультант рекомендует членам семьи начать восстанавливать их социальные потенциалы, посещая для этого группы Ал-анопа и Алатина.

7.(б) Зависимый находится под наблюдением в период физического кризиса (абстинентный синдром) и волевого кризиса, когда он пытается встать на путь к трезвости. Утвердившись на пути к здоровью, он выходит из больницы.

Послелечебная поддержка

1.(a) Собрания групп обеспечивают возможность получать опыт честного и искреннего взаимодействия.

2.(a) Совместные культурные мероприятия для групп АА и Ал-анопа дают семьям новые возможности отдыха друг с другом и с друзьями.

1.(б) Все члены семьи вместе проходят консультирование, усваивая принципы открытого, честного взаимодействия. Вся семья также участвует в работе группы, состоящей из нескольких семей.

2.(б) Консультант советует семье найти новые способы совместного проведения времени, а для Зависимого - найти новые способы получать удовольствие без спиртного; он поддерживает их участие в совместных АА/Аланон мероприятиях.

Выздоровление

1.(a) Участие в группах самоподдержки обеспечивает постоянную дружбу, социальную активность, поддержку и возможность расти путем помощи другим людям в обретении счастья и здоровья (Двенадцатый Шаг).

1.(б) В завершение официального лечения консультант настойчиво рекомендует семье все время продолжать участие в группах АА/Аланон.

Взаимное усиление действия программ АА и профессионального лечения вытекает из их общего взгляда на алкоголизм как болезнь и на то, до какой степени вся семья оказывается вовлечена в болезнь. Никакого сознательного или запланированного сотрудничества здесь не требуется. Напротив, любое официальное сотрудничество противоречило бы давней традиции независимости АА от любых других организаций. По моему мнению, параллельное, но независимое воздействие этих двух систем, гораздо более эффективно, чем могла бы быть какая-либо объединенная программа. Однако, существенно важно, чтобы между этими двумя группами было взаимное уважение и взаимная поддержка на уровне индивидуального члена с одной стороны, и консультанта с другой. Консультант должен осознавать и по достоинству оценивать то, как участие в АА может способствовать работе, которую он ведет с клиентом; в то же время, члены АА при общении с данным клиентом должны понимать, какую значительную помощь может оказать ему профессиональное лечение в работе по программе АА.

В Миннеаполисе, где я практикую, и в других местах, где устанавливается правильное понимание алкоголизма, такое взаимное уважение и принятие уже развивается. Выгоды этого очевидны - тысячи алкогольных семей уже ощутили на себе эти выгоды.

Одним из доказательств уважения профессионалов к АА является введение в общую практику проведения собраний группы АА в лечебном центре. Со стороны же членов АА можно привести такое высказывание:

“В часто слышимом заявлении, что “АА - это все, что вам нужно”, слышится страх - страх, что, если какой-либо член не будет поддерживать убеждение, что АА - это единственное и совершенное средство от алкоголизма, то другие члены АА отвернутся от него... Истинная свобода заключается в осознании и спокойном принятии того факта, что, возможно, совершенного средства вообще не существует. Каждый человек должен сам открыть для себя, что ему помогает, и следовать этому.”

Я очень надеюсь, что эта книга поможет расширить тот узкий мост понимания и принятия, который уже построен. АА и профессиональное лечение алкоголизма - потенциально мощные союзники, и они нуждаются друг в друге.

Глава 17

Консультант как целостная личность

Алкоголизм - это болезнь, которая останавливает развитие, фрагментирует и разрушает личность. Помочь жертве этой болезни стать целостной и здоровой личностью - непростая задача; еще намного более сложная задача - помочь целой семье таких жертв с переплетающимися и взаимосвязанными патологиями. Трудно назвать более сложную задачу, с которой вообще сталкивается консультант или терапевт в своей работе. Лечение алкогольных семей - это испытание не только того, что мы знаем, но и того, кто мы есть.

Любая работа с семьями, какой бы ни была проблема - всегда сложное дело. Очевидно, что чем больше персонажей присутствует на терапевтической сцене, тем сложнее работа. К тому же, прогрессия здесь не арифметическая - каждый новый персонаж усложняет действия и взаимодействия всех остальных персонажей в геометрической прогрессии. Неудивительно поэтому, что многие терапевты предпочитают работать с клиентами индивидуально.

Но это еще не самая суть проблемы. Действительная опасность заключается в том, что терапевта подстерегает ловушка.

В любой дисфункциональной семье есть центральный персонаж, который в какой-то момент оказывается захвачен в ловушку своей собственной дисфункциональности, и он начинает двигаться по спирали вниз. Воображая, что источник опасности для него находится во враждебном внешнем мире, он вырабатывает целую систему защитного поведения. Защитные стены, которые он выстраивает, нарушают нормальное течение семейной жизни, и другие члены семьи, пытаясь проникнуть за эти стены, сами оказываются захваченными в эмоциональный водоворот - такую же спиралеобразную ловушку. Они тоже, в свою очередь, развивают защитные механизмы, которые должны защищать их, но которые, на самом деле, только еще глубже затягивают их в ловушку.

Алкоголизм является как раз такой ловушкой, и причем особенно опасной, поскольку его жертву ждет полное и неизбежное разрушение, если она каким-либо образом не получит помощь. По горькой иронии, алкоголь сначала медленно "пожирает" самого алкоголика, а потом, как будто еще не насытившись, пожирает всех близких ему людей, часто, как промежуточный шаг, их тоже превращая в алкоголиков.

Для того, чтобы иметь возможность взаимодействовать с семьей, консультант должен рискнуть и вступить в этот водоворот, несмотря на опасность. Вся сложность задачи заключается в том, чтобы войти в семейную систему, и при этом остаться вне семейной ловушки. Если консультант попадет в эту ловушку, он будет бессильно помочь семье, так же как они сами бессильно помочь себе.

Его спасение в том, чтобы войти в семейную систему, не становясь ее частью. Консультант должен войти в семью по своим правилам и на своих условиях. Он должен ступить туда одной ногой, оставив другую твердо укорененной в реальности. Такие его действия, конечно, будут восприняты семьей (и правильно) как вторжение, как угроза существующему нездоровому равновесию их системы. Поскольку любая система стремится сохранить свое состояние равновесия, даже если оно опасное и неудобное, члены семьи бессознательно будут пытаться втянуть консультанта в свою игру.

Если они преуспеют в этом, консультант станет скорее частью семейной проблемы, а не частью ее решения - он станет Профессионалом-Пособником.

Профессионал как Пособник

Консультант или любой другой представитель профессии, связанной с помощью людям, может стать Профессионалом-Пособником, если он включается в те же дисфункциональные модели поведения, что и семейный Пособник - отрицание, избегание, покрывание, защита, взятие на себя ответственности за другого, будь то Зависимый или любой другой член семьи. Действуя таким образом, профессионал встает между клиентом и кризисом, который только один и может мотивировать клиента совершить в своей жизни трудные, но необходимые изменения.

Почему же, в конце концов, профессионал становится Пособником? Ответ прост - подобно супруге Зависимого, он делает это по незнанию. Иногда, если он не работает регулярно с алкоголиками и с их семьями, он может просто быть недостаточно осведомлен об алкоголизме как болезни или о семейной динамике. Он может не осознавать, что помощь в общепринятом смысле этого слова - то есть, попытки как-то разрешить затруднительное положение - бесполезна в данной ситуации. Такая помощь может только поддержать и продлить проблему.

Один пример пособничества профессионалов - это общая практика встречаться только с самим алкоголиком.

Большинству врачей или юристов, возможно, никогда не приходило в голову приглашать человека с возможными проблемами с алкоголем на встречи вместе с супругой. Такое требование могло бы даже показаться неблагоразумным и излишним. Но, если понимать всю степень заблуждения, так характерную для алкоголика, и знать, в какой степени остальные члены семьи могут быть вовлечены в болезнь, то будет ясно, что невозможно точно оценить ситуацию клиента, исходя только из его слов. Картина, которую он представляет, не имеет смысла, поскольку является искаженной и неполной. Если профессионал принимает ситуацию так, как она представлена, то любое решение, которое он предложит, обречено на неудачу, поскольку он будет пытаться разрешить не ту проблему, или лечить не то заболевание.

Есть и другие примеры, когда незнание того, как алкоголизм воздействует на семью, может привести действия из самых лучшие побуждений к противоположному результату. Некоторые из них мы рассмотрим позже в этой главе. Сначала же давайте рассмотрим еще один источник импульсов к пособничеству - весьма часто встречающийся среди консультантов и терапевтов - это низкое чувство собственного достоинства.

Консультант может сомневаться в собственном достоинстве как личности и поэтому может бояться, что семья клиента отвергнет его. Или, он может сомневаться в своем профессионализме, и поэтому бояться, что другие оценят его как некомпетентного. Многие консультанты страдают от обоих этих видов сомнений в себе.

Но проблема не в том, что у консультанта имеются подобные сомнения или страхи, а в том, что он не хочет честно видеть их и что-то с ними делать. Поэтому он привносит их с собой в терапевтические отношения. Думая, что его целью является помощь семье, он бессознательно ставит на первое место освобождение от собственных глубинных страхов. Его озабоченность завоеванием одобрения клиента и тем, чтобы “успешно” справиться с данным случаем, мешает работе. Он будет склонен говорить клиентам то, что они хотят слышать, а не то, что он в действительности видит и чувствует. Он будет пытаться найти для них готовые ответы, вместо того, чтобы вести семью через ее боль и страдания к самостоятельному поиску ответов. Заботясь в первую очередь о собственном достоинстве, он будет неспособен помочь членам семьи, поскольку он сам очень нуждается в помощи.

Как мы уже видели, работа с алкогольными семьями предъявляет высокие требования. Каждый член семьи посылает определенные сигналы, чтобы вызвать определенные стереотипные реакции, которые поддержали бы его роль, тогда как другие члены семьи реагируют на эти сигналы весьма предсказуемым образом, сами в свою очередь посылая свои сигналы. Неосторожный консультант может легко попасться в ловушку, начав играть с ними в их игру. Он может начать брать на себя ответственность за Зависимого, сочувствовать Пособнику, восхищаться Героем, отвергать Козла Отпущения, игнорировать Потерянного Ребенка и не воспринимать всерьез Клоуна.

В предыдущих главах мы видели, как каждый член семьи в свою очередь спотыкался о какие-либо свои личностные слабости и попадал в семейную ловушку. Та же судьба ждет и консультанта, который не осознает собственные слабости и уязвимость. Если он озабочен защитой своего хрупкого чувства собственного достоинства и сам посылает двухуровневые послания, он не может быть достаточно бдительным, чтобы уловить все тонкости телесного языка, все двухуровневые послания и другие сигналы, указывающие как на индивидуальные чувства членов семьи, так и на групповой процесс семьи.

Не будучи в контакте со своими собственными чувствами, консультант теряет чувствительность также к чувствам клиентов. А если он не видит их чувства, он может взаимодействовать только с их защитами. В конце концов, он становится частью их дисфункциональной системы, еще одним игроком в семейной игре отрицания, где каждый реагирует на защиты другого своими собственными защитами. (См. диаграмму.)

1. вина компетентность <i>Герой</i>	4. обида вызывающее поведение <i>Козел Отпущения</i>
---	--

2. одиночество отвержение <i>Потерянный Ребенок</i>	5. страх гиперактивность <i>Клоун</i>
---	---

3. стыд гнев <i>Зависимый</i>	6. гнев беспомощность <i>Пособник</i>
-------------------------------------	---

1. обсуждает принятие решений с -	4. сердится на -
2. ищет внимания от -	5. радуется облегчению, которое обеспечивает -
3 боится -	6. идентифицируется с -

Чувства:

беспомощность, страх, обида, гнев, сомнения в себе

Поведение:

отвержение	симпатия
сверхпрофессионализм	
попустительство	

Неэффективный консультант

Как профессиональное лечение алкоголизма, так и семейная терапия, основываются на честном, основанном на чувствах взаимодействии консультанта, которое должно вызвать такой же ответ со стороны клиента. Но когда поведение самого консультанта является манипулятивным и защитным, весь процесс нарушается. Его слова и действия не согласуются друг с другом, что свидетельствует о том, что они не согласуются также и с его чувствами. Клиент сразу чувствует это и теряет уважение к консультанту как к модели аутентичности и согласованности. Нарушив свои основные принципы, консультант теряет контроль над терапевтическим процессом.

Вполне возможно, однако, что в своем стремлении угодить, консультант уже передал инициативу своим клиентам. Уступая их требованиям, он дает им готовые ответы. Он предоставляет себя в полное их распоряжение, терпя телефонные звонки в любое время дня и ночи или в выходные дни. Он рассуживает их разногласия, помогает принимать решения, откликается на просьбу дать "совет" (лишь для того, чтобы обнаружить потом, что его комментарии иногда используются одним членом семьи как дубинка для битья остальных, находящихся в его подчинении).

Консультант постоянно мечется, решая различные проблемы. Но его не покидает мучительное чувство, что его работа на самом деле неэффективна. Он тушит локальные очаги возгорания, в то время как весь лес продолжает гореть. Он чувствует себя уставшим и одиноким, потому что ни с кем из членов семьи ему не удалось не наладил сколько-нибудь удовлетворительный человеческий контакт.

Проходят недели, но ничего конструктивного не происходит. И ничего не произойдет, потому что глубинный, личностный уровень, на котором происходит выздоровление, не был затронут. И клиенты, и консультант испытывают разочарование, и проблемы семьи еще больше увеличиваются. Члены семьи утратили веру в способность консультанта помочь им и, не имея других источников поддержки, усиливают свои старые защиты. Консультант, в свою очередь, теряет веру как в естественное стремление семьи к здоровой жизни и к самоуважению, так и в собственную способность помочь им достичь этих целей. Его защиты также усиливаются. В своей отчаянной потребности видеть результаты своей работы, прогресс, он может ошибочно принять возросшую ригидность семьи за возрастание ее силы.

Охваченный страхом, что его сочтут некомпетентным, консультант, в попытке убедить себя и других в своей хорошей подготовке и эффективности, может начать скрываться за фасадом ложного профессионализма - использовать терминологию, интеллектуализировать, уходить в длительные безотносительные дискуссии по поводу результатов тестов и т.д. Но в глубине он будет все больше и больше испытывать гнев, поскольку клиенты не меняются, чувство вины, потому что он не мотивировал их к этим изменениям, и фрустрацию из-за своей неспособности и неполноценности.

Когда первоначальные страхи консультанта об отвержении и своей некомпетентности подтверждаются, его слабое чувство собственного достоинства еще больше ослабляется. В конце концов, он может закончить лечение преждевременно. Однако, часто он настолько нуждается в клиентах, что может цепляться за нездоровые отношения с ними гораздо дольше, чем это необходимо.

Консультант с низким чувством собственного достоинства в конце концов воплощает свои страхи в реальность: его усилия помочь семье оказались безуспешными; его коллеги прекрасно видят его провал; и семья, разочаровавшись и отчаявшись, отвергает его. Но, пожалуй, хуже всего то, что он сам знает, что оказался некомпетентным, и его сомнения в себе еще больше усиливаются.

Я повторяю, что проблема консультанта не в том, что у него есть какие-то сомнения с себе, а в том, что он не хочет честно посмотреть на них, полностью прочувствовать их, как бы болезненно это не было, и быть постоянно бдительным, чтобы эти сомнения не вторгались в его работу с клиентами.

Та же ловушка, которая стоит на пути консультанта, подстерегает любого другого профессионала, пытающегося работать с алогиком или кем-то из его семьи. Давайте посмотрим, как люди других специальностей могут стать Профессионалами-Пособниками.

Пособничество психиатра

Любой психотерапевт при работе с алогиком оказывается в той же ситуации, что и консультант по алкоголизму. Однако, психиатра подстерегает еще и другая ловушка. Если алогик приходит к нему и жалуется на тревогу или напряжение, а физические проявления зависимости еще не стали очевидными, велика вероятность, что психиатр выпишет ему транквилизаторы и/или успокаивающее.

Пациент, который уже хорошо знает способность химических веществ облегчать страдания, даже, скорее всего, сам попросит выписать ему эти препараты.

Назначение лекарственных препаратов при таких жалобах является обычным в психиатрической практике и вовсе не указывает на некомпетентность врача. Однако, это указывает на то, что он не рассматривает со всей серьезностью возможность того, что у пациента могут уже быть проблемы с химическими веществами. Учитывая факт, что каждый десятый американец злоупотребляет алкоголем, и каждый четвертый, будучи членом алкогольной семьи, предрасположен к возникновению зависимости, *такая возможность всегда должна приниматься во внимание при назначении психоактивных препаратов.*

Последствия такого наложения назначенных лекарственных препаратов на уже имеющуюся проблему с алкоголем весьма серьезны. Аддитивный эффект между химическими веществами ведет к ускорению прогрессирования болезни, и иногда может быть смертельным. Кроме того, психиатр таким образом непроизвольно поддерживает убеждение Зависимого, что алкоголь не является его настоящей проблемой, что усиливает его отрицание и срывает попытки семьи и друзей убедить Зависимого прекратить пить.

Пособничество врача

Подобно психиатрам, врачи других специализаций часто сталкиваются с состояниями, которые являются вторичными симптомами алкоголизма, не подозревая об этом. Это могут быть симптомы стресса у Пособника или у детей. Это может быть, например, язва у самого Зависимого. Здесь опять же могут быть назначены психоактивные вещества с той же потенциальной опасностью. Опасность существует, даже когда пациент сам не злоупотребляет химическими веществами. Как мы уже видели, все члены алкогольной семьи склонны к возникновению химической зависимости.

Даже если врач не назначает психоактивные вещества, своим предположением, что корнем проблемы является не алкоголизм, а какие-то другие условия, например, общий стресс в семье, он усиливает развитие болезни.

Опять я хочу напомнить, что в этой стране алкоголизм принял размах эпидемии, и каждому врачу следует помнить об этом. Всего нескольких вопросов может быть достаточно, чтобы определить наличие или отсутствие алкоголизма в семье. При подозрении на эту болезнь, врач может сыграть важную роль интервенера. Он может предложить семье ряд специальных служб, которые помогут его пациенту обрести здоровье.

Пособничество юриста

У алкоголиков часто возникают проблемы с законом, особенно в связи с нарушением правил дорожного движения и антисоциальным поведением. Поскольку проблемы с законом обычно привлекают общественное внимание, что ставит семью в затруднительное положение и иногда дорого ей обходится, адвокат часто подвергается сильному давлению, чтобы попытаться оправдать Зависимого. А если клиент является другом адвоката, то тот, несомненно, будет испытывать личное желание смягчить наказание.

Однако, адвокат, который заменяет обвинение за вождение машины в нетрезвом виде на обвинение в неосторожной езде, или из случая оскорбления или насилия исключает факт, что клиент был в нетрезвом виде, или убеждает суд, что клиент-алкоголик не должен быть задержан, потому что “тюрьма - не место для женщины” - такой адвокат вовсе не делает доброе дело для своего клиента.

Он не дает ему почувствовать в полной мере последствия своего поведения и смягчает кризис, который мог бы привести Зависимого к лечению. Другими словами, он пособничает.

Подобным же образом адвокат, защищающий Козла Отпущения при обвинении его в краже, дорожных нарушениях или связи с наркотиками, может стараться добиться для него смягчения приговора или вынесения условного приговора. В конце концов, он еще ребенок, у него не лучшие условия дома, к тому же разве работа адвоката не заключается как раз в том, чтобы как можно лучше защитить клиента? Возможно. Но, с другой стороны, проблемы Козла Отпущения с законом могут быть единственным средством, способным привести семью к соответствующим специалистам. Если адвокат осознает, что трудный подросток с вероятностью более чем 50% может иметь родителей-алкоголиков, то вместо того, чтобы смягчать кризис, он может использовать этот кризис для обращения всей семьи к лечению.

Адвокату может быть не просто принять подобное решение. Такие его действия, хотя и предпринятые из сострадания, навряд ли понравятся клиентам, и они могут отказаться от его услуг. Однако, для адвоката ставки здесь не так уж велики - всего лишь незначительные денежные потери. Цена же, которую заплатит алкогольная семья в случае потворствования их желаниям, гораздо выше.

Пособничество священника

Большинство представителей различных профессий не любят иметь дело с алкоголиками и их проблемами. По своему опыту они знают, что лучшие их усилия часто не приводят ни к каким изменениям и оканчиваются разочарованием. Некоторые - особенно психотерапевты и врачи - принимают алкоголиков очень неохотно - всячески оттягивают первую встречу, отсылают клиента к кому-нибудь другому или пытаются отделаться от такого клиента как можно быстрее, устранив острые симптомы.

Для священника же такое безразличие недопустимо; это было бы нарушением самой сути его профессиональной миссии. Священник посвятил себя служению - помогать беспомощным, успокаивать страждущих, исцелять души, если это в его силах. По крайней мере, он должен пытаться это делать. К сожалению, подготовка в духовной семинарии не обеспечивает правильного понимания проблемы алкоголизма и не дает способов ее решения.

Тем не менее, как бы плохо он не был подготовлен к этому, священник часто оказывается наиболее доступным источником поддержки для страдающей алкогольной семьи, особенно для Пособника. Семья может обратиться к нему со своей центральной проблемой - пьянством Зависимого. Но, чаще всего, это лишь симптомы основной проблемы - личные отношения между супругами, финансовые проблемы, неприятности с ребенком-подростком и другие обычные беды, досаждающие алкогольной семье.

В своем ревностном желании помочь священник часто принимает проблему такой, как ее ему представили, начинает сочувствовать, советовать, возможно даже сам предпринимает какие-то действия, чтобы улучшить ситуацию. Ему может даже удастся немного поправить дела семьи - на время. Но очень скоро семья окажется в прежнем положении, испытывая ту же самую или какую-либо другую проблему.

Не понимая истинной причины всех проблем семьи, священник не может по-настоящему помочь ей. Он решает только одну часть проблемы, имея дело с симптомом, а не самой болезнью, и часто только с частью семьи.

Он “помогает”, вместо того чтобы дать семье возможность прочувствовать свою боль, указывающую на то, что в ее жизни не все в порядке. Таким образом, священник встает между семьей и ее кризисом.

Благонамеренный священник, конечно, постарается сделать все, что в его силах. И когда он видит, что его усилия неэффективны и никогда не ведут продолжительному результату, он начинает чувствовать разочарование и неуверенность в себе.

Если же священник имеет правильное понимание алкоголизма и подготовлен в плане проведения вмешательства, он может оказать неоценимую помощь семье, направив ее к соответствующим специалистам. В последние годы богословские школы и духовные семинарии стали включать в свои программы курсы по психологии и консультированию. Я надеюсь, что теперь они еще расширят свои программы и включат в свое обучение подготовку по наиболее распространенной сейчас проблеме - алкоголизму.

Пособничество работодателя/начальника

Работодатель или начальник имеет много общего с супругой-Пособником. Он проводит с Зависимым много времени вместе; развитие болезни Зависимого может существенно отразиться на его успехах, положении и спокойствии; и он делает те же ошибки, пособничая Зависимому.

Долгое время он отрицает серьезность проблемы, покрывая Зависимого и, когда это необходимо, беря на себя некоторые его обязанности или перепоручая их кому-нибудь другому. Он может ругаться и угрожать, но не предпринимает каких-либо конструктивных шагов, включая рекомендации обратиться за профессиональной помощью.

Бездействие начальника редко бывает связано с недостатком доказательств. Сначала появляются лишь едва уловимые признаки того, что у его работника не все в порядке. Его производительность падает; исполнение работы становится нестабильным - иногда он по-прежнему очень хорошо справляется со своими обязанностями, а иногда плохо: делает ошибки и различные промахи; он часто бывает раздражительным; учащаются прогулы; возникают финансовые и семейные проблемы. Через какое-то время появляются более специфические признаки: похмелье, длительное отсутствие в обеденный перерыв, запах спиртного, отсутствие по неожиданным поводам и, наконец, употребление спиртного на работе. Все эти признаки хорошо известны любому, кто знаком с поведением алкоголика.

Почему же начальник мирится со всем этим? Его мотивы очень похожи на мотивы супруги-Пособника. Во-первых, он хочет избежать личного неудобства и критики, если станет известно, что он держит на работе алкоголика. Любая попытка вмешательства с его стороны может нарушить имеющееся положение вещей, повлечь за собой неприятности, привлечь внимание выше стоящего начальства и, если даже это не грозит его собственному положению, по крайней мере, может привести к потере ценного работника.

Алкоголики часто продолжают оставаться ценными работниками еще долго после того, как зависимость в полной мере овладела ими. Некоторые умудряются сохранять работу по пятнадцать и даже двадцать пять лет, несмотря на серьезное злоупотребление алкоголем. Сохранение работы - это вопрос выживания для них самих, для их семьи и *их пьянства*. Ведь сохраняя работу, алкоголик имеет возможность рационализировать: “Как вы можете обвинять меня в пьянстве? Посмотрите, как хорошо я справляюсь с работой!” К тому же работа обеспечивает средства для приобретения спиртного.

Подобно супруге Зависимого, начальник всячески защищает отношения, которые все еще имеют для него определенные позитивные стороны. Если же при этом работник является его другом, он будет также действовать из чувства долга и привязанности.

Таким образом, алкоголик продолжает свое, а начальник его покрывает. Он закрывает глаза на его опаздания по понедельникам, на провалы памяти, на конфликты, возникающие с другими работниками, на ухудшение производительности и другие проблемы. Долгое время он не хочет замечать действительную стоимость этих проблем - потерянное время, ошибки, плохое исполнение работы, различные происшествия, ухудшение морального состояния в его отделе, недовольство вышестоящего начальства.

Когда развитие семейной болезни достигает такой стадии, что Начальник-Пособник не может уже больше играть свою роль, он “подает на развод” - увольняет алкоголика, переводит его в другое ведомство или иногда раньше времени отправляет на пенсию. Наконец-то для его ведомства проблема решена - но не для алкоголика.

Если бы начальник предпринял какие-то действия несколькими годами раньше, как только он заподозрил, в чем состоит проблема, он мог бы сохранить для компании ценного работника, для семьи - средства к существованию, а для самого алкоголика - карьеру и самоуважение, а возможно и жизнь. Особенно печально, когда все это теряется, если учесть те огромные возможности в плане вмешательства, которые имеет начальник, если только он захочет их использовать.

К счастью, все больше и больше работодателей начинают использовать свои возможности. Сейчас многие отрасли промышленности и военные департаменты имеют собственные программы по выявлению алкоголизма и вмешательству. На моих воркшопах наряду с врачами и консультантами появляются управляющие по кадрам, поскольку они знают, что спасение хорошего работника от нависшей над ним угрозы зависимости - вопрос не только человеческого сострадания, но и служит интересам компании.

Пособничество школьного консультанта

Слово “алкоголик” у многих людей вызывает образ стареющего, потрепанного, потерянного для общества человека, пьющего всю свою жизнь. На самом деле, многие сегодняшние алкоголики очень молоды - некоторые не вышли еще из подросткового возраста. В шестидесятые годы большинство молодых людей предпочитали алкоголю другие наркотики, теперь же он опять становится основным химическим веществом, которым злоупотребляет молодежь. А учитывая то, что в нашем обществе психоактивные вещества уже стали обычной частью социальной жизни подростков, можно ожидать еще большего развития алкоголизма в среде подростков. В некоторых областях уже сейчас почти половина детей регулярно употребляет алкоголь, еще не закончив среднюю школу. А опыт показывает, что, чем раньше начинается злоупотребление алкоголем, тем быстрее развивается зависимость.

В случае, когда Зависимым является подросток, каким бы ни был предпочитаемый им наркотик, наибольшие возможности для вмешательства имеет школьный консультант. Однако, очень часто вместо оказания действительной помощи консультант становится Пособником. Он пытается загладить проблему и вытащить юного Зависимого из неприятностей. Пока подросток находится в центре внимания, которое ему так необходимо, он, кажется, сотrudничает с консультантом.

Но, как только все улажено, он возвращается к своим старым моделям поведения. А консультант чувствует себя беспомощным и преданным - классические чувства Пособника.

Конечно, многие школьные консультанты действуют так из самых лучших побуждений, движимые чувством сострадания к подростку и желанием ему помочь. Проблема заключается в том, что они не понимают особенностей химической зависимости и того, какие действия с их стороны были бы действительно полезными. Хотя, к действиям некоторых консультантов может примешиваться чувство неуверенности в собственном профессионализме - опять старая проблема низкого чувства собственного достоинства. Они выбирают более легкий, безопасный, и приносящий быстрые результаты путь, смягчая и заглаживая кризис, вместо того чтобы дать ученику возможность пережить его в полной мере и извлечь из него урок.

Чтобы занять твердую позицию по отношению к ученику, злоупотребляющему алкоголем или наркотиками, или по отношению к родителям-Пособникам, консультант должен быть уверен, что его поддержат. К счастью, сейчас как консультанты, так и школьная администрация становятся более образованными относительно химической зависимости. Им приходится быть более образованными, учитывая значительное увеличение злоупотребления наркотиками среди подростков за последние пятнадцать лет. Подготовленный школьный консультант может сыграть еще одну важную роль. Как мы уже видели в предыдущих главах, скрытый алкоголизм родителей часто впервые проявляется через правонарушения Козла Отпущения, замкнутость Потерянного Ребенка, гиперактивность, проблемы с учебой или шутчество Клоуна. Все эти проблемы могут привлечь к ребенку внимание школьного консультанта. И если консультант понимает, что означают все эти проявления, он может мотивировать родителя-Пособника обратиться за помощью для всей семьи. Но опять же, ему будет необходима для этого поддержка и сотрудничество школьной администрации.

Эффективный консультант

Эффективность, так же как и пособничество, в первую очередь зависит от того, что представляет собой консультант как личность. То что он делает - это лишь вторичное следствие. Вспоминая коллег, наиболее успешно помогающих семьям измениться, я составила такой портрет эффективного консультанта:

Он знает себя. Он находится в контакте со своими собственными чувствами и готов поделиться ими. Он становится моделью для клиента, создавая атмосферу честности и принятия, в которой клиент чувствует безопасным для себя тоже войти в контакт и поделиться своими чувствами.

Он проявляет согласованность во всем. Его слова, действия и чувства соответствуют друг другу.

Он обладает здоровым чувством собственного достоинства, адекватно оценивая свои потенциалы как средство для улучшения своей личной жизни и для помощи клиентам.

Он осознает свои слабые места, изъяны в свои потенциалах, где он может быть уязвимым к вовлечению в нездоровую семейную игру или к обману или очарованию со стороны клиентов.

Он осознает свое собственное защитное поведение, когда оно возникает, и сохраняет бдительность по отношению к нему. Не тратя внимание и энергию на защиту своих собственных слабых мест, он может полностью сосредоточиться на семье, улавливая двухуровневые послания своих клиентов и понимая чувства, скрывающиеся за их словами и действиями.

вина
компетентность
Герой
“У тебя на все есть ответы,
но я все же чувствую твою боль.”
обидой.”

одинокчество
отвержение
Потерянный Ребенок
“Мне больно, когда ты закрываешься
от меня.”

стыд
гнев
Зависимый
“Меня действительно пугает твой гнев.”

обида
вызывающее поведение
Козел Отпущения
“Я испытываю гнев, потому что ты
отвергаешь меня, когда я пытаюсь
помочь тебе справиться с твоей

страх
гиперактивность
Клоун
“Меня раздражает, когда ты шутками
пытаешься заглушить свою боль.”

гнев
беспомощность
Пособник
“Я бессилён тебе помочь, если ты
сама не будешь что-то делать.”

Чувства

беспомощность, страх, обида, гнев, сомнения в себе

Поведение

отвержение

симпатия

сверхпрофессионализм

попустительство

Эффективный консультант

На диаграмме можно увидеть, как эффективный консультант реагирует на алкогольную семейную систему. В глубине он испытывает все человеческие эмоции, приятные и неприятные, которые испытывал бы любой человек в подобной ситуации. Вокруг этих чувств у него выстроена целая батарея защит - опять же, как у любого другого человека. Но, в отличие от большинства людей, эффективный консультант осознает свои защитные барьеры - он может снять их, когда это нужно. (Это не значит, что только консультантам доступно самоосознание, но для них это особенно важно.)

Возьмем, например, типичную ситуацию конфронтации с Зависимым, проявляющим сопротивление, который явно сильнее консультанта. Эффективный консультант, столкнувшись с гневом и оскорблениями клиента, не будет реагировать на них обычными защитными маневрами. Он позволит этим проявлениям проникнуть из своей защиты и войти в контакт со своими чувствами. И затем он искренне поделится своими чувствами: “Я действительно испытываю страх, когда ты в таком гневе.” Сама частность взаимодействия создаст условия для того, чтобы клиент тоже вошел в контакт со своими чувствами. Он может быть удивлен или огорчен, что заставил консультанта испытывать страх. Он может осознать, что он тоже испытывает страх, и что его страх каким-то образом связан с его гневом. Если он поделится всем этим, честное взаимодействие будет установлено. Искренний обмен чувствами позволит выстроить цепь доверия.

В семейном консультировании не только человек, с которым происходит взаимодействие, но и все присутствующие могут достичь согласованности, потому что согласованность присуща в первую очередь самому консультанту.

Качества осознанности и честности, которые эффективный консультант проявляет при работе с семьей, отражаются в его общем отношении к профессиональной практике. В своей работе он будет следовать следующим принципам:

1. *Посвящать себя своей работе*, со всеми сопутствующими ей радостью и болью. Он щедро отдает работе свое время, энергию и интерес. Он с готовностью встречает все, что происходит в данное время, и принимает борьбу, связанную с изменениями - включая и изменения в самом себе.

2. *Знать границы посвящения себя работе*. Он знает не только то, что он может дать, но и то, что он не может - и не хочет - давать. Специалисты профессий, связанных с помощью людям, часто склонны думать, что их клиенты не могут без них обойтись, и чувствуют свою обязанность перед ними. В таком случае их приоритеты смешиваются. Чтобы быть способным помочь клиенту, консультант должен позаботиться о себе. У него есть другие аспекты жизни и другие отношения, которые также требуют внимания. Здесь консультант должен принять трудное для себя решение относительно того, сколько времени он будет занят работой, и сколько времени посвятит супругу, детям, друзьям, коллегам и другим. Если он хочет быть действительно согласованным, распределение времени должно соответствовать тому значению, которое имеют для него те или иные отношения.

3. *Прояснять ожидания от терапии*. Важно, чтобы консультант в самом начале выяснил, что семья (как отдельные ее члены, так и семья в целом) ожидает от терапии. И он также должен сообщить клиентам о своих ожиданиях. Консультант должен сказать им, что он может и хочет дать, какую степень ответственности он готов на себя взять, и какую ответственность он ожидает от них. Затем они должны прийти к общему соглашению. Я считаю очень полезным заключить с клиентами контракт. Чем яснее и определеннее будет контракт, тем более удовлетворительными будут отношения. Я обычно предлагаю клиентам такие условия:

Как консультант

- Я буду обращать ваше внимание на все, что я увижу, услышу или почувствую, что, по моему мнению, мешает вашему личному или семейному благополучию.

- Я буду давать вам честную обратную связь, сообщая о своем восприятии и чувствах.

- Я буду оказывать вам поддержку во всем, что я считаю полезным для вас.

- Я не буду принимать за вас решения.

- Я не спаситель - я не могу творить чудеса.

- Я также не Санта-Клаус - вы не получите никаких бесплатных подарков; вам придется потрудиться.

Как клиент

- Вы должны посещать все сеансы, о которых мы договоримся, и активно в них участвовать.

- Вы должны извещать меня по крайней мере за 24 часа, если вы или кто-то еще из членов семьи не может прийти на сеанс; в случае невыполнения этого условия следующая наша встреча будет не раньше, чем через три месяца.

- Вы должны выполнять все, что требуется по ходу работы, как во время сеансов, так и между ними.

- Вы должны сами принимать решения и сами искать возможности для изменений.

- Вы должны быть честными со мной, также, как и я с вами, сообщая о том, что происходит в семье, а также о своих чувствах, включая чувства по отношению ко мне.

Я также обговариваю с семьей, чего мы хотим достичь в результате терапии, и какие признаки будут свидетельствовать о том, что терапию пора завершить.

4. *Уважать клиента как личность.* Каждый клиент является уникальной и бесценной индивидуальностью; никогда и нигде в мире не будет другого такого же человека. Он заслуживает уважения и участия просто потому, что он существует. По моему личному убеждению, каждый человек изначально содержит в себе всю истину. И моя работа как консультанта заключается в том, чтобы помочь ему прийти в контакт с той частью этой истины, в которой он особенно нуждается в данный момент.

5. *Давать клиенту возможность брать на себя ответственность за свои собственные изменения.* Когда консультант принимает на себя боль и страдания клиента и чувствует себя обязанным избавить его от этих страданий, он попадает в ту же ловушку, что и Пособник. Он становится Профессионалом-Пособником. Тогда он не может помочь семье. Нельзя изменить другого человека, и, даже если бы это было возможно, это не пошло бы на пользу консультанту. Лишь сам изменяя себя, как бы трудно это ни было, клиент может развивать свои потенциалы и чувство собственного достоинства.

6. *Совершенствовать свое профессиональное мастерство.* Психология - молодая и развивающаяся наука, и консультирование также быстро развивается. В области химической зависимости постоянно проводятся исследования и появляются новые знания. Одной частью священного долга консультанта является поддержание своих знаний и навыков на современном уровне через посредство профессиональной литературы, семинаров и воркшопов, участия в профессиональных организациях и других средств образования.

7. *Искать другие источники повышения чувства собственного достоинства кроме работы.* Для многих людей их профессиональная работа является важнейшим источником их чувства собственного достоинства. Но для консультанта это может быть опасным. Если для того, чтобы ощущать себя "успешным", ему необходимо достичь определенных результатов в терапии, он будет склонен контролировать то, что он говорит клиентам, боясь быть отвергнутым, вместо того, чтобы быть честным; он будет стараться уладить их проблемы, вместо того чтобы давать им возможность постепенно учиться самим справляться с проблемами; он будет улавливать признаки того, что терапия "работает", и не обращать внимание на непроработанные места. Все работники профессий, связанных с помощью людям, ответственны за то, чтобы получать позитивные чувства из других источников, а не от своих клиентов.

Размышляя над тем, что требуется, чтобы быть эффективным консультантом, мы возвращаемся к той же идее, с которой начиналась эта книга - стремлению к целостности. Мы не только рекомендуем это нашим клиентам. Мы, консультанты, тоже должны отправиться в бесконечное путешествие ко все большей целостности, как личностной, так и профессиональной.

Одним из следствий пренебрежения консультантом своей целостностью является профессиональное "выгорание", синдром, который в последние несколько лет привлекает к себе особое внимание.

На воркшопах, касающихся этой проблемы, я использую ту же схему целостной личности, что и при работе с алкогольными семьями, добавляя лишь несколько типичных симптомов, указывающих на то, какими личностными потенциалами пренебрегает консультант (см. схему).

Духовный потенциал.

Чувствует чрезмерную ответственность за работу и семью. Искренне верит, что он должен все взять под свою заботу, иначе все пойдет не так. Не может “отпустить”.

Волевой потенциал

Не может заявить о своих потребностях.

Эмоциональный потенциал

Держит чувства внутри. Не делится своими разочарованиями, гневом, страхами, мечтами и надеждами с семьей, друзьями или коллегами.

Социальный потенциал

Общается в основном только с коллегами по работе или с членами группы самоподдержки.

Физический потенциал

Пытается снять профессиональный стресс при помощи еды, питья и курения. Не имеет времени (или чувствует себя слишком уставшим) на полноценное питание, физические упражнения и занятия сексом.

Интеллектуальный потенциал

Не использует свои творческие способности или не имеет каких-либо внешних интересов. Читает только профессиональную литературу и считает, что “отдохнуть в выходные” означает посетить профессиональный семинар.

Симптомы профессионального “выгорания”

Недавно я составила также тест целостной личности для профессионалов (см. приложение). Он представляет собой список чувств, позиций и поведения для людей, занимающихся консультированием или подобными сферами деятельности. Если мы хотим сохранить наше личное благополучие или профессионализм, такая быстрая самопроверка нам необходима. Этот опросник предназначен не для статистических исследований, не для оценки. Он предназначен просто для того, чтобы человек мог выявить те части своей личности, которыми он в данный момент пренебрегает, чтобы обратить на них особое внимание.

В конце концов, целостность - это не какая-то характеристика или набор характеристик, и это не нечто достигнутое. Целостность - это просто цель, которая, подобно горизонту, все время удаляется от нас по мере того, как мы движемся к ней. Она всегда будет ускользать от нас, и все же, чем более упорно мы будем стремиться к ней, тем богаче будет наша жизнь и шире наши возможности. Понимание этого дает нам веру в то, что наши клиенты тоже имеют неограниченные возможности для изменений и роста, и в этом заключается надежда как для них, так и для нас.

Консультант как проводник

Специалисту, чья работа связана с помощью людям, целостность сейчас необходима как никогда раньше. В течение тысячелетий люди настолько были заняты просто выживанием на этой планете, что у них не было времени спрашивать себя, для чего они живут.

До недавнего времени основной задачей консультантов и терапевтов было лечить людей от тех или иных психических расстройств. В результате мы многое узнали о болезнях, тогда как наше представление о здоровье оставалось очень примитивным и соответствовало в основном тому типу личности, который вписывался в нашу социальную систему.

Но мир быстро меняется, и вместе с ним меняется наша профессия. Мы больше узнаем о том, что значит быть человеком - и что это может значить в будущем, когда наше понимание будет расти. Мы узнаем также о скрытых проблемах и возможностях человеческих отношений, в том числе и наших отношений с клиентами.

Тем временем наши клиенты тоже меняются. Многие из них сейчас знают о нашей специальности больше, чем мы знали всего лишь десятилетие или два тому назад. Их ожидания и требования и к нам и к жизни стали выше, их мечты стали более грандиозными, они более активно реализуют свои возможности. Наш прежний уровень личностного развития и наши прежние стили работы уже не удовлетворяют их. На самом деле, нет уже больше "их и нас". Терапия стала процессом, в котором мы все участвуем вместе, как клиенты, так и консультанты. Мы все ответственны за ее исход, и мы все что-то получаем от нее. Каждый раз, проводя семью через ее смятение и боль к согласованности и здоровью, консультант также повышает свои собственные согласованность и здоровье.

Новые условия требуют формирования нового типа специалиста - *проводника*, который ведет других к более полной жизни и сам совершенствуется в процессе этого. Сам уже начав свой путь к целостности, он может показать другим, как встать на этот путь.

Среди нас уже есть такие проводники, и мне посчастливилось знать некоторых из них. Эти люди бдительны и отзывчивы, они живут в соответствии с ритмами своего существа и помогают жить так же своим клиентам. Они способны на близкие личные отношения; они щедро дарят свою любовь, и сами получают любовь в ответ. Жизнь для них полна смысла и удовольствий, но они принимают также и страдания, когда они приходят. Они внимательно прислушиваются к своим скуке и тревогам, к своим мечтам и фантазиям, и затем ищут возможности для изменений, чтобы создать большую гармонию между своим внутренним и внешним миром. Они всегда стремятся быть самими собой, и лучше стерпят неодобрение и неприятие, чем пожертвуют своим истинным "я" ради кратковременного одобрения.

Такой проводник, психологически возродившись, готов делиться своими знаниями, свободой и заботой. Не столько являясь моделью и идеалом, он, скорее, служит примером полной, насыщенной жизни. Даже просто знакомство с ним поможет клиенту обрести свою собственную целостность, здоровье и достоинство.

Молитва "проводника"

*Помоги мне осмелиться пойти на риск.
При встрече с каждым новым клиентом или семьей
помоги мне распознать и принять
их страхи и боль.
Помоги мне показать им, что я не боюсь.
Дай мне мужество и чувствительность
передавать им все, что я вижу и чувствую,
что, по моему мнению, держит их
в тисках боли и одиночества.*

*Дай мне достаточное внимание и осознание,
чтобы указать им на их достоинства и способности.*

*Помоги мне установить контакт с ними -
и затем “отпустить”.*

Помоги мне поверить в их силу и мужество.

*Помоги мне предоставить им самим
делать их выбор и принимать решения.*

*Помоги мне вести людей к целостности -
благодаря своей собственной целостности.*

- Шэрон Вегшейдер

Глава 18

Взрослые дети алкоголиков и созависимость

Осознание того, какой вред алкоголизм родителей может причинять детям, породило движение за трезвость в Соединенных Штатах в конце 1800-х годов. Однако, когда это движение затихло, дети алкоголиков опять были забыты. И лишь в 1969 году в своей книге “Забытые дети” Маргарет Корк вновь заговорила о боли и страданиях детей, воспитывающихся в алкогольных семьях. Корк, глава службы детского консультирования Фонда Исследования Зависимостей в Торонто, провела обследование 115 детей из алкогольных семей. Она обнаружила, что все эти дети живут в постоянном страхе, несут на себе слишком большую ответственность, испытывают недостаток самоуважения, стыд, гнев, обиду и чувствуют себя нежеланными и ненужными. Корк также отметила, что ситуация не меняется сколько-нибудь значительно, когда родители прекращают пить. Так что в своей книге она рекомендует лечить всю семью, а не только алкоголика.

Корк также отметила, что многие из родителей этих детей сами воспитывались в дисфункциональных семьях, алкогольных или каких-либо еще. Она пишет: “Оказалось, что многие родители сегодняшних забытых детей сами являются забытыми детьми своего поколения.”

К началу 1970-х годов осознание проблемы взрослых детей алкоголиков возросло. Моя собственная работа с семьями, которой я занималась в Миннеаполисе, все больше фокусировалась на влиянии, которое зависимость оказывает на всех членов семьи. К 1974 году я начала работать с группами детей алкоголиков. В то же время во многих других областях страны другие терапевты также начинали работать с детьми алкоголиков. Постепенно мы стали узнавать о работе друг друга. Через некоторое время создалась некая критическая масса.

В октябре 1982 года Джоан Крок, обеспечив катализатор для этой критической массы, дала начало реакции. Она спонсировала встречу на своем ранчо в Калифорнии для людей, занимающихся проблемой детей алкоголиков. В течение трех дней мы общались, разговаривали, смеялись, плакали и делились. Мы обнаружили, что многие из нас сами являются детьми алкоголиков, и между нами установились прочные личные связи. Для многих из нас этим был положен конец чувству личной и профессиональной изоляции.

14 февраля 1983 года состоялась вторая встреча на ранчо Крок. Тогда официально была создана Национальная Ассоциация Детей Алкоголиков (НАДА). Мы учредили устав и выбрали наше первое правление. Пять лет спустя Ассоциация насчитывала уже 6871 члена по всей стране и имела филиалы в двадцати штатах.

Продолжая расти, НАДА создала целую сеть служб, специальный фонд, обеспечила проведение ежегодных съездов и структуру, где дети алкоголиков могли получать поддержку друг от друга.

НАДА - это только часть растущего национального осознания потребностей детей алкоголиков. Выпущено много книг на эту тему. Для детей алкоголиков существуют группы самоподдержки, как филиалы Ал-анона. Все больше и больше лечебных центров и терапевтов начинают работать с проблемой взрослых детей алкоголиков.

Все это означает, что знания дают нам надежду. То, что мы узнаем об алкогольных и других дисфункциональных семьях, не должно продолжаться. И в наших силах разорвать этот замкнутый круг страданий.

Взрослые дети алкоголиков

В первом издании этой книги алкоголизм рассматривался как семейная болезнь. Описывались роли, которые принимают на себя дети, пытаясь наилучшим образом приспособиться к дисфункциональной системе своей семьи. Но что же происходит с Героями, Козлами Отпущения, Потерянными Детями и Клоунами, когда они вырастают? Какие последствия своей детской боли несут они с собой в свою взрослую жизнь? И что это значит - быть взрослыми детьми алкоголиков?

Взрослые дети алкоголиков - это те люди, которые внешне повзрослели, стали знающими и ответственными, но которые внутри остаются испуганными и обиженными детьми. Они повзрослели физически и интеллектуально, но не эмоционально, поскольку их эмоциональные потребности не получили удовлетворения в детстве в их дисфункциональных семьях.

В этой главе мы будем говорить о детях из алкогольных семей. Однако, следует помнить, что все это относится также и к детям из любой дисфункциональной семьи. Те семьи, где родители страдают от зависимости от наркотиков, трудоголизма, фанатичной религиозности, хронических физических или психических заболеваний, сексуальных извращений или других проблем, нарушающих здоровое функционирование семьи, неспособны обеспечить эмоциональные потребности своих членов.

Не имея возможности развиваться в целостную, здоровую личность из-за нездоровой системы своей семьи, вырастая, дети алкоголиков становятся дисфункциональными взрослыми. Степень их дисфункциональности зависит от того, обратились ли их родители к лечению, сколько детям было лет в наиболее тяжелый для семьи период, получили ли они поддержку и заботу со стороны и какова была степень пренебрежения родителями своими обязанностями по отношению к ним. Но все таки взрослые дети алкоголиков имеют некоторые общие характерные черты. Эти черты приводятся в следующей списке, который печатается здесь с разрешения Томаса В. Перрина.

Общие черты взрослых детей из дисфункциональных семей

Следующие утверждения относятся к людям, которые воспитывались в алкогольных или других дисфункциональных семьях. Многие люди обнаружат у себя те или иные черты, однако, только те, кто воспитывался в действительно дисфункциональных семьях, обнаружат у себя большинство из них.

1. Я не знаю, что значит нормальное состояние.
2. Я не могу доводить начатое дело до конца.
3. Я лгу без особой необходимости.
4. Я слишком строго сужу себя.

5. Я не знаю, как отдыхать или развлекаться.
6. Я воспринимаю себя слишком серьезно.
7. Мне трудно устанавливать близкие отношения.
8. Я слишком сильно реагирую на изменения, которые находятся вне моего контроля.
9. Мне кажется, что я не такой как все.
10. Я всегда ищу одобрения и подтверждения.
11. Я либо чрезмерно ответственный, либо чрезмерно безответственный.
12. Я бываю чрезмерно верным и преданным, даже когда очевидно, что эти верность и преданность незаслужены.
13. Я жду немедленного вознаграждения.
14. Я следую определенному образу действий, не пытаюсь рассмотреть другие возможности поведения или возможные последствия.
15. Я сам вовлекаю себя в затруднительное положение и кризис и затем жалуясь.
16. Я либо избегаю конфликта, либо усугубляю его; я редко пытаюсь его разрешить.
17. Я боюсь быть отверженным, в то время как сам отвергаю других.
18. Я чувствую себя неудачником, но сам препятствую своему успеху.
19. Я боюсь критики и осуждения, но сам критикую и сужу других.
20. Я не могу разумно распределять свое время и должным образом устанавливать порядок своих приоритетов.

Все взрослые дети алкоголиков в той или иной мере страдают от созависимости. Когда писалось первое издание этой книги, термин “созависимость” еще не был широко известен. За последние же несколько лет мы привыкли использовать его для описания определенного первичного, распознаваемого состояния. Созависимость - это болезнь, имеющая разнообразные причины и проявляющаяся многими разными способами.

Я определяю созависимость как особое состояние, характеризующееся озабоченностью или чрезмерной зависимостью от другого человека, какой-то деятельности, группы, идеи или вещества. Зависимость эта эмоциональная, социальная и иногда физическая. К этой зависимости человек прибегает, чтобы почувствовать себя связанным и значимым, хотя и безуспешно. Весь образ жизни созависимого определяется поисками подтверждения собственной идентичности во внешнем объекте. В конце концов, такой образ жизни превращается в патологическое состояние, которое отражается на социальном и профессиональном функционировании созависимого, на его физическом здоровье и на всех других аспектах его жизни.

По своим характеристикам созависимость очень похожа на химическую зависимость. Компulsive поведение созависимого прогрессирует, как и при химической зависимости. Более подробное обсуждение сходств этих двух состояний можно найти в книге Джозефа Круза “Патологические связи: Поиски любви через зависимость и созависимость” (*Painful Affairs: Looking for Love through Addiction and Co-Dependency*, Joseph R. Cruse, M.D., Health Communications, 1989).

Наиболее уязвимыми к развитию созависимости являются жены и дети алкоголиков и других химически зависимых. Взрослые дети алкоголиков особенно подвержены этой болезни; воспитываясь в дисфункциональной семейной системе, они с раннего возраста усвоили нездоровые способы справляться с ситуациями.

Созависимость возникает не только в алкогольных семьях. Она может возникнуть в любой нездоровой семье, отягощенной каким-либо секретом, травмой или какой-то другой проблемой. Это может быть фанатичная религиозность, трудоголизм, сексуальные извращения, психические заболевания или хроническая физическая болезнь, неважно - механизм возникновения созависимости тот же самый, что и при химической зависимости одного из членов семьи. Для любой дисфункциональной семьи характерен паттерн сильнейшего эмоционального подавления, развивающегося в связи с компульсивным поведением одного или нескольких членов семьи или каким-либо внешним интересом.

Когда человек постоянно озабочен каким-то другим человеком, его жизнь на уровне чувств не может быть спонтанной. Он всегда должен сначала остановиться и подумать, будут ли его чувства соответствовать паттерну отрицания и представлению о том, что “можно” чувствовать. Дети в дисфункциональных семьях очень быстро усваивают, что спонтанное проявление чувств не одобряется. Напротив, такие чувства обычно идут вразрез с основной заботой семьи. Одобряются такие мысли, поведение и внешние достижения, которые поддерживают паттерн отрицания, существующий в семье, и помогают семье со стороны выглядеть благополучной.

Члены дисфункциональной семьи учатся интерпретировать свой опыт через посредство кого-то другого. Если мать постоянно говорит: “У нас все в порядке”, ребенок приучается верить, что все в порядке, даже если его чувства и восприятие говорят ему, что это не так. Он отвергает свои чувства в пользу информации, поступающей от кого-то другого. В конце концов, постоянно так поступая, ребенок становится неспособным замечать или распознавать свои собственные чувства и потребности.

Симптомы созависимости

По мере того, как созависимый все больше оказывается втянутым в нездоровую систему, у него все более отчетливо проявляются симптомы его болезни.

Симптом 1: Отрицание/Заблуждения

Первым симптомом созависимости является отрицание или заблуждение. Возникает он из потребности защитить себя от эмоциональной боли. Дети в дисфункциональных семьях постоянно ощущают угрозу - в виде отвержения, заброшенности, насилия и пр. Естественной реакцией на такую угрозу было бы оказать сопротивление или убежать; ребенок не может сделать ни то, ни другое. Единственное, что он может, это “убежать” эмоционально, спрятав и подавив свои чувства. Чтобы защитить себя от болезненных чувств, ребенок приучается исказить свое восприятие того, что происходит вокруг него.

У маленького ребенка нет еще ни знаний, ни эмоциональной зрелости, чтобы понять, что он живет в нездоровом окружении. Он только знает, что это окружение причиняет ему боль, и осознание этого слишком тяжело для него, чтобы с ним справиться. И тогда ребенок начинает говорить себе: “Все не так уж плохо”, “Это все неправда”, “Это ничего не значит.”

Каждый случай ухода от реальности закрепляет паттерн отрицания до тех пор, пока человек действительно не перестанет осознавать свою боль и обстоятельства, с нею связанные. Отрицание созависимого - это глубоко укорененное заблуждение, в которое человек искренне верит.

Для взрослого созависимого отрицание вырастает из *иллюзии* собственного бессилия. Ребенок в опасной ситуации действительно бессилен; взрослый же просто привык видеть себя бессильным. Он не может увидеть свои возможности для выбора и изменений, и ему кажется, что он в безвыходном положении. Ему “удобно” в его неудобном зависимом положении, и, чтобы оставаться в этом положении, он прибегает к отрицанию и заблуждениям.

Симптом 2: Компульсивное поведение

Несмотря на изоощренную систему отрицания созависимого, ощущение себя беспомощным и загнанным в ловушку все-таки причиняет страдания. Возникает необходимость каким-то образом освободиться от болезненных чувств, которые продолжают проникать через стену отрицания.

Некоторые созависимые начинают использовать для этого химические препараты - алкоголь, лекарства, наркотики, никотин. Другие успокаивают себя при помощи еды или физических упражнений. Некоторые находят спасение в компульсивном поведении. Они могут стать трудоголиками, одержимыми своей работой и успехами. Или постоянно менять партнеров по сексу. Не получая облегчения, они могут даже прибегать к таким крайностям, как постоянная смена работы или места жительства, или смена образа жизни. Некоторые могут жить в соответствии с ожиданиями других людей, надеясь обрести чувство собственного достоинства, делая то, что, как им кажется, от них ожидают их супруг, родители или ребенок.

В основе такого компульсивного поведения лежит отчаянное стремление к самоутверждению. Не научившись утверждать свои полномочия напрямую, они пытаются избежать страданий, манипулируя своим окружением и окружающими людьми. Созависимые постоянно переносят свое внимание вовне, жестко контролируя себя и других, находя себе объект для заботы, становясь “совершенными” работниками или домохозяйками, или постоянно обманывая, отрицая или преувеличивая в попытках избежать конфликта.

Симптом 3: Подавление

Глубоко внутри созависимого спрятаны потенциально сковывающие, “обездвиживающие” эмоции: страх, чувство вины, гнев, стыд, боль и чувство одиночества. Поскольку созависимый никогда не чувствовал безопасным для себя выражать свои чувства, у него сложился паттерн подавления: все свои негативные эмоции он привык скрывать за видимостью благополучия. К этим подввленным эмоциям относятся:

Чувство вины. Как бы усердно созависимый не добивался одобрения, он никогда не получает его в той степени, на которую надеется. Чувствуя, что всего, что бы он ни делал, оказывается недостаточно, созависимый испытывает хроническое чувство вины. Как бы он ни старался угодить другим людям, он никогда не получает признания и утверждения, которого ищет. Успешно манипулируя другими людьми, он испытывает скорее не удовлетворение, а вину. Так, в любом случае, созависимый обвиняет себя и чувствует, что, должно быть, с ним что-то не так.

Чувство неполноценности. Привыкнув фокусировать свое внимание только на внешних объектах, а не на самом себе, созависимый склонен ориентироваться на внешнюю сторону вещей. В его жизни мало истинной близости и искреннего взаимодействия. Большинство отношений ограничиваются лишь поверхностным взаимодействием, связанным с работой, какой-либо деятельностью, проблемами или другими внешними делами.

Созависимый может даже делиться какой-то личной информацией, но без действительной эмоциональной вовлеченности. Созависимый - это искусный актер. Вся его жизнь похожа на генеральную репетицию. Он ходит в школу, получает хорошую работу, удачно женится, воспитывает детей - все это для него лишь подготовка к чему-то. Он постоянно готовится, но то, ради чего он все это делает, никогда не наступает. Он все репетирует и репетирует, но игра так и не начинается.

Гнев. Попытки созависимого контролировать других - изначально обреченные на неудачу - часто приводят к обратному результату, вызывая у него разочарование и гнев. Кроме того, созависимый несет в себе ярость, связанную с болью и обидой, которые он пережил в своем детстве. Загнанные глубоко внутрь, эти гнев и ярость являются источниками хронического напряжения, которое отражается на всех его отношениях, на работе, на его физическом и эмоциональном здоровье.

Чувство одиночества. Привыкнув отрицать и подавлять свои эмоции, созависимый оказывается в болезненной позиции одиночества. Сближение с другими агрессивно подавлялось в его семье, оберегающей свои секреты. Часто созависимый не знает, как взаимодействовать с другими людьми, кроме самого поверхностного уровня. Кроме того, его гнев, чувство вины и низкое чувство собственного достоинства усиливают его ощущение - "я не такой, как все". А ощущение себя не таким как все вызывает чувство одиночества.

Страх. Созависимый чувствует себя полностью беспомощным, но в то же время испытывает патологическую потребность контролировать окружающих. Такое сочетание приводит к постоянному страху: страху быть разоблаченным, страху быть недостаточно хорошим, страху расслабиться и потерять бдительность. За всеми этими страхами стоит всеобщий страх отвержения, покинутости и одиночества.

Обида. Когда созависимый принимает на себя роль заботящегося о других, угождающего другим, окружающие начинают ожидать от него именно такого поведения. Семья и друзья принимают как должное такое его поведение и ожидают, что он и дальше будет нести принятую им на себя ответственность. Это может быть обидно для человека, когда он думает, что заслуживает, по крайней мере, простой благодарности за свою сверхответственность. Жить, заботясь только о других, не получая какого-либо вознаграждения взамен, не очень-то весело. Однако, осознание такого своего положения может быть настолько болезненным, что созависимый может отвергать любую информацию или обратную связь, ставящую его перед реальными фактами. Он может делать все возможное, чтобы поддерживать иллюзию того, что в нем нуждаются в той степени, в какой ему хочется. За сверхответственностью многих таких людей скрываются боль, тоска, одиночество и обида.

Стыд. Для созависимых стыд - это главная эмоция, лежащая в основе всех остальных эмоций. В отличие от чувства вины, связанного с ощущением, что он делает что-то неправильно или плохо, стыд - это чувство, что он сам по себе "неправильный" или плохой. Созависимый уверен, что он неполноценный или испорченный человек.

Он чувствует себя недостойным того, чтобы просто *быть*. Он должен снова и снова заслуживать свое право на существование. Поэтому он постоянно в движении, постоянно учится, что-то делает, чего-то достигает в надежде, что никто не заметит, каким недостойным он себя чувствует. Таким образом, бытие заменяется деланием.

Подавление эмоций приводит как раз к противоположному результату, чем тот, которого ожидает созависимый. Избегая болезненных чувств в попытке достичь хорошего самочувствия, созависимый перестает переживать также и позитивные чувства. Постоянно удерживая контроль и дистанцию, созависимый, в конце концов, утрачивает способность к подлинному взаимодействию - сложно проявлять любовь и привязанность к кому-то, сохраняя при этом дистанцию.

Таким образом, подавление болезненных чувств, связанных с прошлым, отражается на отношениях в настоящем. Созависимый не может чувствовать себя в безопасности с людьми даже в самых благоприятных обстоятельствах, не говоря уже о стрессовых ситуациях. Очень часто отношения распадаются, когда ими становится трудно управлять.

Осложнения при созависимости

Симптомы этой болезни - отрицание, компульсивное поведение и подавление чувств вины, неполноценности и одиночества, гнева, страха, обиды и стыда - со временем прогрессируют. С переходом на новые стадии болезни и с появлением сопутствующих осложнений, эти симптомы затрагивают все больше и больше аспектов жизни созависимого.

Не имея прямого выхода, болезненные эмоции находят саморазрушительные способы выражения, что ведет к осложнениям.

Осложнение № 1: Хронически низкое чувство собственного достоинства

Низкое чувство собственного достоинства, характерное для созависимого, гораздо глубже, чем простое нелестное сравнение себя с другими. Это не просто мысли типа “Я не такая красивая, как она”, “Хотел бы я быть таким же интересным, как он” или “Почему я не могу быть таким находчивым?” Низкое чувство собственного достоинства созависимого - это глубокое, лежащее в самой основе чувство “Я недостоин этого.” Созависимому кажется, что он недостоин того выбора, который ему нужен, недостоин работы, которую он заслуживает, недостоин здоровых отношений, каких бы он хотел. Он продолжает находиться в нездоровой, болезненной ситуации просто потому, что он считает себя недостойным тех усилий, которые необходимы, чтобы выйти из нее.

В дисфункциональной семье все внимание постоянно сосредоточено на зависимости или компульсивном поведении одного из членов семьи, в результате чего другие члены семьи обесцениваются и не принимаются в расчет. Ребенок в алкогольной семье усваивает такую установку: “Ты не имеешь такого значения, как пьянство твоего отца (матери). Твои потребности не так важны, как сохранение семейного секрета. Если бы ты был лучше, с семьей было бы все в порядке.”

В любых дисфункциональных семьях дети усваивают подобные установки. Все они основываются на убеждении: “Я не важен, я не имею значения.” Для нездоровой семейной системы, ведущей к снижению чувства собственного достоинства, характерно следующее:

- а. Необсуждаемое, негласное правило;
- б. Интернализация чувств;
- в. Невысказанные ожидания;
- г. Сложные, запутанные взаимоотношения;
- д. Взаимный контроль;
- е. Сомнительная система ценностей;
- ж. Жесткие установки;
- з. Подчинение строгим традициям, независимо от личных отношений членов семьи к этим традициям или ритуалам;

- и. Мрачная, угрюмая атмосфера;
- к. Хронические болезни;
- л. Зависимые отношения;
- м. Ревность;
- н. Все внимание сосредоточено в основном вокруг одного члена семьи.

Для здоровой семейной системы, способствующей повышению самоуважения своих членов, характерно:

- а. Открытые взаимоотношения;
- б. Открытое выражение чувств;
- в. Ясные, определенные правила;
- г. Уважение к индивидуальности;
- д. Свобода членов семьи;
- е. Духовность;
- ж. Гибкие, допускающие изменения позиции;
- з. Традиции;
- и. Атмосфера радости;
- к. Здоровые члены семьи;
- л. Поддержка изменений и роста;
- м. Доверие;
- н. Равное внимание ко всем членам семьи.

Осложнение № 2: Проблемы со здоровьем

Когда мы неспособны прямо принять наши эмоции, они могут найти не прямое выражение - через наше тело. Все больше и больше исследований подтверждают связь между эмоциональным и физическим здоровьем. Ум созависимого человека постоянно повторяет: "Все в порядке", "Я ничего не могу с этим поделать." В то же время тело начинает посылать сигналы, что не все в порядке. Эти сигналы могут принять форму хронической астмы, аллергии, склонности к несчастным случаям, язвы, колитов, болей в спине, проблем с пищеварением или половых дисфункций. Некоторые исследователи также усматривают определенную корреляцию между семьями с высоким уровнем стресса и раком. Профиль созависимых пациентов и раковых пациентов очень похож. Многие участники моих воркшопов, которые воспитывались в алкогольных семьях, также сообщают и случаях заболевания раком в их семьях.

Другой способ понять осложнения, связанные с созависимостью - это рассмотреть шесть личностных потенциалов, составляющих модель целостной личности.

Физический потенциал.

Какую бы роль ни играл ребенок в алкогольной семье, в любом случае он воспринимает и интернализирует сообщение "Я не имею значения, я не важен." Герой пытается обрести значение достижением успехов. Козел Отпущения привлекает к себе внимание вызывающим поведением или отстранением от семьи. Клоун пытается завоевать признание, развлекает семью и принося ей облегчение. Потерянный Ребенок просто смиряется с отсутствием внимания. Однако, в основе всех этих разных способов справиться с ситуацией лежит все то же низкое чувство собственного достоинства. Когда ребенку не уделяют достаточного внимания, он сам привыкает не принимать себя в расчет.

Когда такой ребенок вырастет, чувство, что он "не имеет значения" все еще остается.

- “Не так уж я важен, чтобы позволять себе тратить время на занятия физическими упражнениями.”

- “Я знаю, что нездоровая “скорая” пища вредна, но я слишком занят, чтобы готовить и питаться полноценно.”

- “Я могу помочь дочери с ее научной работой и затем, уже поздно вечером, закончу свой отчет. У меня еще останется пять или шесть часов, чтобы поспать.”

Такие люди часто заботу о своем здоровье ставят на последнее место.

Как мы уже видели, дети алкоголиков более подвержены алкоголизму и другим химическим зависимостям. Часто они курят, чтобы уменьшить свою боль. Потребность контролировать свое окружение часто приводит к одержимостью едой, либо в форме нарушения аппетита - повышенного или пониженного - и компульсивного переедания, либо в форме увлечения диетами, компульсивного занятия бегом и другими упражнениями, либо сочетанием того и другого.

Все эти проявления свидетельствуют о том, что человек пренебрегает своим физическим потенциалом или неправильно его использует - не развивает его или даже позволяет ему разрушаться.

Что касается сексуального развития, многие взрослые дети алкоголиков несут в себе неразрешенные, скрытые воспоминания о насилии или инцесте. Такое возможно в семьях, где отношения между родителями нарушены. Иногда ребенок подвергается физическому инцесту, а иногда - эмоциональному. В любом случае его сексуальное развитие страдает. Неся в себе этот сексуальный конфликт, человек может испытывать проблемы с сексуальным желанием (слишком сильное или недостаточное) или с потенцией (излишняя компульсивность или пассивность). Эти проблемы должны быть решены. Исправление и восстановление сексуального потенциала является частью процесса выздоровления взрослых детей алкоголиков.

Эмоциональный потенциал.

Как мы уже видели, дети в дисфункциональных семьях привыкают подавлять и отрицать свои чувства. Негативные и болезненные чувства особенно считаются “плохими”. Такие дети не знают здорового способа выражения гнева, обиды и других эмоций. Став взрослыми, они сохраняют этот паттерн отрицания. К этому времени, однако, длительное подавление негативных чувств - в попытке избежать боли - уже наносит значительный ущерб. Взрослые дети алкоголиков оказываются неспособны выражать - а часто и чувствовать - не только негативные, но и позитивные эмоции. Радость, счастье и удовольствие оказываются так же глубоко похоронены, как гнев и страх.

Имея неразвитый эмоциональный потенциал, такие люди живут в бесцветном, безжизненном мире. Иногда они могут испытывать депрессию без причины, или взрываться неожиданно по малейшему поводу, когда гнев, подавляемый долгие годы, неконтролируемо вырывается наружу. Взрослые дети алкоголиков гораздо большее внимание уделяют своему интеллектуальному “я” и “чувственную” жизнь заменяют на “умственную”. Они недооценивают важность и значение жизни чувств.

Социальный потенциал.

Условия изоляции алкогольной или другой дисфункциональной семьи не позволяют детям научиться искусству общения. Открытость и честное взаимодействие активно подавляются. Страх раскрытия семейного секрета удерживает их от сближения с кем-либо вне семьи.

Дети, предоставленные самим себе, поскольку родители заняты своими собственными проблемами, не усваивают основные тонкости социального взаимодействия. Такие дети вырастают, так и не научившись общаться с другими, особенно эмоционально здоровыми, людьми. Из-за недостаточной эмоциональной чувствительности они неспособны на настоящую близость.

Таким образом, во взрослой жизни социальная изоляция продолжается. Взрослые дети алкоголиков испытывают отчаянную потребность в друзьях, но они неспособны на установление и поддержание истинной дружбы. Они чувствуют себя комфортно только в поверхностных, неглубоких социальных ситуациях, поскольку не знают, как устанавливать глубокий контакт с другими людьми. Чувствуя себя не такими, как все, испытывая одиночество и страх, они вместо друзей удовлетворяются просто знакомыми, а вместо истинных интимных отношений - браком без страсти и чувств.

Интеллектуальный потенциал.

Многие взрослые дети алкоголиков, особенно Герои и Потерянные Дети, развивают интеллектуальный потенциал в ущерб другим аспектам своей личности. Это могут быть специалисты, убежденные, что дополнительный диплом, или очередное продвижение по службе, или новое достижение обеспечат им чувство собственного достоинства, которого им не хватает. Или, спасаясь от своего одиночества, они могут обратиться к книгам, писательству, научным исследованиям и другим уединенным занятиям.

Другие дети алкоголиков, которые не получают вознаграждения за свои достижения и способности, не развивают свой интеллектуальный потенциал. Часто испытывая депрессию и прибегая к химическим препаратам, чтобы получить облегчение, разрушая мозг алкоголем и другими наркотиками, они никогда в полной мере не используют свои творческие способности и возможности обучения, развития мышления и интеллектуального роста. Они привыкают считать себя людьми второго или третьего сорта. Не веря в свои способности быть лидерами, они становятся легковверными и часто фанатичными последователями каких-либо культовых группировок, обретая там иллюзорную близость и безопасность.

Духовный потенциал.

Атмосфера алкогольной семьи, с ее подавлением эмоций и поглащенностью зависимостью одного из членов семьи, вряд ли способствует духовному росту. Развитие духовности требует самоосознания и здорового внимания к самому себе. Кроме того, необходима обстановка открытости, возможности обучения и обсуждения, чтобы человек мог построить свою собственную систему ценностей. Алкогольная семейная система не обеспечивает такой открытости и самоосознания.

Члены семьи могут искать спасения от своих страданий в религии: “Когда-нибудь все наладится - Бог позаботится о нас.” Или, наоборот, могут отвернуться от религии, считая ее лицемерной: “Если Бог действительно существует, почему Он ничего не делает, чтобы помочь нам?”

Неся в себе негибкость своей семейной системы, взрослые дети алкоголиков оказываются заключенными в жесткие рамки своих позиций. Они становятся либо фанатично религиозными, либо полностью отвергают религию. Ни та, ни другая позиция не способствует развитию открытой, приносящей радость, истинной личной духовности.

Волевой потенциал (Способность делать выбор).

У взрослых детей алкоголиков этот потенциал, пожалуй, наименее развит. Когда они были детьми, у них действительно не было выбора - они вынуждены были играть роли, которые им предписывал сценарий их дисфункциональной семьи. Став взрослыми, они продолжают чувствовать себя в безвыходном положении. Им кажется, что они бессильны изменить паттерны, которые они усвоили. Никогда не имея возможности делать выбор и контролировать свою собственную жизнь, теперь они уверены, что неспособны на это. Так, взрослые дети алкоголиков продолжают сохранять неудовлетворяющий их брак, неинтересную работу или нездоровые отношения с членами семьи. Они не осознают свои возможности делать выбор и совершать изменения.

Стадии созависимости

Меня часто спрашивают: “Разве не является практически каждый человек созависимым в какой-то степени? Как определить, является человек созависимым, или у него просто тяжелый период в жизни?” На такие вопросы я отвечаю в контексте стадий созависимости. Развитие созависимости представляет собой последовательность определенных предсказуемых моделей поведения, которая ведет к эмоциональным страданиям и безысходности. Рассмотрим стадии этой последовательности.

Стадия 1. Зависимость и отрицание.

Созависимый человек вступает в зависимые отношения с другим человеком, объектом, веществом или идеей. При этом он отрицает, что эти отношения болезненны или причиняют вред. Для созависимого на этой стадии важно убедить себя, что “все в порядке”, и что ситуация и отношения, в которых он оказался, нормальные.

Стадия 2. Страх.

Постепенно осознавая, что его зависимость односторонняя, или что ситуация не поддается его контролю, созависимый начинает испытывать страх. Тогда, боясь потерять отношения, он начинает жестко контролировать себя и других. На этой стадии ему приходится быть чрезвычайно бдительным и осторожным.

Стадия 3. Эмоциональный паралич.

Пытаясь поддержать иллюзию здоровья и свободы, созависимый подавляет свой страх. По мере подавления истинных чувств, особенно негативных, система отрицания усиливается. Внешне созависимый становится бесчувственным и невыразительным.

Стадия 4. Компульсивность и ощущение бессилия.

На этой стадии постоянное ощущение боли становится нормальным для созависимого. Он оправдывает эту боль и обвиняет тех, кто с ним не соглашается. Для его поведения становятся характерны компульсивность и контроль, которые способствуют уменьшающую его уязвимости. Это - признаки поздней стадии созависимости. Компульсивность, зависимость и хронические болезни - характерные симптомы этой стадии.

В процессе всего развития болезни созависимый почти никогда не признает опасность своего положения и свою дисфункциональность. Он решительно отрицает серьезность своей зависимости. Со временем, отрицая факты и чувства, созависимый все больше и больше оказывается под воздействием стресса.

По мере нарастания стресса и напряжения поведение созависимого становится все более компульсивным, заглушая таким образом боль. Его позиции и взгляды становятся жесткими, способность удивляться, фантазировать, творить и что-то менять снижается.

Стадия 5. Отчуждение.

В конце концов созависимый вступает в стадию отчуждения - не от других людей или общества, а от самого себя. Отрицание собственной боли и кризисов теперь дает ему лишь кратковременное облегчение. К этому времени созависимый уже привыкает к постоянной, тупой эмоциональной боли. Смириться с этими хроническими страданиями для него легче, чем отважиться на краковременную острую боль конфронтации и изменений.

На этой стадии созависимому нужна глубокая эмоциональная “операция” - “удаление иллюзий” - чтобы устранить его систему отрицания. Для выздоровления от созависимости человек должен перестать быть жертвой или иметь на все готовые ответы. Он должен признать свою болезнь и обратиться за лечением.

Давайте рассмотрим случай одного из наших клиентов, проходящих программу для взрослых детей алкоголиков, Кевина. Кевину было 44 года, и он был алкоголиком, начав пить еще в подростковом возрасте. В тридцать с половиной лет его задержали за вождение машины в нетрезвом виде, в результате чего он впервые попал в лечебный центр для алкоголиков. Там он узнал, что такое алкоголизм, и признал факт, что сам страдает от этой болезни. Из центра он вышел с твердым намерением оставаться трезвым, следовать программе и полностью выздороветь.

Однако, дома Кевин обнаружил, что, будучи трезвым, большую часть времени испытывает гнев. С семьей он был очень раздраженным, срывался по малейшему поводу, и это ему не нравилось. Он ожидал, что воздерживаясь от алкоголя, будет чувствовать себя лучше. Но вместо этого он продолжал испытывать боль и страдания и чувствовать себя недостойным и никчемным.

В конце концов, чтобы заглушить свою боль, Кевин снова начал пить - что было почти неизбежным. Когда его отвращение к себе и стыд за свой срыв стали невыносимыми, он вновь обратился к лечению. Весь цикл повторился снова.

Ко времени, когда Кевин пришел в нашу программу, он тщетно пытался оставаться трезвым уже в течение семи лет. Он прошел три лечебные программы, но, несмотря на все его знания (он мог наизусть повторить все прослушанные им лекции), он не мог претворить их в жизнь.

После прохождения третьей лечебной программы от алкоголизма Кевин был направлен к нам для лечения от созависимости. Он вскоре осознал, что его алкоголизм был лишь частью проблемы; алкоголь он использовал, чтобы заглушать боль, которую он нес в себе из своего детства в алкогольной семье.

Также выяснилось, что, проходя лечебные программы и воздерживаясь от алкоголя, Кевин продолжал заглушать свои чувства при помощи курения. Как и алкоголь, никотин удерживал его болезненные чувства похороненными глубоко внутри.

Готовый выздороветь во что бы то ни стало, Кевин решил встретиться наконец со своими чувствами. Начив лечение, он бросил курить. Тогда его подавленные чувства начали выходить на поверхность. Они были болезненными, но Кевин мужественно переживал их впервые в жизни, вместо того, чтобы заглушать химическими веществами и отрицать.

Он вспомнил один случай, который произошел, когда ему было девять лет. Кевин и несколько его друзей играли во дворе его дома, оставив свои велосипеды на дороге. В это время с работы возвращался отец Кевина, который был алкоголиком. Он был не в духе, как с ним часто бывало. Занятый своими мыслями и едя слишком быстро, он не заметил велосипеды и врезался в них.

Отец выскочил из машины и закричал: “Кевин, какого черта ты оставил эти велосипеды на дороге? Глупый, безалаберный, проклятый мальчишка!”

Кевин оцепенел. Он испытывал гнев, обиду и смущение перед своими друзьями. Но больше всего он испытывал страх перед отцом, он был слишком напуган даже чтобы сказать отцу: “Прости”. Он знал, что если скажет хоть что-нибудь, отец ударит его.

Отец ворвался в дом, крича матери Кевина: “Почему ты не можешь научить ребенка заботиться о своих вещах? Ты что, думаешь деньги растут на деревьях, и я могу каждый день покупать новые велосипеды?” Достав из холодильника пиво, он удалился в свой кабинет с газетой.

Мать Кевина поспешила во двор посмотреть, что случилось. “Кевин, сколько раз тебе можно говорить, чтобы ты не оставлял велосипед на дороге? Если бы ты не был таким небрежным, отец бы так не расстроился.” И она направилась на кухню, чтобы продолжить готовить ужин, на ходу доставая сигареты.

Если бы родители Кевина были эмоционально здоровыми людьми, этот инцидент мог бы обернуться иначе. Вполне вероятно, что отец Кевина все-таки накричал бы на сына и в гневе ворвался бы в дом. Однако, если бы он был способен переживать свои чувства, вместо того чтобы подавлять их, он бы воспринял свой гнев как естественную реакцию. Он также начал бы испытывать вину за то, что накричал на Кевина, поскольку его собственная небрежность и спешка тоже отчасти были причиной инцидента.

Тогда он мог вернуться к Кевину и сказать что-то типа этого: “Прости, что я накричал на тебя в присутствии твоих друзей. С твоей стороны было очень небрежно оставлять велосипеды на дороге. Но я тоже был неосторожен, на такой скорости въехав во двор. Я накричал, потому что разозлился на тебя и на себя.”

“Давай посмотрим, насколько пострадали велосипеды, и оценим, во сколько обойдется их ремонт. Половину расходов плачу я, поскольку отчасти это моя вина. Половину платишь ты, потому что ты тоже виноват.”

Это дало бы возможность им обоим подтвердить и признать свои чувства, вместе решить проблему и стать ближе друг другу. Они осознали бы, что оба допустили ошибки из-за своей небрежности, и что это привело к определенным последствиям, но которые все же могут быть решены.

Вместо этого, пока отец заглушал свои чувства алкоголем, а мать свои никотином, Кевин был оставлен наедине с самим собой, не зная, что ему делать со своими чувствами. У него не было возможности обсудить с кем-то этот случай так, чтобы прояснить чувства свои и других и решить проблему. Вместо того, чтобы просто осознать свою ошибку, он остался с чувством, что он плохой, недостойный человек, испытывая при этом стыд и страх.

Защитой Кевина в этой ситуации, как и во многих других в период его детства, было отрицание и ослабление своих болезненных чувств. Он научился лгать самому себе, делая вид, что не обиделся. Так у него развивалась первая часть его системы отрицания: введение в заблуждение самого себя.

После случая с велосипедами один из друзей Кевина сказал: “Да, твой отец действительно здорово рассердился. Я думал, он вмажет тебе. Ты не испугался?”

Если бы Кевин рос в здоровой семье, он мог бы сказать: “Конечно, я испугался. Это действительно обидно и больно, когда с тобой так разговаривают.” Но, воспитываясь в семье, где не принято было говорить о своих чувствах, он не знал, как поделиться своей обидой, и, возможно, получить поддержку. Поэтому он сказал: “Нет, меня это нисколько не задело. Отец всегда кричит. Он просто спускает пар; никто не обращает на него внимания.”

Так, обманывая своих друзей, Кевин выстраивал вторую часть своей системы отрицания. Как и себе, он говорил им, что “все не так уж плохо”. В конце концов, он сам начал верить, что не испытывает никаких чувств. Он убедил себя, что, раз “все не так плохо”, зачем расстраиваться? Все свое детство он следовал этому паттерну отрицания и подавления.

Когда Кевину было 13 лет, он нашел еще один способ заглушать свои чувства. Он попробовал курить марихуану. Это оказалось приятно. Марихуана давала облегчение и такой кайф, который компенсировал все, что ему приходилось пережить в неприятных ситуациях. Кевину было хорошо и он продолжал прибегать к этому средству.

В конце концов, Кевин привык заглушать свои чувства марихуаной, алкоголем и никотином. Последовала новая волна отрицания, подавления и компульсивного поведения. Потребность Кевина заглушать свои болезненные эмоции была так велика, что он не в состоянии был сохранять трезвость.

Приступив к нашей программе для созависимых, Кевин отказался от своего последнего “лекарства” - никотина. При помощи и поддержке терапевта и членов группы, он начал позволять своим старым чувствам обиды, гнева, смущения и стыда подниматься на поверхность. Он заново прочувствовал и пережил их и смог от них освободиться. Тогда, наконец-то, началось исцеление.

Кевин не раз лечился от химической зависимости. Но, пока не была решена проблема его созависимости, пока его чувства не были выведены на поверхность и высвобождены, он не мог успешно справиться с химической зависимостью. Высвобождение старых подавленных чувств освободило Кевина от той глубокой боли, которую он пытался “лечить” наркотиками; таким образом, потребность в этих “лекарствах” отпала. Это дало возможность Кевину исцелиться, полностью выздороветь и обрести целостность. Спустя два года после прохождения нашей программы Кевин все еще воздерживался от алкоголя, марихуаны и никотина. На этот раз он мог успешно следовать программе выздоровления.

Взрослые дети алкоголиков, которые в попытке выжить в своей дисфункциональной семье усвоили нездоровые модели поведения и подавление чувств, могут исцелиться, только изменив эти паттерны. Для созависимых возможно полное, ведущее к полноценной жизни, выздоровление. В следующих главах мы обсудим лечебные программы, которые могут быть очень эффективными.

Глава 19

Семейное реконструирование

Важной ступенью в моем собственном выздоровлении явилось проведение семейного реконструирования с Вирджинией Сатир. Заново проходя под ее руководством через ситуации из моего прошлого и сцены из жизни моих родителей, я смогла увидеть паттерны, в которые мы все были захвачены. Эта работа помогла мне понять, почему мои родители не смогли обеспечить мне здоровое воспитание, которое мне было необходимо.

Я благодарна Вирджинии за то понимание и исцеление, которых она помогла мне достичь. Я также благодарна за то, что получила возможность проводить других людей через тот же целительный процесс. Это очень эффективный метод выздоровления.

В течение нескольких лет после моего семейного реконструирования и обучения у Вирджинии Сатир у меня сложился свой собственный стиль проведения реконструирования специально для взрослых детей алкоголиков в рамках пяти-с-половиной-дневного воркшопа. Описание этого воркшопа я привожу здесь по двум причинам. Терапевты могут найти полезным применить этот мощный процесс в своей работе. А остальные читатели могут прийти к решению включить подобную работу в свой собственный процесс выздоровления.

Основанный на новых полученных нами знаниях об алкогольных и других дисфункциональных семьях, этот воркшоп предназначен специально для работы с созависимыми. Хотя весь процесс существенно изменился, цель осталась прежней: помочь человеку разорвать порочный круг его страданий и увидеть новые возможности для себя.

Предварительная работа

Еще задолго до самого воркшопа я собираю группу из шести-восьми терапевтов, специализирующихся на помощи людям в переживании их эмоций (терапия через переживание), а также выбираю человека, для которого я буду проводить реконструирование. “Ведущий актер”, как его называют, должен быть участником наших прежних воркшопов, хотя бы двух. Таким образом, наша группа специалистов имеет возможность оценить, готов ли этот человек к проведению реконструирования, или ему сначала нужно решить какие-то другие проблемы. Кроме того, за время участия этого человека в наших прежних программах и за один-два года подготовительной работы у меня уже устанавливаются с ним доверительные отношения.

Между выбором “ведущего актера” реконструирования и самим воркшопом обычно проходит не меньше года. За это время “ведущий актер” должен собрать как можно больше информации о своей настоящей жизни и о семейной истории на два-три, а иногда и больше, поколений назад. Затем он готовит подробную семейную карту, отражающую всю собранную им информацию. Для этой цели пригодятся и все семейные предания, слухи и секреты. Они часто обеспечивают более важную информацию, чем официальные данные. Чем больше будет собрано информации, тем легче “ведущему актеру” будет определить семейные паттерны и прояснить проблемы, на которых бы он хотел сосредоточиться.

Еще одной важной частью подготовки является создание “ведущим актером” *системы поддержки*, или “семьи по выбору”. Это пять-семь человек из его жизни, которым он может полностью доверять и от которых может ожидать поддержки в любых жизненных ситуациях. Это могут быть друзья, товарищи по работе, или участники программы “Двенадцать шагов”, с которыми у него сложились близкие отношения. “Ведущий актер” должен быть уверен, что, какие бы трудные решение ему ни пришлось принять, эта “семья” всегда будет готова помочь и оказать поддержку.

На мой взгляд, глубокая эмоциональная работа с человеком невозможна, если у него нет надежной “системы поддержки”. Глубинная терапия часто ведет к изменению стиля жизни, изменению отношений, к разрыву каких-то отношений и иногда к тяжелым переживаниям.

В таком случае человеку необходима поддержка, и я должна быть уверена, что у него не возникнет зависимость от меня. Поэтому частью подготовки к реконструированию является определение или создание “ведущим актером” “семьи по выбору”.

За день или два до начала реконструирования “ведущий актер” приходит ко мне. Мы садимся вдвоем и методично, тщательно и внимательно проходимся по всей информации, касающейся его семейной истории и жизни вплоть до настоящего момента. Мы определяем вопросы, над которыми он хочет работать, темные места и неясные моменты прошлого. Чтобы вести человека через процесс реконструирования, я должна знать его жизнь полностью. Я должна понять, в чем заключаются проблемы этого человека, а также какие вопросы он хочет или не хочет поднимать перед группой.

Эта встреча также укрепляет наше доверие друг к другу, что важно для успешного проведения процесса. Реконструирование затрагивает болезненные вопросы, которые человеку нелегко раскрывать перед другими, поэтому доверие необходимо. Обычно нам приходится иметь дело с такими вопросами как супружеская неверность, плохие отношения, сексуальное оскорбление, изнасилование, трудовоголизм, фанатичная религиозность, отсутствие внимания родителей в детстве, болезненные отношения. Над какими-то вопросами “ведущий актер” обычно уже работал на предыдущих воркшопах, какие-то собирается исследовать сейчас. К началу реконструирования между мной и “ведущим актером” устанавливается особая связь.

На реконструирование мы приглашаем практически всех людей. Однако, мы не принимаем тех, кто употребляет те или иные психоактивные вещества, наркотики или лекарства. Мы также просим тех, кто употребляет алкоголь по социальным поводам, воздерживаться от его употребления в течение недели, пока идет воркшоп. В случае выздоравливающих алкоголиков или наркоманов мы ставим условие полного воздержания от химического вещества в течение шести месяцев перед воркшопом (чтобы человек успел в какой-то степени восстановить жизнь своих чувств). Если человек проходит какое-то терапевтическое лечение, мы выясняем, не повредит ли ему эта интенсивная эмоциональная работа.

В каждом воркшопах обычно участвует от сорока до пятидесяти человек. Многие люди приходят по совету специалистов или бывших участников программы. Некоторые просто услышали от кого-то о нашей работе и решили попробовать. И примерно четверть составляют прежние участники, которых мы всегда с радостью принимаем.

Наша задача создать в этой группе доверительную, теплую атмосферу, чтобы людям было легче начать делиться своей старой болью. Пока человек не чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы исследовать свои чувства, он иногда даже не осознает свою боль или тревогу. Эти эмоции могут быть слишком пугающими, чтобы принимать их.

Первые дни уходят на подготовку группы к тому, чтобы она могла обеспечить надежную обратную связь. Мы просим участников давать только описательные личные реакции: наблюдая твоё поведение, я вижу, слышу или чувствую то-то и то-то. *Эмоциональная обратная связь* показывает, какие чувства наши переживания вызывают в других людях. Она не подразумевает какого-либо объяснения или информации; за этим мы все можем обратиться к книгам, статьям, видео- и аудио-материалам. Эмоциональная обратная связь поддерживает процесс, через который проходит “ведущий актер”. В течение многих лет подавляя свою боль, созависимые несут в себе тяжкий груз своих чувств, которые все еще причиняют боль и калечат.

Наилучший способ исцелиться - это освободиться от этого груза. Это подобно тому, как после вскрытия гнойника и удаления всей инфекции в организме запускает естественный процесс самоисцеления.

Из последних исследований мозга и биохимии чувств и эмоций мы знаем, что человек может хранить в себе боль в течение многих лет. Многие виды компульсивного поведения являются нашей защитой от эмоциональной боли. Поэтому, чтобы достичь действительного исцеления, необходима глубокая “эмоциональная операция”, и мы готовим наших участников к этому. В течение этой недели специалисты будут вести малые группы. Это обеспечит для каждого участника возможность посмотреть на свои личные проблемы и высвободить подавленные чувства. Тот, кто настроен серьезно работать, сможет воссоздать и пережить свою собственную историю, чтобы затем двигаться дальше по жизни с большим пониманием и с исцеленными чувствами.

Воркшоп

Воркшоп начинается в субботу вечером. Многие приезжают из разных частей Соединенных Штатов и из других стран и сталкиваются с проблемой смены часовых поясов, поэтому этот вечер обычно проходит спокойно - участники просто знакомятся и устанавливают доверие друг к другу. Каждый представляется перед группой и кратко рассказывает свою личную историю или говорит о своих целях.

Потом мы проводим упражнение на представление, которое называется “Внутренний ребенок”. Это упражнение возвращает человека назад, к ранним годам его жизни и позволяет ему еще раз прочувствовать и пережить, каким было его детство. Мы ведем участников назад через годы возмужания, через годы учебы в средней и начальной школе, и еще дальше в прошлое, и мы просим их представить людей, которые были тогда в их жизни, и позволить воспоминаниям приходить. К концу вечера участники становятся задумчивыми, иногда испытывают сомнения, иногда радость, часто грусть, но почти всегда лучше осознают свои чувства, чем раньше.

Воскресенье посвящается информации, в основном касающейся зависимого/компульсивного поведения. Мы рассказываем о природе созависимости, компульсивного поведения, зависимости от алкоголя и наркотиков, нарушений питания (отсутствия или повышения аппетита, переедания), сексуального насилия, сексуального отреагирования, беспорядочных связей, болезненного пристрастия к упражнениям, никотину, работе и т.д. Мы объясняем, как люди развивают эти виды компульсивного поведения в попытке заглушить эмоциональную боль, которую они несут в себе с самого детства.

Когда один член семьи причиняет беспокойство остальным, они начинают вырабатывать определенные модели поведения, чтобы уменьшить стресс, которому они подвергаются. Эти поведенческие паттерны, защищая эмоциональную жизнь членов семьи, обеспечивают выживание всей семьи. Однако, если это поведение становится компульсивным, то сохранение семьи обеспечивается ценой отдельных ее членов.

Семейные роли, описанные ранее в этой книге, все являются симптомами созависимости. Основным признаком этой болезни является такое поведение, которое обеспечивает защиту зависимого. Защищая его и позволяя таким образом его хронической болезни прогрессировать, члены семьи поддерживают нездоровую ситуацию в семье.

В воскресенье многие новые участники начинают понимать, что такое созависимость. Некоторые из них впервые приходят к осознанию, что они сами воспитывались в нездоровой семье и так и не смогли освободиться от нее эмоционально. Теперь, когда проблемы их семьи начинают для них проясняться, они могут увидеть собственные паттерны и чувства и понять, с чем им следует работать в последующие дни.

В понедельник утром начинается глубокая, интенсивная психодрама реконструирования. Хорошо подготовленный “ведущий актер” имеет при себе (зафиксированными на бумаге или в памяти) семейное дерево, различные эпизоды и значительные события личной жизни. Он также может принести с собой фотографии, портреты, свидетельства о рождении, официальные документы, свидетельства об усыновлении и пр., а также ясные цели на этот день.

Для “ведущего актера” этот день часто становится днем глубокого осознания, понимания и прощения. Он отпускает, переживает любовь, о которой уже забыл, и печаль, которую думал, что давно похоронил. Этот день выводит на поверхность многие проблемы, о которых он не подозревал. Через новое переживание и высвобождение чувств приходит эмоциональное исцеление. “Ведущий актер” учится устанавливать границы и заботиться о себе.

Этот день мы начинаем с краткого описания всего процесса Семейного реконструирования. Мы также даем основные инструкции и правила относительно конфиденциальности и того, как участвовать в процессе. Это не время для вопросов и анализа. От участников ожидается только их сообщение о том, что они видят, слышат и чувствуют. То, что они думают, или понимают, или какие у них возникают вопросы, не входит в программу дня. Это день чувств и исцеления.

Чтобы “ведущий актер” лучше познакомился со всеми потенциальными актерами, каждый участник встает и дает “одноминутное представление”. Он может делать что угодно: говорить, петь, рассказывать анекдоты или вообще ничего не делать. Но каждый должен провести одну минуту перед группой и сразу же остановиться по сигналу, когда выйдет время. (Таким образом нам не удастся дослушать до конца большинство анекдотов.) Это довольно веселое задание, и оно позволяет получить какое-то представление о каждом участнике. К тому же смех помогает нам сблизиться, что важно в этот день доверия и откровения.

После небольшого перерыва, во время которого можно узнать окончание всех недосказанных анекдотов, “ведущий актер” представляет короткий монолог. Обычно он рассказывает, как и почему он оказался здесь, почему он решил провести реконструирование, над какими четырьмя или пятью проблем он хотел бы поработать, и какие еще четыре или пять проблем он считает нерешенными. Мы записываем эти проблемы и вывешиваем их, чтобы в течение дня проверять, отвечает ли процесс потребностям “ведущего актера”.

После монолога “ведущий актер” выбирает пять-семь человек, которые будут представлять его “семью по выбору”. Затем мы разыгрываем ситуации, и “ведущий актер” делится своими чувствами благодарности, доверия и облегчения с актерами, представляющими безусловные и близкие отношения. В моменты боли и кризисов мы часто не замечаем того, что имеет для нас значение. В целях большего заземления и укрепления чувства собственного достоинства важно, чтобы “ведущий актер” осознал свои возможности, осознал то, что он идет на риск, и чтобы он смог создать для себя “семью по выбору”. Для этой цели ему может быть легче вернуться назад и вспомнить моменты, когда он “застривал” на чем-то или не шел на риск, на который ему следовало пойти.

После работы с “семьей по выбору” определяются исполнители и разыгрываются ситуации теперешней жизни “ведущего актера”. Какие проблемы существуют сейчас в его жизни и в отношениях с людьми? Какая сейчас у него семья? Каковы эти отношения? Я убеждена, что то, как мы живем в настоящий момент, определяется тем, что осталось неразрешенным в нашем прошлом. Рассматривая теперешние отношения человека, легко увидеть, над чем следует работать.

После разыгрывания и переживания теперешней жизни “ведущего актера” как он сам, так и все участники испытывают боль, смущение или растерянность. Чтобы понять дилемму его теперешней жизни, мы возвращаемся назад и знакомимся с семьей, в которой он провел свое детство. Иногда это только самые близкие члены семьи, иногда семья включает гораздо большее число родственников. Рассмотрев несколько ситуаций, мы получаем представление о том, кто какую роль играл в жизни “ведущего актера”.

После этого мы начинаем проходить жизнь “ведущего актера” в хронологическом порядке, прорабатывая его чувства на разных стадиях: в возрасте от 0 до 5 лет, от 5 до 10 лет, от 10 лет до средних классов, от средних до старших классов, в период взросления, в 30 лет, в 40 лет и т.д. Обычно рассматриваются моменты, когда эмоции были наиболее интенсивными, наиболее болезненными или наиболее приятными. Мы проходим через различные ситуации, пока чувства каждого периода не будут прочувствованы, пережиты и высвобождены. Такого рода “эмоциональная операция” дает “ведущему актеру” исцеление. Очень важным человеком во всей этой драме является дублер. Он параллельно проходит все сценки, которые разыгрывает “ведущий актер”. Когда “ведущий актер” “застревает”, замыкается эмоционально или смущается, дублера просят продемонстрировать, как бы он чувствовал себя или реагировал в данной ситуации. Благодаря этому “ведущий актер” часто получает глубокие инсайты относительно того, как бы он мог проявлять свои чувства и вести себя, если бы не его эмоциональная травма. На этот день дублер становится его учителем.

Участники воркшопа играют различные роли из семейной жизни “ведущего актера”. Само распределение ролей является мистическим процессом, поскольку очень часто в процессе исполнения роли у участника воркшопа начинают всплывать его собственные проблемы. В каждой ситуации как “ведущий актер”, так и исполнитель роли узнают что-то о себе, и оба они получают исцеление. Я не знаю, почему такое происходит. Но я думаю, что это некий духовный процесс, и что жизнь “ведущего актера” является средством, через посредство которого другие участники могут работать. Все это действие продолжается весь день, прерываясь на короткие перерывы, когда члены группы дают обратную связь, делясь своими чувствами относительно увиденных сценок. Если у кого-то происходит сильное отождествление, я предлагаю им проработать их чувства таким же демонстративным образом, как делает это “ведущий актер”. Они могут кричать, чтобы дать выход гневу через живот или через рот. Они могут колотить подушку, чтобы освободиться от старых обид и ярости. Они могут плакать. Выражение чувств часто приносит нам глубокое осознание. Единственный способ проработать наши чувства до конца - это пережить их. Действие переходит от теперешней жизни “ведущего актера” к семье его детства, и затем далее, к семьям, в которых воспитывались его родители. Когда на сцене появляются родители, постепенно становится ясно, что то положение, в котором “ведущий актер” находится сейчас, вовсе не является результатом случайного стечения обстоятельств. Ситуации теперешней его жизни являются неизбежным следствием совсем недавнего прошлого.

Успешный день реконструирования завершается не тогда, когда работа “ведущего актера” выполнена, а когда он приходит к пониманию, с чего нужно начинать работать. Теперь он может сделать выбор более свободно и более осознанно. Вся драма продолжалась от двенадцати до четырнадцати часов. За это время вся группа сделала огромный шаг вперед в плане встречи с реальностью. У всех участников начинает развеиваться миф об их жизни, какой она представлялась им в детстве. Теперь, пережив свои чувства, они смогли увидеть, какой она была на самом деле, и какой является сейчас.

К концу вечера комната насыщена чувствами. “Ведущий актер” взволнован и полон жизни. Заново прочувствовав и пережив старую боль и освободившись от нее, он теперь действительно чувствует прилив энергии. Те участники, которые играли различные роли, чувствуют себя гораздо более опустошенными, часто испытывая головную боль или боль в спине, напряжение в мышцах или тяжесть в голове. Они переживали вместе с “ведущим актером”, и его работа позволила им также пережить их собственные чувства. Но, в отличие от него, они не имели возможности высвободить эти чувства. Хотя эти эмоции вполне поддаются контролю, они очень реальны и ощутимы, поэтому участники расходятся по домам с чувством тяжести, опустошения и усталости. Они готовы к своей собственной работе, которая предстоит им на следующий день.

Во вторник участники разделяются на малые группы для более индивидуальной работы. К этому, третьему, дню мы все уже сплотились в тесную семью, и в этих группах, состоящих из 10-13 человек, устанавливаются доверительные и близкие отношения. В течение дня каждый участник имеет возможность сосредоточиться на собственных проблемах, на какой-то ситуации или отношениях, которые он хочет рассмотреть и, возможно, разрешить. Это день интенсивной работы, и те участники, которые полностью отдаются процессу и своим чувствам, получают огромную пользу. В любящей, доверительной атмосфере они могут дать выход своим слезам, ярости, стыду, боли и, в конце концов, радости, которые им приходится прятать в повседневной жизни. Для многих это наиболее эффективный и исцеляющий день воркшопа.

Как и в понедельник, в этот день работа продолжается примерно 14 часов. К концу дня каждый участник испытывает такое же облегчение, очищение, освобождение и исцеление, какое “ведущий актер” испытывал в день реконструирования. Многие чувствуют в себе большую искренность, большую чистоту, большую ясность и покой, чем когда бы то ни было в своей жизни. На этом заканчивается глубокая, интенсивная работа по очищению от старой эмоциональной боли.

Освобождение от старой боли - это лишь один из двух процессов выздоровления. Второй заключается в наполнении новым осознанием собственного достоинства, собственных возможностей и выбора. Оставшееся время воркшопа посвящается созданию атмосферы, в которой участники могут переживать радость, надежду и свои возможности.

В среду мы устраиваем особый вечер, который называется “Званный обед частей”. Это упражнение я тоже узнала от Вирджинии Сатир. Один из участников, почетный гость, называет восемь своих характерных качеств - например, веселый, злой, терпимый, судящий, саркастический, радостный или духовный. Четыре качества должны быть такими, которыми он гордится; а четыре - которые он хотел бы изменить или исправить.

Затем ему предстоит персонифицировать каждое из этих качеств, вспомнив какого-либо хорошо известного персонажа. Так, сарказм может быть представлен Арчи Бункером, застенчивость - Бамби, духовность - Матерью Терезой или Альбертом Швайцером. Почетный гость также выбирает актеров, которые будут играть всех этих персонажей.

Далее начинается веселье. Мы подбираем костюмы для восьми актеров и готовимся к званному обеду. Иногда получается довольно необычная смесь персонажей, включая королеву Англии, Абрахама Линкольна и др. Гостей развлекают музыканты, и есть также лакей и служанка, которые им прислуживают. Когда все персонажи рассаживаются за столом, человек, чьи качества они представляют, ходит вокруг пиршества и смотрит, кто занимает доминирующее положение, кто всех веселит и развлекает, а кто сделал бы лучше, если бы покинул вечер. Почетный гость обращается к каждому персонажу и обговаривает с ним условия, на которых тот может остаться. Например, комик, которого может представлять Родни Дангерфильд, может остаться, если не будет доминировать над любящей Матерью Терезой.

Это действие позволяет почетному гостю взглянуть на самого себя как на сумму различных частей; принять их, даже если какие-то из них ему не нравятся; и распрощаться с какими-то частями, не отчаяваясь и не считая всего себя плохим. Мы все, наблюдая за этим действием, получаем представление о том, какое напряжение и хаос несем мы с себе. После долгих переговоров почетный гость позволяет некоторым персонажам остаться с условием, что они изменятся или подстроятся таким образом, чтобы создать гармоничное, интегрированное целое. Это замечательное упражнение позволяет почетному гостю и всем участникам осознать, что они действительно сами ответственны за себя и сами могут сделать для себя выбор. К концу вечера участники начинают лучше понимать свои части, преисполняются намерением обрести большую целостность, и раны от глубокой эмоциональной операции предыдущего дня немного больше залечиваются.

После этого вся группа садится в автобус и отправляется к Черным Холмам Южной Дакоты. Издавна это место считалось священным и духовным; оно несет в себе естественное исцеление. Кроме того общие разговоры, пение и шутки в автобусе помогают участникам ощутить веселье и радость открытия их внутреннего ребенка. Возвращаются они расслабленными и готовыми к отдыху.

В четверг, в последний день воркшопа, мы некоторое время говорим о возвращении в жизнь. Семейное реконструирование - очень важная часть работы, но это еще не вся полнота процесса роста человека. Ценность работы участника воркшопа зависит от того, насколько он использует ее в своей жизни. Мы просим участников не становиться миссионерами Семейного реконструирования, а попытаться, используя свой опыт, улучшить отношения в своей жизни. Воркшоп дает способ, как жить, а не членство в элитном клубе. Пусть их выздоровление станет их внутренним достоянием.

В этот день вся группа еще раз объединяется, обмениваясь теплыми прощаниями и часто планами встретиться вновь. Заканчиваем мы обычно Молитвой о Душевном Покое.

*Господи, дай мне душевный покой принять то, что я не в силах изменить,
мужество изменить то, что могу,
и мудрость отличить одно от другого.*

- Рейнхольд Нейбур

Все участники преисполнены твердым намерением вернуться домой и применить на практике то, что они пережили.

Что касается меня, то после каждого воркшопа я испытываю чувство благоговения, чувство глубокого уважения к людям, которые отдались этому процессу, и благодарности перед моей Высшей Силой, которая помогла мне быть частью этого воркшопа. Моя самая сокровенная надежда заключается в том, что когда-нибудь каждый, кто обременен нерешенными семейными проблемами, сможет пройти через процесс Семейного реконструирования и открыть для себя такую же надежду и радость, какую открыл для себя каждый из нас.

Это желание еще больше усиливается, когда я наблюдаю, какие изменения происходят в жизни бывших “ведущих актеров”. В подтверждение эффективности этого процесса трое из них делятся здесь своим опытом. Вот что значил опыт семейного реконструирования для Верны и Бедфорда.

Верна

Слушая равномерный шум двигателей самолета, я нажала кнопку и откинула сиденье немного назад. Я испытывала благодарность, что мне досталось место у окна, и я имела возможность поймать последние лучи заходящего майского солнца. Я также была благодарна, что человек, сидящий рядом со мной, читает книгу, потому что мне нужно было привести в порядок массу удивительных воспоминаний, прежде чем я вернусь к реальности моей семьи и друзей.

Участие в воркшопе по реконструированию, конечно, дало очень много в образовательном плане, но это также был глубокий духовный и эмоциональный опыт. Трудно поверить, что еще в прошлое воскресенье большинство из этих тридцати девяти человек не были мне знакомы. Я вспоминаю лица мужчин, женщин, молодых и пожилых, из всех частей страны, разделяющих вместе свою радость и боль, горе и веселье, в необыкновенном коллаже реконструирования. Что за переживание!

Во время воркшопа я сказала Шэрон, что хочу пройти реконструирование в роли “ведущего актера”. Мой запрос не был эмоциональным, одноминутным порывом. Я тщательно обдумывала это решение в течение последних трех лет. Девять лет назад я приняла решение выздороветь, “стать целостной личностью”. Теперь я чувствовала, что реконструирование - необходимый шаг на этом пути. Мне хотелось проработать определенные моменты в моей жизни, в которых я чувствовала, что “застряла”.

Меня охватывал страх, когда я вспоминала наш разговор с Шэрон и ее ответ: “Я думаю, что вы готовы”. Неужели я действительно вызвалась пройти эту психологическую операцию, полностью открыться перед лицом тридцати девяти незнакомых человек? Но я знала, что каждый год с такими запросами к Шэрон обращается несколько сот человек. Так что мои шансы быть выбранной в скором времени невелики.

Голос стюардессы, которая просила пассажиров приготовиться к посадке, вернул меня к реальности. Слава Богу, у меня еще было какое-то время.

Работа, семья, друзья, повседневная жизнь в течение последующих шести месяцев ослабили мои страхи и тревоги, но мысль “А вдруг меня выберут” все же просачивалась через массу забот. Затем в ноябре пришло письмо от Шэрон. Ее выбор пал на меня. Я читала письмо и буквы казались мне огромными. “Я рада сообщить вам, что я решила провести ваше реконструирование 1 апреля 1984 года в Палм Десерт, Калифорния. Это будет первый воркшоп в новом году, а также первый, который я провожу в моем новом доме. С нетерпением жду нашей совместной работы. В скором времени я с вами свяжусь. С любовью, Шэрон.”

Мои лодони вспотели, во рту чувствовался металлический вкус, у меня все плыло перед глазами. У меня было такое чувство, что я добровольно вызвалась на смертную казнь или на то, чтобы меня обмазали дегтем, обваляли в перьях и пустили катиться по рельсам проч из города. И как насчет моей чести?

Должно быть я сошла с ума, что попросила такое. Я прочитала снова. Слова те же самые. Подтверждение. Дата. 1-ое апреля 1984 года. О, Господи, помоги!

Я думала, что многое знаю о своей семье, и что сбор информации о трех поколениях как со стороны отца, так и со стороны матери, не составит для меня большого труда. В конце концов, это моя семья, я в ней выросла ... разве не так? Я поняла, что собрать информацию, возможно, будет не так-то просто, когда попросила мою тетю рассказать о семейном секрете. Сложно понять, особенно, когда говоришь по телефону на расстоянии сотен миль, когда была опущена стена, или “разведены мосты”. Но определенно можно сказать, когда дух отсутствует и безжизненные, “правильные” слова произносятся: “У нас был замечательный дом. Он был полон радости и гармонии.”

Я испытывала чувство вины за то, что побеспокоила эту семидесятидвухлетнюю леди, которая рассортировала все свои воспоминания, как сортируют сувениры, привезенные из отпуска - то, что напоминает о хороших временах, сохраняется, а то, что напоминает о плохом - отбрасывается.

По мере того, как я собирала, сортировала, изменяла, дополняла истории о людях и от людей, которых я знала, и которых не знала, я начинала лучше понимать, кто я есть и откуда происхожу. Приходили ответы на вопросы, которые никогда не возникали, и возникала вопросы, на которые не было ответов. Тайны разрешались, тайны создавались. Имена, даты, факты, вымысел. Чувства, воспоминания, улыбки, смех, печаль, слезы. Жизнь, семья, смерть, одиночество, боль. Старые истории, новые истории. Бабушки, дедушки, тети, дяди и родители становились людьми. Не просто ролями, а людьми ... маленькие мальчики и маленькие девочки выросли и производили на свет других маленьких мальчиков и маленьких девочек, которые выросли и производили на свет ...

Почему я не знала, что одна моя тетя, один дядя и пробабушка тоже прошли через развод. Когда я разводилась, я думала, что во всей семье это случилось только со мной. Имело ли это какое-то значение?

Как я могла не знать, что моя бабушка с тридцати восьми лет то ли страдала каким-то психическим заболеванием, то ли ее разбил паралич. А до этого она была замечательной певицей и музыкантшей. Не от нее ли я унаследовала мои способности к музыке? Какое ценное открытие. Какой замечательный дар. Я никогда не знала об этом, чтобы поблагодарить ее.

И так все дальше и дальше, шесть поколений по материнской линии, где нашлись люди, которые хранили информацию и поделились ею, и только три поколения по отцовской линии, где удалось раздобыть мало информации. Карта семьи обретала форму. Вырисовывалась история дисфункциональности, болезней, нерезрешенного гнева. Раны моего прошлого обретали новое обрамление.

Время шло медленно. Когда-нибудь это наступит? Время шло быстро. Уже так скоро? Успею ли я подготовиться? Мечтания, сны, фантазии ... драма на сцене ... представление. Как я буду выглядеть?

Затем вдруг жизнь подкараулила меня, схватила за горло и повалила на землю. Я больше не собирала информацию о прошлом, я пыталась усвоить острую как нож реальность настоящего - я столкнулась с самой тяжелой ситуацией во всей моей жизни. Я изо всех сил старалась не потерять рассудок, продолжать жить, заставляла себя двигаться вперед.

Я вынуждена была временно уйти с работы. Господи, как такое возможно? С кем поговорить? Куда пойти? Дни и ночи смешались в сплошном кошмаре. Сон немного успокаивал боль, которая с пробуждением вновь возвращалась, напоминая об ужасной правде.

Шаг за шагом, как будто пробираясь через обломки разрушенного дома, я начала пробираться через обломки моей жизни, ища надежду и успокоение и пребывая где-то между гневом и отчаянием. Я была зла на жизнь, и я была зла на Бога. Я действительно была зла на Бога! “Разве Ты не знал, что мне предстоит реконструирование?” Я кричала Ему: “Эй, Бог, разве Ты не знал, что мне предстоит такое важное событие в моей жизни?” Я не рассчитывала на новый поворот, который уготовила мне жизнь.

Он знал. Он знал все, что не знала я, когда планировала свое реконструирование. Он знал, что неожиданное раскрытие неверности моего мужа - это необходимая часть процесса. Это существенная часть загадки. Я должна была понять, что это тоже должно быть проработано. Но смогу ли я иметь дело с такой свежей болью, с таким невыносимым стыдом публично? Ушли все мысли о роли, о драме на сцене, о том, “как я буду выглядеть”. Теперь я лишь думала: “Смогу ли я?” “Стоит ли мне делать это?”

Мое обязательство выздороветь, стать “целостной личностью” подвергалось серьезному испытанию. Я подавила свою гордость и позвонила Шэрон, передав ей все подробности моей ситуации. После нескольких телефонных разговоров, моих молитв и раздумий мы решили продолжать. Постепенно новый мир и покой установился во мне, я могла доверять и “предоставить все на волю Бога”. Я молилась: “Помоги мне принять то, что мне дается. Помоги мне не защищаться. И помоги мне отпустить и доверять Тебе и всему, что происходит.”

Палм Десерт был настоящим оазисом. Отштукатуренные стены, черепичная крыша, зеленая трава, пальмы и цветы повсюду. Прекрасная теплая погода, чистое небо. Само по себе все это действовало исцеляюще.

Большая комната, которая на следующие пять дней должна была стать нашим домом, вскоре наполнилась возбуждением, когда в воскресенье вечером народ собрался на первую встречу. Иногда слышались радостные вскрики, когда кто-то находил знакомых по прежним воркшопам. Некоторые выглядели обеспокоенными и смущенными, с выражением на лице: “Куда я себя втянул?” Затем, когда начались первые упражнения на знакомство, за лицами начали вырисовываться индивидуальности. А когда Шэрон заверила нас, что к четвергу мы все станем одной семьей и что это безопасное место, страхи сменились ожиданиями.

Понедельник прошел спокойно. Утром Шэрон давала информационный материал, а затем провела с нами несколько упражнений, которые позволили нам всем еще лучше познакомиться. И, хотя другие не знали об этом, это также позволило мне выбрать исполнителей для моей драмы.

Когда участники рассказывали свои истории, они стали напоминать мне части одной большой человеческой загадки. Я могла ясно видеть, когда они соответствовали моей собственной “жизненной загадке”. Я испытывала чувство благоговейного трепета перед Богом, который свел вместе всех этих людей с их уникальными историями, способными помочь мне проработать “Мою историю”, и при этом проработать их собственные проблемы.

Я прошла через пятичасовое собеседование с Шэрон и четырьмя другими терапевтами. Если я смогла пережить это, я смогу пережить и психодраму. “Начинай с самого худшего и пройди через это.

Затем двигайся назад, чтобы посмотреть, как ты пришла к тому, где ты теперь.” Так напутствовала меня Шэрон. Так мы и делали.

Недавняя травма моей семейной жизни была наиболее болезненной и делала меня наиболее ранимой. Я чувствовала себя как еврейская пленница, стоящая обнаженной перед нацистским оккупантом, лишенная всех своих одежд и эмоционального достоинства. Я была рада видеть лица двух моих друзей, которые были здесь, давая мне любовь и поддержку.

Я переживала ярость и горе, вызванные неверностью моего мужа. Я чувствовала тоску и одиночество - я была обманута, использована, предана, отвергнута. Я “выкрикивала” свою ярость и “вколачивала” ее в подушку. Затем я обозначила новые границы, которые я установила для продолжения наших отношений.

Затем мы вернулись назад, на двенадцать лет, к разводу с моим первым мужем и распаду моей семьи. Сходство обеих ситуаций поставило меня перед вопросом: “Почему? Что во мне не так? В чем моя вина?” Мы прошли через мою жизнь с первым мужем и через ранние годы с моими детьми, прорабатывая различные ситуации. Выводя на поверхность гнев и высвобождая его. Вспоминая некоторые радостные моменты и исправляя ошибки, где необходимо.

Мы вернулись к моему детству. Сцены подготовлены. Актеры перевоплотились в членов моей семьи. Внезапно мне стало пять лет, я переживала боль и стыд постоянного: “Что с тобой, можешь ты хоть что-нибудь делать как следует?” И противоречивая установка: “Не выдавай семейные секреты” и “Ложью ничего не достигнешь.”

Мы вернулись к детству моего отца и моей матери, и я ясно увидела семейную структуру и многие события, которые сформировали их жизни. Было видно, как такие установки, как “работай усердно”, “будь всегда довольной”, “будь сильной женщиной”, “храни секреты” и “не лги” переходили из поколения в поколение. Конечно, понятно, что все делали лучшее, что они могли. Но связь с болезненными воспоминаниями прошлого на глубоком эмоциональном уровне, переживание и прохождение через них, позволили залечить такие глубокие раны, которых простой разговор об этом никогда не смог бы достигнуть.

Тринадцать часов в эмоциональном водовороте. Было уже 10 часов вечера. Я чувствовала себя как Иаков, который всю ночь боролся с ангелом, противостоя своему страху и смиряясь с нерешенными семейными проблемами прошлого. Я обрела душевный покой, приняв то, что я не могу изменить, нашла мужество изменить то, что могу, и была благодарна Высшему Руководству за то, что смогла увидеть различие.

Я была последовательно просто участником группы, ведущим группы и, наконец, “ведущим актером”, и я поняла, что каждый опыт уникален, каждый несет что-то свое. Как участник группы я была связана с каждым участником и видела общую картину. Я была полностью погружена в группу. Как ведущий группы я то входила в группу, то выходила из нее, помогая участникам проходить их собственные проблемы, когда они всплывали во время психодрамы “ведущего актера”, и также чувствуя ответственность за ведение моей малой группы. Как “ведущий актер” я была озабочена выбором исполнителей ролей, прохождением интервью с Шэрон, и затем полностью погрузилась в психодраму, перестав осознавать, что происходит с другими. Это было похоже на огромный театр, где ты живешь в спектакле, который играешь. Шэрон проводила меня через места, где я “застревала”, всегда чувствительная, твердая, полностью сохраняющая контроль, всегда стоящая на шаг впереди, но при этом открытая происходящему.

Когда реконструирование закончилось, я испытывала радостное возбуждение, усталость и облегчение. Живые “слежки” различных событий моей семейной истории позволили мне посмотреть на них с большим пониманием, состраданием и прощением. Я чувствовала, что исцелилась от своих болезненных чувств, и с благодарностью переживала приятные. Теперь я была способна на более здоровый выбор на моем пути к целостности.

Последующие сеансы с Шэрон помогли мне и моему мужу понять, чего ожидать от реконструирования. Мы заключили соглашение не предпринимать каких-либо серьезных изменений в течение следующих трех месяцев: просто продолжать работать над своими программами и участвовать в своих группах поддержки. “Просто жить” и наслаждаться временем, проведенным вместе.

Трудно поверить, что прошло уже почти четыре года после моего реконструирования. Сегодня мы с мужем отмечаем наше продолжающееся выздоровление, и вместе с нами наши дети, которые тоже находятся на различных стадиях их собственных процессов выздоровления. Все другие актеры моей психодрамы проживают где-то свои собственные “драмы” на своих жизненных сценах. Со многими из них, с теми, кто составлял мою “семью по выбору”, я продолжаю поддерживать связь. И я собираюсь и дальше поддерживать эту связь, чтобы иметь возможность делиться своей болью, разделять их боль и двигаться вперед по пути к выздоровлению.

Реконструирование стало для меня не событием, а процессом, который не кончается. День реконструирования стал моим переходом через рубикон. Он не разрешил всех моих жизненных проблем, но он дал мне возможность более ясно увидеть те сферы моей жизни, где изменения возможны, и те, где требуется лишь принятие и душевный покой.

Бедфорд

Когда я познакомился с Шэрон и начал понимать, каким может быть выздоровление для такого человека как я, в моем внутреннем и внешнем мире царили путаница и беспорядок. Моим основным подходом к жизни было выжить, удержаться, хоть как-нибудь пройти через все это. Я всегда следовал этому подходу, хотя много раз я отчаянно пытался создать иллюзию для себя, что все иначе.

Когда мне было семь или восемь лет, я всячески старался убедить моих братьев - а, в конечном итоге, и себя - что моя мать на самом деле не алкоголик. Я убеждал себя, что она просто устала от тяжелой жизни. Наша семья несла в себе боль многих поколений созависимости. Среди всех детей моей бабушки наша семья создавала наибольшие проблемы, и я рос с чувством стыда и неполноценности. Очень рано я решил для себя, что единственная моя надежда в том, чтобы быть упорным, держать свои чувства при себе и мечтать о том, как все когда-то может быть. Я научился удовлетворяться короткими моментами облегчения, мечтаний и осознания, что как-то мне все-таки удастся со всем этим справляться.

Это привело к тому, что позже я уверовал в то, что могу спасти мою семью - в основном мою мать, с которой моя духовная связь была наиболее сильной и глубокой. В восемнадцать лет я предпринял путешествие автостопом по Соединенным Штатам, и во мне активизировались две движущие силы, которые в течение последующих тринадцати лет продолжали бороться во мне - вплоть до заключительного поединка, которым стало мое Семейное реконструирование. Это путешествие представляло мое желание найти свою Истину.

К тому времени, в результате употребления психоделиков, я оказался в состоянии почти полной эмоциональной изоляции и по мере ослабления моих защит погружался в невыносимую эмоциональную боль. Ряд сильных духовных переживаний во время этого путешествия, включая принятие христианства, пробудили во мне надежду и устремления, которых я не знал раньше. Это дало некоторое эмоциональное исцеление, но все, что я мог делать дальше - это вернуться к моей семье с полным убеждением, что теперь смогу помочь ей. Борьба шла между стремлением к свободе и постоянным возвращением к старой семейной боли и компульсивным попыткам исправить мою семью.

Моя мать никогда не отзывалась на мои попытки помочь ей. Позже я понял, что ее постоянные срывы объяснялись ее неразрешенной созависимостью. Но тогда я не мог понять, почему она не дает мне спасти ее. Тогда я женился. Я отчаянно нуждался в доме, в семье, в безопасном месте. Брак обеспечил мне это. У нас скоро появилась дочь, и в двадцать лет я был обременен ответственностью, к которой еще не был готов. За тринадцать лет нашей совместной жизни у моей жены бывали приступы неполноценности, депрессии, клинической депрессии и в конце концов маниакальные приступы. Я отчаянно пытался спасти ее. Я не знал, как достичь истинно близких отношений, хотя вначале нас связывала определенная близость. Мы делали все, что могли, но наша созависимость не позволяла установиться здоровым отношениям.

Если бы меня спросили о моем браке в первые десять лет нашей совместной жизни, я бы активно начал защищать его. Очень больно было осознавать истинную природу наших отношений. Я просто приспособился к моему браку, как раньше приспособился к семье моего детства: лишь бы выжить, удержаться, пройти через все хоть как-нибудь. Наш брак стал духовно безжизненным. Я ушел в голову и посвятил себя карьере, часто ища жизни за пределами семьи.

После того как все это достигло дисфункционального уровня, и моя жена перенесла три госпитализации, я познакомился с Шэрон на воркшопе в Южной Каролине. Связь установилась мгновенно и каким-то магическим образом. Я знал, что у нее есть то, что мне нужно. Когда спустя восемь месяцев я встретил Шэрон вновь на одном воркшопе, я принял решение поехать на воркшоп Семейного реконструирования. Я был настроен так решительно, что через три дня уже летел на самолете в Калифорнию. Неделя работы на воркшопе и открытие моего собственного процесса во время участия в психодраме Лэйна Ласатера, который затем стал моим наставником и позже другом, запустили мой процесс Семейного реконструирования. Следующие полтора года были посвящены подготовке.

При помощи нескольких членов семьи я собрал информацию и постепенно смог увидеть паттерны, которые развивались в течение нескольких поколений, особенно в семье моей матери. Когда я понял все это и пережил в процессе реконструирования, я чудесным образом исцелился от моего стыда.

Реконструирование также избавило меня от всех видов гнева по отношению к моему отцу. Высвободив свою многолетнюю ярость и, в конце концов, злость на его алкоголизм, я смог простить отсутствие его влияния и руководства в моей жизни. Я отгоревал все это в процессе реконструирования и в последующие месяцы. Мои отношения с матерью были вскрыты до такой глубины, возможность какой я даже не предполагал. Боль наших отношений заставила меня полностью потерять контроль за процессом. Если бы я не доверял Шэрон в такой степени, это вряд ли было бы возможно. Она держала меня в своих объятиях, а я плакал и плакал. Мне казалось, что я никогда не остановлюсь.

После реконструирования я осознал, что за тридцать лет не проронил ни слезинки, и что вообще никогда не плакал так, как в этот день. Волны того, что Шэрон называла моей “старой агонией”, выплакивались из меня.

Мне пришлось расстаться со всеми иллюзиями относительно моего брака, а также принять факт, что моя дочь в каком-то смысле выполняет родительские функции по отношению ко мне. Признав и приняв свою собственную боль, я смог по-настоящему стать отцом для своей дочери, что в реконструировании символизировалось моим переходом от пассивной позиции к поддержанию ее. Год спустя я точно также держал ее в своих объятиях, когда она высвобождала свою боль и оплакивала распад нашей семьи. Только позже мне пришло в голову, что я как бы уже “отрепетировал” этот эпизод во время реконструирования.

Я разошелся с женой через месяц после реконструирования. Это решение было самым трудным, какое я когда-либо принимал. Хотя временами моя решимость ослабевала, постепенно я начал создавать мою “семью по выбору” и продолжал бороться за освобождение от созависимости во всех ее формах. И я сосредоточил все силы на том, чтобы быть настоящим отцом для моей дочери и для маленького Бэдфорда, моего внутреннего ребенка.

На прошлой неделе я брал маленького Бэдфорда поплавать с дельфинами на остров в Южной Каролине. Жизнь стала удивительной. Моя работа терапевтом стала для меня и испытанием и радостью. Мои каналы очистились и открылись для потока творческой реализации. И это удивительное чувство - радость - кажется, присутствует всегда, даже в моменты трудностей, огорчений и боли. Эта радость, кажется, стала глубже и богаче. Связи со значимыми для меня людьми устанавливаются теперь очень легко и естественно. После многих лет отчаянного одиночества, это действительно кажется чудом. Когда начиналось мое выздоровление, мне попало одно высказывание Хелен Келлер, которое очень перекликается с моим бессрочным обязательством: “Жизнь - это либо рискованное приключение, либо ничто.”

Глава 20

Отрицание у профессионалов и лечение созависимости

Я выпустила фильм, который тоже называется “Еще один шанс”, о Семейном реконструировании. Он наглядно демонстрирует целительную силу этого процесса и лечения через переживание для созависимых. Вскоре после выхода фильма мне позвонил директор одного центра по лечению химических зависимостей и сказал: “Мы купили ваш фильм и начали использовать его в нашей программе, и он уже принес определенные результаты.”

Я удовлетворенно улыбнулась и ответила: “Хорошо, я надеюсь, что он оказался полезен людям.”

Он продолжал: “И у нас возникли некоторые проблемы.”

“Почему? Может быть для кого-то из клиентов фильм оказался слишком напряженным?”

“О, нет, клиентам он понравился,” - сказал он. “Но четверо наших терапевтов сами решили обратиться за лечением, и нам приходится обходиться без них. Наш персонал прекрасно справлялся с работой, пока не посмотрел ваш фильм.”

Конечно, они не могли “прекрасно справляться”. Они были охвачены отрицанием. Они пытались помогать клиентам, а при этом скрывали свою собственную боль.

Отрицание у профессионалов

Мои воркшопы по Семейному реконструированию открыты для всех слоев общества; мы не планируем их специально для терапевтов. Тем не менее, обычно около 75% участников составляют такие специалисты как консультанты по зависимостям, терапевты, социальные работники, священники, врачи и медсестры.

Однако, учитывая характеристики созависимости, это не удивительно. Для тех, кто вырос в дисфункциональных семьях и привык заботиться о других, такие профессии становятся естественным продолжением их роли. Кроме того, помощь другим может быть попыткой найти удовлетворение собственных потребностей - мы стремимся давать другим то, что сами хотим получить. И еще, люди, выросшие в нездоровых семьях, часто сознательно или бессознательно хотят помочь тем, кто находится в такой же ситуации.

Для созависимых, которые хотят помогать другим, очень важно сначала помочь себе. Специалист с собственными нерешенными проблемами может ненамеренно навредить клиентам и их семьям. Например, в некоторых лечебных центрах, агентствах или частных практиках, чьи специалисты отрицают свои собственные проблемы, созависимость обычно не считается болезнью и, соответственно, для нее не предлагается специального лечения. Вместо того, чтобы решать свои собственные проблемы, такие специалисты-созависимые без конца посещают конференции, читают все новые и новые книги, узнают новые подходы. Но самое большее, что они могут предложить своим клиентам - это информацию. И очень часто они оказываются Пособниками для клиентов.

Самая лучшая подготовка для консультантов - это собственная терапия. Я вовсе не хочу умалять значение профессиональной подготовки и образования. Конечно, терапевту необходима хорошая теоретическая база и знание терапевтических техник. Однако, никакие знания не помогут, если терапевт не может направить клиента к изменениям и противостоять его отрицанию.

Особенно это справедливо для созависимых и взрослых детей алкоголиков. Не решив свои собственные проблемы, терапевт-созависимый будет продолжать следовать паттернам отрицания и пособничества, которые он усвоил в своей дисфункциональной семье. Он не только будет поддерживать клиента в его теперешнем состоянии, но и будет разделять его убеждение в бессилии и беспомощности. Если терапевт сам не идет по пути выздоровления, он, также как и клиент, будет пребывать в иллюзии беспомощности и невозможности изменений.

Если терапевт сам не может решать свои собственные прошлые и настоящие проблемы, он не сможет помочь в этом и клиенту. Он не сможет стать для него примером в плане выздоровления. И мы не можем вести клиента дальше, чем ушли сами.

Основной причиной “сгорания” терапевтов на работе является их нерешенная проблема созависимости. Во-первых, работа с проблемами клиента, близкими к своим собственным, отнимает огромное количество энергии. Во-вторых, терапевт-созависимый часто пособничает клиенту в ущерб своему собственному личному и профессиональному благополучию - точно так же, как он пособничал, поддерживая патологию, в своей семье.

К признакам пособничества терапевтом относятся:

- *Работа с клиентом более двух лет.* Полноценная, эффективная терапия может быть завершена за два года. Это не относится к группам поддержки, участие в которых может продолжаться долго. Но интенсивная терапия должна помочь клиенту достичь важных изменений за относительно короткий период.

- *Доступность терапевта в случае ложных кризисов.* Истинным терапевтическим кризисом может считаться только серьезное физическое повреждение или угроза для жизни. В случае созависимости большинство кризисов являются фальшивыми. Если терапевт в любое время доступен для телефонных звонков, внеплановых встреч и т.п., клиент усваивает, что кризис работает как средство привлечения внимания. Получая поддержку во время таких кризисов, клиент скорее склонен остаться в этих кризисах, чем стремиться к изменениям.

- *Убеждение в беспомощности клиента.* Признание того, что клиент действительно не может придти в рабочее время, не может найти времени или денег, чтобы обратиться за помощью, не может принять решение, не может пойти на риск - это пособничество. Терапевт должен только помогать, а не брать все на себя; клиент сам ответственен за свои изменения и за свое выздоровление.

- *Готовность слушать бесконечно.* Научиться распознавать, чувствовать и высказывать свою боль и семейные секреты очень важно для созависимого. Однако, некоторые клиенты “застревают” на этом; они находят удовлетворение в постоянном “излипании” перед сочувствующим терапевтом. Просто выслушивание, без противостояния - это отрицание, а не поддержка. Это только помогает клиенту избежать раска и изменений.

- *Вовлечение.* Когда созависимый клиент сталкивается со своими нерешенными проблемами, он часто оказывается в смятении и замешательстве. Терапевт, не прояснивший своих собственных проблем, оказывается втянутым в это смятение. Проблемы клиента “зацепляют” его собственные проблемы. И, вместо того, чтобы заботиться, поддерживать и противостоять, оставаясь устойчивым, свободным и сохраняя ясность, терапевт принимает на себя проблемы клиента.

- *Назначение или допущение употребления* клиентом транквилизаторов или других психоактивных препаратов без полной проверки необходимости в них.

- *Неуделение внимания* употреблению клиентом химических веществ, включая лекарственные препараты и никотин.

Терапевты, приходящие на мои воркшопы, часто говорят: “Некоторые клиенты просят меня провести лечение, которое я сам еще не прошел” или “Я боюсь, что, если мой работодатель обнаружит, что у меня так много собственных нерешенных проблем, он меня уволит; а мои коллеги потеряют ко мне уважение. Мне нужна помощь.” Такие специалисты смогут помочь клиентам пройти через их боль и вести их к полному выздоровлению. Они разрушили свое собственное отрицание и обратились за помощью. Решая свои собственные проблемы, они станут более эффективными как специалисты и более счастливыми и реализованными как личности.

Исцеляясь сам, терапевт становится более свободным. Тогда он может обеспечить условия для исцеления клиента, не отдавая при этом больше, чем он сам имеет. Он не пособничает, он создает условия для изменений. Он заботится о клиенте беспристрастно и представляет для него здоровую модель выздоровления. Заботясь о себе, а не только о клиенте, он получает от работы удовольствие и может выполнять ее эффективно.

Пожалуй, самый важный совет, который я хотела бы дать тем, кто захочет обратиться за лечением - это выяснить, насколько возможно, работают ли терапевт или персонал центра над своим собственным выздоровлением.

Центры для созависимых и взрослых детей алкоголиков открываются сейчас по всей стране. Многие из них очень хорошие. Другие, к сожалению, нет. Одним из важнейших факторов, влияющих на эффективность программы, является уровень выздоровления персонала.

Такие агентства, где поощряется трудоголизм, где персонал продолжает заглушать собственную боль никотином или едой, или где высока текучесть персонала в результате “сгорания” на работе, навряд ли обеспечат здоровую конфронтацию и поддержку.

Важным элементом программы лечения созависимости, созданной мной и моим мужем Джо, является группа для персонала. Будучи квалифицированными терапевтами, члены персонала также упорно работают над своим собственным выздоровлением. Они являют собой прекрасную ролевою модель для клиентов. Опытный, способный оказать поддержку терапевт может успешно провести клиента через интенсивную эмоциональную работу. Возможность прочувствовать и проработать глубоко подавленные эмоции позволяет созависимому клиенту сделать квантовый скачок в своем выздоровлении.

Программа самопомощи для созависимых

Конечно, было бы идеально, если бы каждый созависимый мог пройти Семейное реконструирование. Но это невозможно ни в смысле времени и энергии, ни в смысле денежных расходов. Поэтому я и мой муж Джо создали лечебную программу, которая использует некоторые элементы реконструирования и при этом помогает созависимым сконцентрироваться на здесь-и-сейчас.

Это - поддерживающая, структурированная программа самопомощи, помогающая человеку научиться делать выбор в направлении выздоровления. Она включает Двенадцать шагов Анонимных Алкоголиков и Ал-анона, а также подчеркивает ответственность человека за самого себя и свое выздоровление.

Основанная на терапевтической работе в малых группах, эта программа обеспечивает взрослым детям алкоголиков возможность научиться чувствовать, доверять и говорить о своей боли - чему они не могли научиться в детстве. Группа обеспечивает безопасное поддерживающее окружение, в котором человек может пережить и высвободить свои болезненные чувства.

Программа рассчитана на восемь дней. Участники это время живут в одном месте, чтобы могла быть создана сплоченная, способствующая исцелению коммуна. Взрослые дети из дисфункциональных “семей по случаю” учатся взаимодействовать в сплоченной “семье по выбору”. Тесные связи между членами группы обеспечивают эмоциональную поддержку и близость, которой многие из участников никогда раньше не знали.

Почти половину времени участники проводят в малых группах, объединяющих до восьми человек. Через гештальт-терапию и психодраму они переживают и высвобождают свои болезненные эмоции. Помогая друг другу выражать ярость, страх, горе, боль и радость, они вместе плачут и смеются. В атмосфере безопасности и любящей поддержки они начинают доверять друг другу и открывать свои собственные внутренние силы и возможности. Каждый участник имеет достаточно возможностей поработать над индивидуальными проблемами. Интенсивная работа сплачивает членов группы в заботящуюся и поддерживающую семью.

Участники получают информацию о созависимости как болезни - что она из себя представляет, почему развивается, какие влечет за собой осложнения и долговременные последствия. Они узнают, что исцеление возможно через прощение. И узнают также, что у них есть выбор.

Ключевым элементом выздоровления для взрослых детей алкоголиков является способность делать выбор, и на этом фокусируется наша программа. Через интенсивную работу через переживание созависимые начинают освобождаться от тяжелого эмоционального багажа прошлого. И они начинают осознавать, что в их силах изменить их собственную жизнь.

Акцентом программы является также здесь-и-сейчас. Теоретическая часть программы помогает пациентам понять, как дисфункциональная ситуация их семьи повлияла на усвоенные ими паттерны поведения. Они начинают видеть: “так я оказался там, где я сейчас.” И затем они переходят к: “это - куда я хочу попасть, а это - что я могу для этого сделать.” Обретая вновь свою внутреннюю силу, они учатся быть не детьми, пойманными в ловушку дисфункциональной семейной системы, а взрослыми, способными совершать изменения.

Когда участники осознают свою способность делать выбор, они начинают учиться, как это делать. Совместно с терапевтом и другими членами малой группы каждый участник составляет свой личный план, которому он будет следовать после окончания программы. Этот план является всеобъемлющим, часто включает определенные обязательства по изменению поведения и оставляет мало возможностей для уклонения. План утверждается консенсусом группы. Однако, главным создателем плана все же является сам участник - он сам выбирает направление своего последующего выздоровления.

Почти всем участникам предлагается присоединиться к соответствующим 12-шаговым группам поддержки. Многим также предлагается продолжить работу с терапевтом.

Квалифицированная поддержка после прохождения программы очень важна. Интенсивный терапевтический процесс обеспечил участникам мощный “прорыв” и помог начать эмоциональное исцеление. Они получили возможность начать чувствовать, доверять и делиться. Для продолжения этого процесса им необходима поддержка дома.

Здесь я хочу опять вернуться к началу этой главы и еще раз подчеркнуть важность личного выздоровления терапевтов. Важным преимуществом всего движения взрослых детей алкоголиков является то, что за поддержкой обращается так много специалистов.

Все выздоравливающие своим примером и своими изменениями оказывают значительное влияние на окружающих. И еще больше это влияние в случае выздоравливающих специалистов - они обладают необходимыми умениями и знаниями, чтобы вести других людей к выздоровлению.

Глава 21

Духовность

Я верю в солнце ...

даже когда оно не светит.

Я верю в любовь ...

даже когда не чувствую ее.

Я верю в Бога ...

даже когда Он молчит.

- Надпись в кельнском подвале, где прятались евреи во время второй мировой войны.

В этой главе говорится о личной, индивидуальной духовности, которая лежит в основе всего выздоровления. Я убеждена, что именно дух помогает нам думать и чувствовать и учит нас любить. Дух - это энергия, дух - это любовь, дух - это убежденность. Задача духа - поиски истины: при помощи мыслей и чувств любви открыть истину и обладать ею. Наш ум существует благодаря истине, и наше сердце создано, чтобы любить истину.

Духовность - это простой образ жизни. Чтобы жить на позитивной духовной основе, человек должен сделать четыре основных перехода. Первый - от страха к доверию; второй - от жалости к себе к благодарности; третий - от обид и негодования к принятию; и четвертый - от неискренности к искренности. Под духовностью я имею в виду не религиозность в каком бы то ни было смысле или форме, а “добродетельность”: способность любить, переживать и реагировать, углубляя нашу чувствительность к миру, в котором мы живем.

Для меня духовная жизнь означает поиски истины и веру в некую силу вне нас. Духовность - это способность обрести мир и счастье в несовершенном мире, а также поверить, что, хотя и мы сами и окружающий нас мир несовершенны, и мы и мир имеем право на существование. Принятие, вера, прощение, покой, любовь и общность - это все черты духовности, как я ее понимаю.

Высшая Сила для меня - это любящая энергия в жизни каждого человека, божественная защита. Эта Высшая Сила, которую я называю Богом, дает нам необходимые средства, чтобы заботиться о самих себе, проявлять интерес к другим, достигать счастья и благополучия и развивать способность любить и прощать как себя, так и других. Благодаря нашей Высшей Силе мы способны находить красоту и любовь.

Немецкий драматург Кристиан Фридрих Хаббл однажды сказал: “Жизнь - это не “что-то”. Это лишь возможность для “чего-то”.” Духовность - это наш выбор. Наиболее полное выражение духовность получает тогда, когда мы выбираем жить полной жизнью и максимально реализовывать наши возможности. Хелен Келлер сказала: “Жизнь - это либо рискованное приключение, либо ничто.” Следование духовным путем - это наиболее рискованное приключение.

Как терапевт я участвую в трансформации жизни людей, помогая им освободиться от болезни души, которой является созависимость. Все люди стремятся уйти от того, что они имеют, к чему-то лучшему. Люди, с которыми я работаю, хотят перейти от системы, основанной на зависимости, к системе, основанной на свободе, чтобы сделать свою жизнь более управляемой.

Любовью, свободой, риском и выбором нелегко овладеть. Несмотря на то, что мы страстно всего этого желаем, мы часто сами уклоняемся от осуществления нашей мечты. Все свое время и энергию мы посвящаем успеху, деньгам, престижу, власти, старым обидам, своему удобству и повседневным заботам. В моменты кризисов мы часто обращаемся к различным культам, гуру, новым теориям. В состоянии кризиса люди часто чувствуют себя очень одинокими. Они могут стать “культовыми бродягами”, переходя от одной системы веры к другой. Они никогда не обращаются внутрь себя, чтобы прислушаться к своему внутреннему “я” и связаться с Высшей Силой - чтобы иметь возможность сделать выбор и произвести изменения, необходимые для обретения духовности.

Некоторые люди становятся “наркоманами измененных состояний”, постоянно ища все новых экзотических ощущений и изыскивая все новые способы ухода от реальности. К ним относятся и жертвы различных зависимостей и компульсивных состояний, которые, ища духовность, все время идут в неверном направлении.

Держась за свою безопасность, ощущения, эгоистические стремления, престиж, деньги, власть, положение, интеллектуализирование, мы ведем жизнь, полную обид, тревог, страхов, гнева и ревности. Обычно, чем успешнее мы в накоплении, установлении волнующих отношений, приобретении знаний, совершенствовании своих навыков, тем меньше любви, покоя и удовлетворения мы в себе находим.

Трудно обрести душевный покой в суматохе и хаосе такой жизни. Один очень мудрый теолог и философ, Экхарт, живший в 1260-1329 годах, сказал: “Душа растет не в результате прибавления, а скорее в результате вычитания. Переживая трансформацию, мы должны отбросить весь свой “багаж”; остается самое простое. Для пути, для истинного пути, больше ничего и не надо.”

Еще вчера нам недоставало знаний, сегодня у нас избыток информации. Существует много направлений для поисков духовности. Современная технология существенно расширила наш выбор в плане понимания того, что есть, но мы должны выбирать. Мы должны различать. Сейчас проблема не в недостатке знаний, а скорее в их избытке. Среди нас мало таких, кто может различать и выбирать истину среди огромной массы информации. Душа остается беспокойной, она пребывает в тревоге и внутреннем конфликте, пока не найдет реализации. Наша духовная позиция формируется лишь тогда, когда мы готовы решать, ради чего нам жить и ради чего рисковать.

Без риска невозможен рост. Тот, кто ничем не рискует - тот ничего не делает и ничего не имеет. Не рискуя, человек избегает страданий и боли, но он также не учится, не чувствует, не изменяется, не растет, не любит, не расцветает. Боясь изменений, человек становится рабом и лишается свободы. Свободен только тот, кто рискует, и только свободный человек может открыть дверь к истинной духовности и вере.

Раскрывать свои чувства - это рисковать самим собой. Смеяться - это рисковать показаться глупым. Плакать - это риск показаться слабым. Сближаться с другими людьми - это риск быть обиженным и впутанным в неприятности. Любить - это рисковать не быть любимым в ответ. Раскрывать перед другими свои идеи или мечты - это рисковать быть непонятым, пережить упадок духа и отчаяние; но не мечтать - это обрекать себя на хроническую безнадежность.

Однако, в выздоровлении свобода измеряется не выбором, который мы сделали, и не риском, который предприняли. Свобода измеряется интенсивностью момента в нашем внутреннем “я”. Зная, что пути назад нет, мы пробиваемся к более высокому уровню, оставляя позади оковы своей болезни. Перейдя к новому уровню бытия, мы переживаем большую осознанность. Для тех, кто отправился в это путешествие, существует только один, сегодняшний день.

Говорят, что любящий человек живет в любящем мире, и что враждебный человек живет во враждебном мире. Если мы наполнены любовью и мягкостью, мы воспринимаем других людей такими же, и мы привлекаем к себе таких же людей. Если мы носим за пазухой камень и всегда готовы к драке, мы привлекаем к себе людей такого же рода. Наш мир и окружающие нас люди являются нашим отражением. Подобное притягивает подобное. Как сказал Эйнштейн: “Когда начинаешь жить в соответствии со своим выбором, начинается новая жизнь.”

Когда мы центрированы и спокойны, решения, люди и события приходят к нам. Но мало кто из нас способен доверять и ждать. Корабли могут выйти только в спокойное море; многие же из нас ожидают, что их корабль выйдет в море во время шторма. Духовное исцеление и внутренняя сила приходят к тем, кто готов. А чтобы стать готовым, требуется очень интенсивная работа.

Мудрость возникает тогда, когда знания соединяются с опытом. Когда мы достаточно пострадали и понимаем, что не можем больше жить как раньше, но при этом не знаем, как двигаться вперед, мы останавливаемся. Но если мы прислушаемся к нашей внутренней мудрости, мы сможем реагировать и делать выбор, изменяясь и открывая свою собственную духовность. Это и есть трансформация.

Трансформируясь, мы учимся отпускать людей, события и результаты. И верить, что жизнь придет к нам в виде других людей, событий и результатов. Из-за своего намерения опубликовать первое издание этой книги я потеряла работу, очень важную для меня в то время. Мне сказали, что если “Еще один шанс” выйдет в свет, я не смогу больше никогда работать в этом агентстве. Мне нелегко было принять это решение, поскольку я любила свою работу и, одна воспитывая ребенка, нуждалась в средствах к существованию. Но я все-таки опубликовала книгу. И в результате я нашла целый пласт людей - взрослых детей алкоголиков, созависимых и членов их семей, которые благодарны мне за книгу и делятся со мной своим выздоровлением.

Нелегко отпускать, когда нет доверия. Старое определение доверия таково: я доверяю тебе. Новое определение: я доверяю себе. Истина заключается в том, что мы не можем доверять кому бы то ни было, пока мы не можем доверять самим себе. Мы боимся быть покинутыми, боимся остаться в одиночестве. Но я не могу остаться в полном одиночестве, если у меня есть мое “я”. Если меня вполне удовлетворяет мое “я”, этого достаточно.

Но трансформация это не бездействие и не пассивность. Трансформация - это отпускание контроля вне себя и перенесение энергии на развитие своего “я”.

Первый шаг трансформации заключается в том, чтобы признать свое избегание, отрицание и приуменьшение и обратиться за помощью, чтобы преодолеть свою компульсивность. Просто понимание без каких-либо изменений поведения не поможет. Понимание без изменений может вести только к депрессии и разочарованию. Признание своего диагноза созависимого или взрослого ребенка алкоголика не означает, что нужно принять свой образ жизни. Это признание дает самопонимание и открывает возможности для изменений.

Второй шаг трансформации - эмоциональное пробуждение. Прекрасный способ воссоединиться с самим собой - это открыть своего *внутреннего ребенка*. Внутренний ребенок - это любопытная и доверяющая часть внутри каждого из нас, которая имеет веру и ищет внешнего руководства. Внутренний ребенок живет под божественным покровительством.

Следующий шаг трансформации - это принятие и прощение. Принятие того, что было, или того, что есть, требует от человека исключительной честности перед самим собой. Мы склонны либо отрицать, либо приувеличивать, убеждая себя в том, что все не так уж плохо, или что все хуже, чем есть на самом деле. Такое искажение позволяет нам избежать боли. Переживание всех своих чувств и прощение других людей - это дар, который мы можем подарить самим себе. Этот дар называется душевным покоем.

Следующий шаг трансформации - принятие провидения. Это означает признание божественного вмешательства и божественной защиты, оглядываясь назад. Многие великие духовные учителя признавали эту истину: мы редко видим дух Высшей Силы, когда он с нами. О его присутствии мы обычно узнаем лишь после. Дух Высшей Силы дает исцеление, облегчение, тепло, понимание и близость. Когда же дух отсутствует, приходят чувства разочарования, растерянности, разделенности, страха и боли.

Последний шаг трансформации - это переживание общности и принадлежности. Мы все хотим знать, что мы нужны кому-то: семье, друзьям, обществу, любимому, супругу или детям. Близость, которой мы все так страстно желаем, естественно приходит в нашу жизнь, когда мы знаем, как стать “близким”. Научиться этому - наша собственная работа и ответственность. Это подразумевает развитие способности видеть красоту в других людях, прощать, определять свои собственные ценности, видеть свои достоинства и принимать реальность такой, какая она есть, а не создавать миф о том, какой бы мы хотели, чтобы она была. Кроме того, близость подразумевает готовность открыться перед другими и в свою очередь попытаться узнать других.

Мне нравится высказывание Эшли Монтэга: “Простой способ понять духовность, это увидеть, что она связана с нашей способностью через наши позиции и действия устанавливать отношения с другими людьми, самими собой и с Богом, как мы понимаем Его.” Мы все имеем те или иные отношения с собственной жизнью, с другими людьми и с Богом. Эти отношения могут быть позитивными, здоровыми, полными и жизнеутверждающими; или же они могут быть негативными, бесплодными и разрушительными.

Когда мы смиряемся и начинаем видеть жизнь как цепь удивительных, чудесных событий, сменяющих одно другое, это значит, что трансформация началась. Трансформация происходит, когда мы открываемся людям и событиям. Тогда мы начинаем видеть, что чудеса всегда были. Просто мы часто бывали так заняты и в таком смятении, что не замечали, что чудеса происходят в нашей жизни.

*Так же, как дети приносят со слезами свои изломанные игрушки,
чтобы мы отремонтировали их,*

*Приносил я свои разбитые мечты Богу,
потому что Он был моим другом.*

*Но вместо того, чтобы оставить Его в покое
и дать возможность работать,*

*Я вертелся рядом и пытался помочь,
делая все по своему.*

*В конце концов я отобрал обратно свои мечты
и закричал: “Почему Ты так долго?”*

“Мой дорогой,” - сказал Он, - “что я могу сделать?”

Ты ничего не выпускаешь из своих рук.”

- Анонимно

Когда мы отпускаем контроль и начинаем принимать то, что происходит в нашей жизни, мы начинаем видеть чудеса. Мы начинаем принимать себя как растущих, выздоравливающих людей, способных видеть чудо в самих себе.

Как-то на одной конференции Мерибелл Шарбут перед своим выступлением сказала: “Я обычная женщина, чья жизнь стала необычной.” Это находит глубокий отклик во мне, потому что очень часто я чувствую себя точно также. Я выросла в маленьком городке с населением около 500 человек в южной Миннесоте, в очень бедной семье с историей по крайней мере четырех поколений алкоголизма, и, казалось, у меня было не очень много возможностей. Я всегда удивлялась, как та маленькая девочка могла стать женщиной, чья жизнь наполнена радостью, у которой трое взрослых детей и двое из них состоят в браке, и все они дружны, у которой глубокие отношения с душевным другом и работа, имеющая огромное значение. Как все это возможно? Я часто повторяла: “Это чудо. Это должно быть чудо.” Я не находила другого объяснения.

Я повторяла это так часто, что как-то раз решила заглянуть в словарь и посмотреть, как там определяется слово “чудо”.

Вебстер определяет чудо как “событие, которое необъяснимо с позиций законов природы и поэтому считается действием Бога.” Я думала над этим, и у меня возникла мысль: “Может быть я чудо?” Только так можно было объяснить то, кем я была, где я была и к какой жизни пришла. В конце концов, я стала думать: “Да, возможно, я чудо.” И теперь, после многих размышлений и исследований, я твердо знаю - я чудо. И я также знаю, что каждый человек тоже является чудом.

Признание того, что все мы являемся чудом - это начало или продолжение выздоровления от нездоровой семейной системы или истории, где люди не могли обеспечить наши потребности, когда мы были детьми. Это превращение из жертвы в спасшегося человека, и затем дальше: превращение из спасшегося человека в празднующего человека. Признание нашей “чудесной” природы означает принятие трансформации и празднование нашего выздоровления - где бы мы ни находились, какой бы стадии мы ни достигли.

Я вспоминаю первые конференции и воркшопы для взрослых детей алкоголиков в маленьком подвале старой церкви, где мы были рады собрать хотя бы пятнадцать человек. С тех пор мы многое узнали о созависимости и о том, что происходит в жизни взрослых детей и внуков алкоголиков. Мы многое узнали о детях из всех видов дисфункциональных семей, с химическими зависимостями и без них. Сегодня у нас есть знания, которые помогают нам определить и понять, что произошло с нами, когда мы были детьми.

Многих людей эти знания побуждают обращаться за профессиональной помощью, присоединяться к группам, принимать решения или совершать в своей жизни необходимые изменения. И тогда жизнь этих людей становится более полной и более радостной, чем когда бы то ни было раньше.

Другие же выбирают оставаться взрослыми детьми. Они не идут дальше просто понимания проблемы. Тогда они чувствуют себя еще более подавленными и разочарованными, чем до получения знаний. Одна женщина как-то сказала мне после одного воркшопа: “Лучше бы я ничего этого не знала.”

Второй случай - это определенная форма отрицания. Только здесь отрицается не то, *что было*, а то, *что может быть*. Мы уже знаем, что отрицание болезненного опыта является характерным защитным механизмом созависимости. Теперь мы видим, что отрицание надежды и возможностей также может стать существенным препятствием выздоровлению.

Процесс трансформации

Я поняла, что весь наш опыт может быть рассмотрен в более широком и полном смысле. Некоторые взрослые дети алкоголиков признают, что их проблемы произошли из истории их дисфункциональной семьи, и на этом останавливаются. Другие способны двигаться дальше, выбирая путь трансформации и превращаясь в здоровых взрослых. Третьи хотят взрослеть и изменяться, но не знают как.

Следующие четыре шага помогут им более позитивным образом посмотреть на свой опыт и приведут их к трансформации.

Шаг 1. Пересмотрите свои взгляды

Человек, развивший в себе высокое чувство собственного достоинства, способен и готов по новому интерпретировать свою историю. Он может пересмотреть свои взгляды и рассматривать свой опыт более позитивно, фокусируясь на росте и достоинствах, которые он приобрел.

Один из способов пересмотреть свой опыт - это вернуться в памяти назад и найти признаки того, что я называю *божественным покровительством*. Божественное покровительство - это то, что заботилось обо мне, и, я уверена, заботится о каждом из нас, вплоть до настоящего момента. Высшая Сила, присутствующая в наших жизнях, обеспечивает нам это божественное покровительство.

Оглядываясь на свое прошлое и думая о божественном покровительстве, я вспоминаю вот о чем. Когда я была маленькой, мы много путешествовали. Ездили мы обычно на машине и часто по плохим дорогам - тогда еще не было скоростных автострад. В отпуск мы часто уезжали из Миннесоты во Флориду. Подготовка к путешествию заключалась в том, что отец ехал в верхнюю часть города и покупал там две упаковки содовой воды, по шесть бутылок в каждой. Нам, детям, выпадало право "отпить сверху", т.е. выпить каждую бутылку на одну треть, чтобы их все можно было дополнить спиртными напитками. Бутылки отца с кока-колой дополнялись ромом; бутылки матери с "крашем" дополнялись водкой. После этого мы были готовы к поездке. Когда я вспоминаю те сотни миль, которые будучи ребенком я проехала на машине с двумя пьяными родителями, я думаю: "Господи, Господи. Это чудо, что тогда все обошлось."

Еще одно чудо также связано с путешествиями. В то время одним из моих способов справиться со стрессовой ситуацией в семье было уйти из дома и путешествовать по железной дороге. Моя бабушка владела продуктовым складом Большой северной железной дороги, и я научилась заскакать на ходу в товарный вагон и кататься несколько дней, пока родители меня не найдут. До третьего класса я совершила по крайней мере шесть или семь таких поездок. Я знакомилась и интересными людьми и, возможно, тогда у меня развилась любовь к кантри-музыке. Сейчас я думаю: "Ребенок, которому нет и девяти лет, который путешествует по южной Миннесоте в товарном вагоне с бродягами - действительно, это чудо, что я сейчас здесь."

До сих пор у меня иногда возникает ощущение, что меня могут оставить, и я начинаю испытывать панику. Когда я ездила в Миннесоту на похороны моей матери, я выяснила, откуда появилось это чувство. Я разговаривала с моей учительницей первого класса, и она рассказала мне один случай, который я забыла. Однажды родители взяли меня в большой город, находящийся в сорока милях от нашего городка. Они отправили меня в ночной кинотеатр, а сами пошли на вечеринку. Вечеринка закончилась, и они уехали домой и легли спать. Они оба были пьяны, и оба забыли, что я осталась в кинотеатре. На следующее утро они проснулись и поняли, что оставили меня, и к тому же забыли, в каком кинотеатре. К тому времени, когда они доехали до города и обыскали несколько кинотеатров, был уже вечер следующего дня. Я все еще сидела на своем месте, там, где они меня оставили. Я была напуганная, голодная и уставшая, но я была там. И это чудо, что я была там.

Я не хочу приуменьшать или отрицать все лишения и потери, которые были в моей жизни. Я была лишена беззаботного детства, безопасности, заботливого воспитания. Я потеряла отца, который покончил с собой в канун Рождества. Все эти потери реальны и очень болезненны; до сих пор каждый год рождественские каникулы напоминают мне о смерти отца. Но, глядя назад, я также вижу, как меня укрепили эти потери. И я осознаю, что моя жизнь не обошлась без чудес и божественного покровительства, иначе меня сейчас не было бы здесь.

У меня также были ангелы-хранители - люди, которые приходили в нашу жизнь и уходили, и помогали нам в наиболее трудные времена. Моя бабушка была таким ангелом. Я помню, как она говорила мне: “Знаешь, Шэрон, я люблю тебя. Ты хороший ребенок.” Не знаю, сколько раз я потом вспоминала - мне необходимо было вспоминать - эти слова: “Ты хорошиший ребенок.” У меня также была тетя, которая оказывалась рядом, когда мои родители не могли выполнять свои родительские обязанности; у меня была учительница в средней школе, миссис Мэт, которая заставляла меня выступать с речами, участвовать в конкурсах ораторов и в различных диспутах (я оценила это и испытала к ней благодарность лишь многие годы спустя); у меня был католический священник, который был рядом со мной во время моего развода - первого в истории всей нашей семьи; и у меня был мой первый консультант, который верил в меня задолго до того, как я сама поверила в себя.

Так что, одно я знаю наверняка. Если Высшая Сила заботится обо мне, и если в моей жизни свершаются чудеса, и если мне были посланы ангелы, как могу я ценить себя меньше, чем то, что уже было дано мне? Теперь я научилась относиться с состраданием к “маленькой Шэрон”. Я также отношусь с состраданием к “большой Шэрон”, и я приняла на себя обязательство делать все, что необходимо для моего полного выздоровления.

Я по новому стала понимать доверие. Раньше я ждала, пока я смогу доверять какому-то человеку. Но когда мне казалось, что я уже могу ему доверять, этот человек уходил из моей жизни. И я опять ждала других людей, которые смогут оправдать мое доверие. Теперь все по другому: я доверяю себе, и я не забочусь о том, доверяю ли я кому-то еще. Я доверяю себе делать большую часть того, что я сейчас имею; проходить терапию, когда мне это необходимо; испытывать благодарность за то, что я имею; и устанавливать границы, необходимые для продолжения моего выздоровления. Теперь я могу позволить себе утвердить свое достоинство.

Если моя Высшая Сила помогла мне зайти так далеко, я готова идти дальше. И мне кажется, я стала реалистом. Реалист - это человек, который верит в божественное покровительство, в чудеса и в ангелов. Реалист знает, что дети, выросшие в дисфункциональных семьях, во многом одарены. Дин Симингтон из университета в Калифорнии провел важную работу по исследованию прошлого творческих людей - людей, которые обрели смысл в своей жизни и достигли реализации, внося существенный вклад.

“Напряжения семейной жизни, алкоголизм родителей, финансовые проблемы и разводы характерны для семей, из которых вышли многие творческие и достигшие успеха люди. ... часто у детей из неблагополучных семей развивается особая чувствительность и способность рассматривать проблемы в более широкой перспективе. Страдания не подавляют их, а только закаляют.”

Думая об этом и оглядываясь на свою жизнь, я придумала систему, которая помогла мне научиться испытывать благодарность. (Я не была способна испытывать никакие эмоции, так что благодарность была так же чужда мне, как ярость, или обида, или стыд.) Я называю эту систему мои “потери и приобретения”. Сначала я оглядываюсь назад и смотрю, какие у меня были в жизни потери; затем я пытаюсь посмотреть на эти потери с другой стороны и найти, чему они меня научили. Какой они преподали мне урок?

Например, будучи еще молодой женщиной, я потеряла отца, который покончил с собой из-за своего алкоголизма.

Теперь я осознаю, что с его смертью - и моей потерей - я обрела уверенность и способность заботиться о себе (и я действительно могла позаботиться о себе). Я чувствую свою потерю, и я испытываю благодарность за то, что она за собой повлекла.

Проходя через развод, я потеряла многих друзей и в некоторой степени поддержку моей семьи. Но я обрела новые отношения с людьми, которые готовы были понять, принять, поддержать и любить меня такой, какая я есть.

В течение моей жизни время от времени я утрачивала свою способность быть сильной. Потеря контроля и силы пугает меня. Но я обрела способность позволять другим людям поддерживать и любить меня. Потеряв контроль, я обрела уязвимость. И это был чудесный дар, который я сама никак не смогла бы получить.

Я теряла друзей из-за созависимости. Я теряла хороших друзей из-за эгоизма, фанатичной активности, безумия и озабоченности успехом; и я теряла их из-за их собственного “перегорания”. Но взамен я обрела способность устанавливать границы и следовать простому образу жизни. Я потеряла людей, которые хотели контролировать меня или мою связь с моим мужем Джо; но я обрела внутренний покой и близость с любимым человеком.

Много, много раз я теряла свою безопасность и комфорт; но каждый раз я обретала новую веру и новые возможности. Теперь я знаю, что божественное покровительство всегда было со мной.

Так что первый шаг, который я хотела бы предложить вам для создания чувства собственного достоинства, это оглянуться назад на свою жизнь и по новому посмотреть на свой опыт, зная, что вы сами можете позволить себе все, что вам необходимо. Вы можете любить ребенка, которым вы были, можете найти ангелов, которые были в вашей жизни, и можете принять реальность того, что прошлое ушло, и что впереди вас ждет будущее. Это ваш выбор.

Делая выбор относительно будущего, может быть полезно вспомнить слова преподобного Джона Э. Келлера, произнесенные им в его проповеди:

“Духовное пробуждение происходит не в вакууме. Одним из чудес Божьей милости является то, что Он позволяет людям в нужде быть сосудами Его присутствия, силы и любви. Никто не призывается к успеху. Но все призываются к вере. Никого из нас Бог не просит делать то, что не в наших силах. Но Он всех просит верить в то, что Он сам по своей милости совершает необходимые чудеса в жизни людей для их изменения и духовного пробуждения.”

Шаг 2. Восстановите жизнь чувств

Вторым шагом на пути к полному выздоровлению является восстановление в себе той части из нашего детства, которая могла чувствовать все чувства, не подавляя их и не подвергая цензуре. Чтобы стать эмоционально здоровым человеком, нужно понять, что наши чувства проживают две жизни. Первую - когда мы чувствуем их, и вторую - когда мы их высвобождаем. Наши чувства говорят нам, с кем мы хотим быть, куда мы хотим идти, что с нами происходит. От них мы узнаем, когда нам бороться, убежать или любить. Чувства подскажут нам направление на нашем пути к выздоровлению.

Если бы в детстве мы имели безопасное окружение и получили заботливое воспитание, мы бы уже знали, как “праздновать” жизнь. Но многие из нас, кто вырос в семьях, наполненных болью и страданием, до сих пор пытаются понять, что же произошло. Мы все еще пытаемся понять смысл бессмысленного. Мы занимаемся образованием и идем на тренинги. Мне, например, нравится учиться, изучать и исследовать.

Так же как и многим взрослым детям алкоголиков. Однако, наступает время, когда одного лишь получения информации становится недостаточно. Мы итак получили ее уже слишком много. Приходит время, когда нужно остановиться ... и быть тихими ... слушать ... и *чувствовать*. Это магическое слово. Мы чувствуем и затем реагируем. Чувства делают для нас ясным направление. Трансформация начинается тогда, когда мы начинаем действовать в соответствии с чувствами.

Многие из нас не чувствуют. Мы разучились чувствовать, потому что раньше, когда мы хотели чувствовать, что-то внутри нас говорило: “Не надо, это не безопасно. Если ты будешь чувствовать, будет еще хуже.” Поэтому мы учились подавлять и заглушать чувства, пока у нас не образовалось внутреннее хранилище подавленных чувств, где старые и новые чувства смешаны вместе. Они все перепутаны между собой, так что мы не можем уловить ясные послания и указания направления от наших чувств. В Библии говорится, что, пока мы не станем как малые дети, мы не достигнем Царствия Небесного. Под “Царствием Небесным” здесь можно понимать наш собственный душевный покой или внутренний мир.

Мы должны вернуться назад и войти в контакт с нашим чувствующим внутренним ребенком. Мы должны признать этого ребенка. И тогда мы сможем и должны учиться постоянно ощущать и выражать свои чувства.

Многие заглушают свои чувства при помощи различных средств, не имея возможности, таким образом, выйти из узких рамок своих мнений и взглядов. К таким средствам относятся алкоголь, наркотики, никотин, еда и одержимость в отношениях. Невозможно полностью излечиться, прибегая к помощи никотина, или еды, или химических веществ. Есть также и более тонкие средства - определенные виды поведения, такие как занятость, суета, чрезмерный контроль, чрезмерная ответственность, одержимость физическими упражнениями. Все это препятствует контакту с чувствами, исцелению и развитию здоровых отношений или дружбы. Когда взрослые дети алкоголиков говорят мне: “Я совсем запутался” или “Я так одинок”, я часто отвечаю им: “Неудивительно. Ваша жизнь так полна “вами”, что не остается места ни для ясности, ни для близких отношений.”

Выздоровление и восстановление жизни чувств включает прохождение через следующие стадии.

1. Во-первых, вы должны отказаться от химических средств или поведения, которые помогают вам заглушать ваши чувства, и затем восстановить контакт с вашим чувствующим ребенком. Это нелегкий выбор. Какими бы ни были эти средства - упражнения, никотин, одержимость работой, бесчисленные группы поддержки, вино, марихуана или попытки контролировать чью-либо жизнь - отказ от них является серьезным шагом. Все это должно уйти. Очень трудно отказаться от этих средств, приносящих облегчение, и перестать избегать свои чувства. Очень важно начать освобождаться от любых действий или веществ, которые являются для вас своего рода “лекарствами”.

2. Второй стадией является нахождение безопасного места, где вы могли бы высвободить все свои старые чувства, чтобы начать испытывать новые чувства. Обычно это подразумевает профессиональную помощь. Воркшопы, лечебные программы или терапевтические группы помогают начать высвободить подавленные чувства.

Освобождение от “склада” болезненных чувств действует освобождающе и исцеляюще. Вы узнаете, что вы можете чувствовать, и что это безопасно для вас, и это поможет вам начать признавать и принимать новые чувства. Постепенно вы сможете открываться всем своим чувствам в повседневной жизни. Затем вы сможете основываться на своих чувствах, делая выбор.

3. Третью стадию многие взрослые дети алкоголиков пропускают. Заключается она в наполнении чем-то новым. В наполнении возможностями, планами, интересами, радостью, смехом и всеми другими прекрасными чувствами и осуществлениями. Многим детям алкоголиков их прежние “лекарства” приносили облегчение и успокоение. Если отказаться от них и не заменить их чем-то другим, возникает ощущение пустоты. Это ощущение пустоты действует подавляюще и пугающе. Нужно найти новый, здоровый способ заполнить это пустое пространство внутри.

Конечно, путь выздоровления не для малодушных и не для нерешительных, потому что этот путь нелегок. Но я могу заверить вас, что этот путь открыт для тех, кто решил стать “бойцом духа”. Бойцом духа я называю того, кто готов сражаться за обретение своего собственного духа. Того, кто готов вступить в битву со своей историей, с текущими событиями, с отношениями, со всем своим старым отрицанием, и делать все, что необходимо для восстановления связи со своим духом, со своей душой - возвращая, таким образом, жизнь своему внутреннему ребенку.

Шаг 3. Идите на риск и изменения

Третий шаг трансформации заключается в решении вести жизнь постоянного риска и изменений. Никакое чудо здесь ничего не может изменить. В выздоровлении не существует ни “до”, ни “после”. Выздоровление - это непрерывный процесс, и это непрерывный риск и изменения. Выздоровление требует действий. Иногда взрослые дети алкоголиков говорят: “Я бы хотел сделать это, но я боюсь. Я не знаю, правильное ли это решение.” Знаете что? На самом деле, это не имеет значения. Это просто не имеет никакого значения - правильное решение вы приняли, или нет. Выздоровление заключается в *принятии* решений. Если это хорошее решение - замечательно, празднуйте; если плохое - учитесь, теперь вы знаете чего делать не следует. Тогда попробуйте что-нибудь другое.

Духовный боец, чья жизнь наполнена энергией, выбирает риск и изменения. Это проявляется в следующем.

- Во-первых, он может противостоять конформизму. Он знает, какими способностями он обладает. Он может быть танцором, писателем, или быть всесторонне одаренным. Духовный боец знает, как обратиться внутрь себя и определить, что он действительно хочет делать.

- Духовный боец может говорить “нет”. Он может говорить “нет” как профессиональным, так и личным “должен”. Я в своем кабинете обычно вешала плакат с надписью: “Я никому ничего не должна.”

- Духовный боец всегда готов идти на риск. Он знает, что счастье и выздоровление не даются просто так. Выздоровление, счастье, свобода - это просто побочные продукты тех выборов, которые он делает для себя.

- Духовный боец лучше примет неправильное решение, чем будет жить в иллюзии безопасности. Он усвоил, что ощущение безвыходности приносит больше страданий, чем ошибки. Безысходность - это несчастье, безысходность - это желание смерти.

- Духовный боец учится доверять своему опыту, он знает, что существует другой источник знаний, кроме получения информации. Он полагается на свое собственное внутреннее знание того, что правильно для него.

- От отказывается от попыток все понять. Потребность понимать становится для него все более и более неважной.

В выздоровлении наступает такой момент, когда мы перестаем пытаться понять смысл бессмысленного прошлого. Мы просто принимаем его таким, каким оно было.

- Духовный боец молится об обретении и пытается обрести способность различения. Было время, когда у нас не было никакой информации. Много лет назад я поступила в центр по лечению алкоголизма. Шестидесят выздоравливающих алкоголиков и я - одинокий взрослый ребенок алкоголика. Никаких других мест для лечения взрослых детей алкоголиков и созависимых тогда не было. Книга Маргарет Корк “Забытые дети” в течение пятнадцати лет была для нас единственной книгой на эту тему. Теперь мы неограничены в информации, и теперь мудрость заключается в том, чтобы не перегрузить себя информацией или экспериментальной работой. Перегрузка информацией или истощение себя практической работой - это лишь еще один способ злоупотребления самими собой. Многие взрослые дети алкоголиков утопают в информации и испытывают недостаток знаний.

- Духовный боец знает, как праздновать выздоровление. Он обладает высоким чувством собственного достоинства и знает, что достоин празднования. Он больше не обременен тревогой, что “мы должны над чем-то работать, разве не так?” Кто-то дал мне один плакат, который я очень люблю. На нем написано: “Это хорошо - искать и учиться, но рано или поздно наступает время, когда нужно собрать все, чему мы научились и начать делиться этим с теми, кто готов слушать.”

Шаг 4. Заботьтесь о себе и празднуйте

Четвертый шаг трансформации заключается в том, чтобы научиться заботиться о самих себе и продолжать это делать. Многие взрослые дети алкоголиков и созависимые долгое время страдали от состояния чрезмерной серьезности. Я и мой муж были такими. Теперь как выздоравливающие трудоголики мы прекращаем на Новый Год все дела - мы посвящаем это время себе, мы посвящаем это время игре, мы проводим это время вдвоем. Все остальные дела откладываются.

Научиться видеть смешное и смеяться над самими собой - очень важно, и это важная часть выздоровления. Мы с Джо разрабатываем концепцию, которую называем “настройка на радость”. В результате исследований давно известно, что в основе всей системы алкогольной семьи лежит стыд. Недавние исследования продолжают подтверждать этот факт. Кроме того они показывают, что единственным эффективным средством для избавления от стыда и обид является способность смеяться и играть. Некоторые даже называют смех “внутренним бегом трусцей”. Мы имеем все причины, чтобы расслабиться. Я думаю, что умение расслабляться, радоваться так же важно, как прохождение групповой терапии. В какой-то момент мы должны осознать, что основная борьба окончена. Мы здесь, и мы растем. Мы заслуживаем выздоровления, и это наш выбор - мы утверждаем наше выздоровление. Все мы знаем тех, кто не прошел, тех, кто выбрал не меняться. Но мы сделали свой выбор, и мы знаем других, кто также выбрал утверждать свое выздоровление. Это повод для радости и празднования.

Моя основная философия такова - если выздоровление не приносит вам больше радости, чем было у вас раньше, не следуйте ему. Мы уже достаточно пострадали. Либо мы идем к выздоровлению, которого мы достойны, либо вообще не стоит беспокоиться.

Люди с высоким чувством собственного достоинства знают где-то на глубоком уровне, что радость - это бесспорный признак присутствия Бога. Они знают также, что смех очищает нас от токсинов, и что необходимо хорошенько посмеяться хотя бы два или три раза в день.

Личностная трансформация - это непрерывное ежедневное чудо, которое происходит в жизни каждого выздоравливающего созависимого в течение многих лет. Каждый раз, когда мы делаем новый шаг, мы как будто немного выступаем из тумана. Мы начинаем видеть достаточно солнечного света, чтобы понять, что этот туман не вечен. Если немного тумана остается, это не страшно. Солнце, и жизнь, и свет духа нашего внутреннего ребенка являются источниками нашей силы.

Я называю таких самотрансформирующихся и изменяющихся людей людьми весны. Все мы когда-то встречали таких людей. Люди весны излучают жизнь, надежду и возможности; они делают свой выбор; и они смеются и радуются. С такими людьми хочется быть как можно дольше. Каждый человек становится подобен музыкальной ноте; и когда ноты становятся песней, возникает прекрасная гармония.

Я надеюсь, что каждый из вас поймет, когда ваша основная борьба за выживание будет завершена и можно будет праздновать победу. Продолжайте делать то, что необходимо для вашей дальнейшей трансформации и празднуйте. Я искренне желаю, чтобы каждый из вас смог найти свидетельства божественного покровительства в своей жизни, и вспомнить ангелов, которые служили для вас. Я надеюсь, что вы станете духовными бойцами, которые защищают свое достоинство и значимые для себя отношения; которые имеют мужество делать выбор и идти на необходимые изменения. Я также желаю, чтобы все вы обрели способность веселиться, радоваться и праздновать, отдаваясь чуду своего собственного выздоровления.

И, наконец, я желаю вам радость и полноту любви - любви к себе, к Высшей Силе и к значимым для вас людям. Эрих Фромм сказал: "Чтобы любить и быть любимым, требуется мужество - мужество принять определенные ценности как наивысшие - и, преисполнившись решимостью, рискнуть всем ради этих ценностей." Первый шаг к любви - это обретение внутреннего покоя и личностной целостности. Эти качества присущи тем людям, которые знают, что жизнь - это борьба, но при этом не становятся угрюмыми или обвиняющими. Которые готовы встретить смерть, но при этом наполнены жизнью.

Внутренний покой дается тем, кто отзывается на свое собственное внутреннее знание и на движения истинной любви. Этот покой происходит не от богатства, не от власти, не от признания, или алкоголя, или транквилизаторов. Он приходит в результате полной открытости жизни, полной отдачи вдохновению и готовности изменяться в соответствии с потоком жизни.

Это покой, который не может быть подделан. Это покой, который может быть пережит; покой, который наполняет и преобразует мир вокруг нас.

Любовь и покой - это высшее вознаграждение, которое приносит нам выздоровление. И это вознаграждение достойно каждого нашего шага, и всей борьбы и всех слез, которыми отмечен наш путь.

Приложение А

Упражнения для работы с семьями

Приводимые здесь упражнения просты и забавны, они больше похожи на игры, чем на серьезную психологическую “работу”. Как считают мои клиенты, они вносят освежающее разнообразие в обычную семейную или групповую консультационную работу, в которой преобладает разговор; так же считаю и я. Однако, это лишь второстепенное преимущество. Действительная причина, почему я включаю эти упражнения в лечебную программу - это что они очень эффективно помогают членам семьи обрести понимание и навыки, необходимые им для честного, основанного на чувствах, взаимодействия друг с другом.

Эти упражнения основаны на таких элементарных принципах, что, если их объяснить на словах, то многие люди наверняка пожмут плечами и скажут: “Конечно, мы это знаем.” Но, когда эти принципы представлены в упражнениях и переживаются непосредственно на опыте, кажется, они усваиваются всем телом. Возникает совершенно новое понимание, на уровне чувств, которое затем может быть перенесено в реальные жизненные ситуации.

Эти упражнения могут быть использованы как при работе с членами одной семьи, так и при работе с группой. Используя упражнения в группе, я просто прошу группу разбиться на “семьи” по пять-шесть человек. Для 2 и 4 упражнений, которые требуют реальной семейной структуры, я прошу каждого члена группы принять на себя одну из ролей, которые были описаны в этой книге, включая Зависимого. Члены группы могут сами выбрать себе роли, а можно распределить роли между ними. (Каждый подход имеет свои преимущества. Я заметила, что люди обычно выбирают те роли, с которыми они знакомы лучше всего - т.е. те, которые они играют в своей семье. Играя эту роль в группе, они могут получить опыт, который смогут использовать потом в своей реальной семье. С другой стороны, когда они играют роли других членов семьи, они могут лучше понять, что значит, быть на месте того человека, и почему он ведет себя именно таким образом.)

Примеры того, как я объясняю каждое упражнение, даются курсивом. Я стараюсь, чтобы объяснения были как можно проще и яснее (члены алкогольных семей часто неспособны внимательно слушать), и чтобы форма проведения упражнения была как можно более легкой и игровой. Когда люди двигаются и смеются, их защиты ослабевают, и тогда обучение становится возможным.

Приводя здесь эти упражнения, я хочу поделиться с другими консультантами техникой, которую я сама нахожу очень эффективной. Те же читатели, которые не являются специалистами, сами могут попробовать проделать эти упражнения либо с членами своей семьи, либо с теми людьми, которые заинтересованы в улучшении своих навыков общения и качества своих отношений.

Упражнение 1: “Круг дарения”

Это простое упражнение быстро поднимает всем настроение. Основано оно на древнем символизме подарка как дарения своего собственного уважения, своей любви, своей души. Я часто использую это упражнение, когда хочу закончить сессию с семьей на ноте взаимной заботы, или когда хочу создать в группе дух общности и поддержки.

Я прошу всех присоединиться ко мне и образовать круг в центре комнаты. Я начинаю упражнение, предлагая свою руку одному из членов группы и говоря: “Я дарю тебе _____ (радость, знания, юмор, мужество и т.д.).”

Он берет мою руку и благодарит меня. Затем я прошу, чтобы он тоже предложил свою руку и какой-либо дар по своему выбору следующему члену группы. Мы продолжаем держаться за руки до тех пор, пока каждый член группы не получит и не предложит свой дар. К концу упражнения образуется круг смеющихся людей, испытывающих друг к другу теплоту и близость, как эмоциональную, так и физическую.

Упражнение 2: Игра в проповедника

Из-за ограниченного и неполноценного общения в алкогольных семьях члены таких семей часто испытывают трудности с самовыражением. Взрослые после многих лет осознания, что их все равно не будут слушать, разучились это делать; дети никогда не имели возможности этому научиться. Таким людям сложно высказывать какие-либо личные утверждения, и особые трудности они испытывают, когда дело касается их чувств. Это упражнение позволяет им получить некоторый опыт на менее чувствительном уровне - где-то между объективными фактами и субъективными чувствами - на уровне личного мнения.

Сегодня я хотела бы поиграть с вами в одну игру, которая обычно нравится всем семьям (или группам). Называется она "игра в проповедника". Представим, что все мы являемся прихожанами небольшой церкви. Сейчас воскресное утро, и мы сидим здесь, смиренные и благопристойные, ожидая начала проповеди. Вы спросите, кто же будет проповедником? В этом-то и заключается игра. Каждый из вас получит такую возможность. Каждому будет дана одна минута, чтобы высказать то, что он искренне думает по поводу темы нашей проповеди: "В чем мир сейчас нуждается больше всего" (или "Самое возможное качество, которым должен обладать друг", или "Наибольшее зло, которое угрожает семьям"). Выскажите свое мнение со всем своим чувством и убедительностью, на которые вы только способны. Заставьте нас тоже поверить в это!

После каждой проповеди я побуждаю "прихожан" выразить свое одобрение аплодисментами или словом "аминь".

Упражнение 3: Стереозффект

Большинство разговоров, которые происходят в семьях, обычно представляют собой либо передачу информации, либо просьбу о чем-то. Это упражнение поможет членам семьи выйти из узких рамок такого ограниченного взаимодействия и научиться более близкому общению. Поскольку в любой, даже дисфункциональной, семье происходит какой-то обмен информацией относительно событий дня, я начинаю с такой знакомой ситуации. Это упражнение могут выполнять одновременно несколько семей. (При работе с группой я прошу членов группы распределить между собой семейные роли.)

Представьте, что вы все собрались за семейным обеденным столом. Времени около шести часов, и у каждого есть новости о том, что произошло за день. Вам дается 10 минут на то, чтобы обменяться информацией о событиях дня. Придерживайтесь только фактов. Постарайтесь сообщить как можно больше фактов.

... Хорошо. Десять минут прошло. Все успели рассказать что-нибудь о своем дне? Все узнали хотя бы несколько фактов обо всех остальных? (Несколько минут идет обсуждение.)

Обмен фактами для семьи очень важен. Без этого трудно было бы жить вместе. Но для здорового взаимодействия в семье одних фактов недостаточно. Так что, как говорят в Голливуде, давайте сделаем пересъемку.

Опять все сидят за обеденным столом, но на этот раз правила меняются. Я хочу, чтобы кроме сообщения фактов вы передали чувства, с ними связанные. Например, если отец говорит: “Я сегодня опоздал на собрание,” он может добавить “- и я чувствовал себя ужасно виноватым!” В вашем распоряжении опять 10 минут.

... Время вышло. Что вы теперь чувствуете? Как изменился опыт? (Обсуждение опыта в первом и во втором случаях с точки зрения говорившего и слушавших.)

Как показало это упражнение, разговор становится гораздо богаче, когда включает в себя два измерения - факты и чувства. В первом случае, сообщая и узнавая факты, мы использовали только свой интеллектуальный потенциал. Во втором случае добавилось еще одно измерение - эмоциональный потенциал. Когда мы используем два этих уровня, мы достигаем стереоэффекта!

Упражнение 4: Обращение за помощью

Научиться чувствовать и выражать свои эмоции - важный шаг, но нужно также научиться жить с этими эмоциями. Чрезмерно сильные чувства часто заставляют человека говорить или делать то, о чем он потом может пожалеть. Например, когда мы сердимся, мы можем нагрубить кому-то, сказать слова, которые потом уже невозможно устранить. Когда члены семьи становятся более открытыми и честными друг с другом, они могут научиться в моменты переживания наиболее сильных эмоций просить помощи друг у друга. Это упражнение поможет в этом.

На каждой из карточек я написала слово, обозначающее то или иное чувство - радость, усталость, подавленность, испуг и т.д. Пусть каждый из вас возьмет по карточке. Затем мы все по очереди будем говорить о своих чувствах, т.е тех, которые написаны у каждого на карточке. Допустим, мне досталась карточка, на которой написано “усталость”. Когда подойдет моя очередь, я могу сказать: “Когда я чувствую себя уставшей, я хочу, чтобы ко мне относились с пониманием.” Или я могу попросить “тишины”, или “помощи”. Вы можете попросить все, что, как вам кажется, поможет вам справиться с “вашей” эмоцией. Давайте начнем.

... Итак, как вы видите, вовсе необязательно пытаться справиться со своим сильным чувством в одиночку. На самом деле, другие люди обычно бывают рады помочь, если только им объяснить - как. Таким образом можно избежать непонимания, которое болезненно для всех.

Упражнение 5: Взгляд на комнату

Поскольку в алкогольной семье не принято высказывать собственную точку зрения на что-либо, часто один член семьи совершенно не представляет себе, как другие смотрят на какую-то ситуацию. Он даже может не осознавать, что этот взгляд может отличаться от его. Когда кто-нибудь вдруг осмеливается высказать свою точку зрения, эта точка зрения тотчас определяется как “неправильная” просто потому, что она другая.

Это упражнение позволяет таким людям на практике увидеть очевидную истину, которую они хорошо знают только теоретически: что нет двух людей, которые видели бы что-то одинаково, или сколько людей, столько и мнений.

Предлагаю всем встать в круг в центре комнаты. ... Оставаясь на своем месте, развернитесь так, чтобы стоять спиной к центру круга. Одну минуту посмотрите на то, что вы видите прямо перед собой. Постарайтесь увидеть как можно большую часть комнаты, не поворачивая головы. ...

Теперь закройте глаза и вспомните, что вы видели, со всеми деталями. Теперь, продолжая держать глаза закрытыми, мы по очереди будем описывать то, что каждый из нас видел.

... Похоже ли, что все мы описывали одну и ту же комнату? ... Что вы чувствовали, когда слышали, как кто-то описывает то, что вы вовсе не видели? ... Может быть у вас были старшие или младшие братья или сестры. Как вы думаете, их взгляд на вашу семью отличался от вашего?

Можно продолжить дискуссию, исследуя, как и почему члены семьи могут смотреть на одну ситуацию по разному.

Упражнение 6: Составление семейного портрета

Очевидный факт, что каждый человек имеет свою точку зрения на то, что происходит в семье, кажется, совершенно не признается в алкогольных семьях. В предыдущем упражнении эта идея была представлена в общем виде. Здесь она применяется непосредственно к семье, обретая практическое, личностное значение.

У каждого из нас складывается определенный образ семьи, в которой он живет. И каждый член семьи имеет свой образ, отличный от других. Когда несколько художников одновременно рисуют один и тот же пейзаж, картины получаются разными, отчасти, потому что все художники смотрели с разных позиций, под разными углами и с разных уровней, отчасти, потому что каждый человек имеет свой уникальный образ видения. То же справедливо и в отношении семьи.

Сегодня мы будем создавать семейный портрет - как видит семью один из ее членов. Кто хочет быть художником и "нарисовать" портрет своей семьи? ... Хорошо, идите сюда и встаньте в центре комнаты. Каждый из нас является центром своего мира.

(Если это упражнение проводится не с реальной семьей, я прошу "художника" выбрать членов группы, которые будут изображать членов его семьи.)

Кто из этих людей наиболее близок вам? С кем вы можете поделиться своими секретами, надеждами, радостью? Поставьте этого человека ближе всех к себе. Насколько близко - зависит от того, в какой степени вы чувствуете близость с ним. ... Теперь выберите человека, который наименее близок вам. Где бы вы хотели его поставить? ... Теперь поочередно расположите в вашем мире других членов семьи - в зависимости от того, насколько они близки вам, и насколько, как вам кажется, они близки друг другу. Вы можете переставлять их по разному, пока не почувствуете, что они стоят "правильно".

Итак, мы видим, как члены семьи расположены в мире нашего "художника", по крайней мере, как он это видит. Теперь посмотрим на картину более внимательно и попробуем определить, что каждый из них делает - как и где они существуют в его мире.

Ваши мать и отец стоят очень далеко друг от друга. Вы действительно их так видите? Хорошо. Теперь придайте вашей матери позу. Повернется она лицом к отцу или отвернется от него? Может быть, она будет указывать на него пальцем и обвинять его во всех семейных проблемах? Или, может быть, она опустится на одно колено и будет умолять его измениться или делать что-то по другому? Или она не будет обращать на него внимания, как будто его не существует? Подойдите и поставьте ее так, как считаете нужным, чтобы она выглядела "правильно" на семейном портрете.

А что отец? Вот в одном конце комнате стоят его жена и дети, а в другом он сам. Что он делает? Он рассержен, может быть тоже обвиняет? Или он отвернулся ото всех? Или что-то еще? Подойдите и поставьте его “правильно”.

... Также измените позы всех остальных членов семьи. Если кто-то имеет более высокое положение, “стоит на пьедестале” (Семейный Герой), попросите его встать на стул. Если двое членов семьи очень близки, они могут взяться за руки или встать в обнимку. Если один из родителей чрезмерно опекает одного из детей, поставьте их так, чтобы это было видно. Проявите свои творческие способности, покажите нам, что представляет (или представляла) собой ваша семья.

... (Когда портрет готов, я комментирую все важные особенности в отношениях, которые я замечаю. Цель этого состоит в том, чтобы, во-первых, получить подтверждение, что отношения изображены именно так, как “художник” их воспринимает, и, во-вторых, обратить его внимание на эти особенности.) Такое впечатление, что вы ближе с вашим отцом, чем ваш брат. По вашему это действительно так?

(Далее я обращаюсь к другим членам семьи.) Отец, как вы себя чувствуете, стоя там в отдалении от всех и видя все эти пальцы, указывающие на вас? Мама, как вы себя ощущаете, когда отстоит так далеко от вас, и все дети прилипли к вам? А как остальные? Как выглядит семья с ваших позиций?

Даже когда “членов семьи” изображают члены группы, занимая те или иные позиции они часто испытывают сильные чувства страха, одиночества, фрустрации и др. Это дает им определенное осознание, а когда они выражают вслух свои реакции, “художник” имеет возможность представить, как чувствуют себя другие члены его семьи.

При работе с реальной семьей упражнение обычно на этом не заканчивается. Я прошу каждого члена семьи по очереди изменить позы и расположение остальных членов семьи так, чтобы картина соответствовала его образу семьи. (Хотя, на самом деле, каждый является центром своего мира, я прошу их работать с первоначальной картиной, так чтобы лучше было видно сходства и различия.) Эта часть упражнения чрезвычайно важна. Кроме того, что она способствует большему осознанию, очень важно, чтобы каждый член семьи получил возможность поделиться своим образом и получить подтверждение его права на существование.

В ходе всего упражнения я постоянно подчеркиваю идею, что никакой образ не является правильным или неправильным, хорошим или плохим. Различия неизбежны, и это вполне нормально.

Поскольку в этом упражнении задействуется все тело, участники часто оказываются захвачены действием и раскрывают такую информацию или выражают такие чувства, которые иначе они хранили бы тщательно скрытыми. В результате каждый получает новое понимание - и новое отношение к другим взглядам, которые открывают новое понимание.

Приложение Б

Оценка целостности личности

Для профессионалов

(Это не стандартизированный тест, а опросник для самооценки. В качестве ответов здесь ожидается не число баллов, а просто личная оценка, личное осознание. Этот опросник основан не на каких-то официально принятых нормах, а на моих личных наблюдениях - что касается эффективности, неэффективности и "сгорания" на работе среди специалистов помогающих людям профессий - которые я сделала на моих воркшопах и при участии в лечебных программах в качестве консультанта. - Ш.В.)

Физический потенциал

Личная жизнь

- Хорошо забочусь об общем состоянии своего здоровья, включая физическую активность, диету и отдых.
- С удовольствием занимаюсь спортом, физическими упражнениями или танцами.
- Принимаю сексуальную жизнь как часть интимных отношений.
- Использую свои время и энергию на удовлетворение в первую очередь своих собственных потребностей, а не чьих-либо еще.
- Расходую деньги по своему усмотрению, учитывая свои приоритеты.
- Рассматриваю свои условия жизни и работы как средства получения большего удовлетворения от жизни.

Профессиональная жизнь

- Обеспечиваю благотворную для лечения обстановку.
- Поддерживаю сбалансированную нагрузку в рамках условий моей работы.
- Всегда внимателен к невербальным средствам общения клиентов (выражение лица, поза, движения, тон голоса и т.д.)
- Занимаю прямую позицию относительно обеспечения службы, за которую люди платят.

Тревожные сигналы

- Часто бываю уставшим и испытываю недостаток энергии.
- Ем, пью или курю больше, чем, как я чувствую, мне нужно.
- Откладываю посещение дантиста и прохождение медосмотра.
- Слишком занят или слишком устаю, чтобы регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Слишком занят, чтобы поехать куда-нибудь в отпуск.
- Отпуск обычно использую на посещение профессиональных воркшопов.

Эмоциональный потенциал

Личная жизнь

- Обычно нахожусь в контакте со своими чувствами и принимаю их во внимание.
- Рассматриваю свои чувства как часть интуитивного знания.
- Учитываю свои чувства при принятии решений.
- Свободно выражаю свои чувства адекватным образом.
- Уважаю чувства других людей и право выражать их адекватным образом.

Профессиональная жизнь

- Уважаю чувства моих клиентов, даже если они отличаются от моих чувств.
- Даю возможность клиентам выражать их чувства в безопасной обстановке.
- Прислушиваюсь к своим чувствам относительно того, что они могут сказать мне о клиенте, о наших отношениях и о процессе.
- Отвечаю скорее на внутренние, более глубокие запросы клиента (как я их вижу), чем на его желания или требования.
- Делюсь своими личными чувствами с клиентом, если это не мешает целям лечения.

Тревожные сигналы

- Считаю, что большинству моих клиентов нужно прорабатывать одни и те же чувства - часто те же самые, которые нужно проработать мне самому.
- Воспринимаю проявление клиентами чувств, которые не соответствуют моему профессиональному взгляду на ситуацию, как защиту или сопротивление.
- Ожидаю, что клиент сможет сразу же войти в контакт со своими чувствами, когда они возникают.
- Считаю, что открытое проявление участия и заботы по отношению к клиенту нарушает профессиональные отношения.

Социальный потенциал

Личная жизнь

- Способен устанавливать и поддерживать отношения, приносящие удовлетворение.
- Открыт и честен с другими людьми, не опасаясь последствий.
- Высказываю свои мнение и чувства, не стараясь заслужить одобрение окружающих.
- Делюсь информацией о себе, не боясь оказаться уязвимым.
- Прямо и честно выражаю свои потребности и желания.
- Способен контролировать то, насколько мне открыться, и делаю это разумно.
- Готов вносить свой вклад в поддержание отношений.

Профессиональная жизнь

- Ясно понимаю мои отношения с клиентами.
- Честен с клиентами и с самим собой относительно того, что я могу и что не могу делать.
- Не даю никаких обещаний относительно результатов лечения.
- На встрече с клиентом уделяю ему полностью все мое внимание.
- Могу противостоять поведению клиента, поддерживая его при этом как личность.
- Имею ясное понимание своей жизни и своей истории и их роли в контексте лечения.

Тревожные сигналы

- Испытываю неудобство при контакте глазами.
- Моя работа оставляет мало времени для моей семейной жизни.
- Моя работа оставляет мало времени для социальной активности.
- Большую часть свободного времени провожу наедине с самим собой.
- Большую часть свободного времени провожу с коллегами по работе или по профессии.
- Избегаю обсуждения неприятных вопросов с клиентом.

- Иногда даю обещания, которые не способен выполнить.
- Иногда замечаю, что клиенты бываю смущены, когда я делюсь с ними информацией о моей личной жизни.
- Иногда начинаю играть роль члена семьи, друга или любовника клиента.

Интеллектуальный потенциал

Личная жизнь

- Имею знания во многих областях.
- Люблю узнавать что-то новое и овладевать новыми навыками.
- Помню и принимаю большую часть событий моего детства, в том числе и болезненных.
- Открыт и восприимчив к новым идеям.
- Способен видеть новые альтернативы.
- Знаю свои ограничения и без смущения обращаюсь за помощью, информацией или советом.

Профессиональная жизнь

- Организованно планирую мою работу.
- Способен к ясному выражению своих мыслей и информации.
- Помню предыдущие сеансы с клиентом и могу распознавать паттерны.
- Принимаю контроль и критику.
- Слежу за новой информацией в моей области.
- Знаю свои ограничения и без смущения рекомендую клиенту обратиться к другому специалисту.

Тревожные сигналы

- Не хватает времени для занятий хобби или другими занятиями, несвязанными с профессией.
- Читаю в основном профессиональную литературу.
- Использую один и тот же подход ко всем клиентам.
- Пытаюсь “подогнать” клиентов под мою теоретическую модель.
- Холодно объективен; считаю, что относиться к клиентам как к “клиническим случаям”, а не как к индивидуальным личностям, более профессионально.
- Мне кажется, что я так хорошо понимаю клиентов, что я часто заканчиваю за них их фразы.
- Во время сеансов с клиентами много времени уделяю объяснению моих теоретических подходов.

Духовный потенциал

Личная жизнь

- Убежден, что жизнь имеет смысл и направление.
- Признаю существование Силы, более могущественной, чем я сам.
- Ощущаю мою связь с миром, другими людьми и Силой, более могущественной, чем я сам.
- Обычно чувствую себя уравновешенным и укорененным.
- Осознаю, что роли, которые я играю в жизни, это просто выражение и проявление моего истинного “я”.
- Обычно готов принимать и чувствую себя принимаемым.

Профессиональная жизнь

- Обычно преисполнен надеждой и стараюсь передать это чувство клиентам.
- Стараюсь помочь каждому клиенту увидеть его боль и страдания в более широком контексте, что также способствует обретению реалистичной надежды.
- Помогаю клиенту понять, что он может быть ответственным за свои действия и при этом осознавать реальность, более могущественную, чем он сам.
- Направляю клиента в его поисках своего истинного “я”, которое скрыто за его ролями.
- Принимаю выбор клиента, который он делает для себя, даже если это выбор отличается от того, что бы я ему посоветовал.

Тревожные сигналы

- Окружающий мир представляется мне враждебным.
- Мне часто кажется, что жизнь абсурдна и бессмысленна.
- Считаю, что я полностью ответственен за все, что происходит в моей жизни, и что клиент ответственен за то, что происходит в его.
- Считаю, что все, что происходит в моей жизни и в жизни моих клиентов, зависит от внешних сил, и поэтому мы ни за что не ответственны.
- Воспринимаю роль консультанта (врача и т.д.) как основную идентификацию моей личности.
- Убежден, что мой религиозный или духовный путь - единственный истинный путь, и, если бы мог, убедил бы в этом клиентов.

Волевой потенциал

Личная жизнь

- Обычно бываю решителен, хотя осознаю, что иногда допускаю ошибки.
- Готов идти на риск.
- Обычно делаю все возможное, чтобы довести принятое решение до конца.
- Во всех делах я дисциплинирован и стабилен.
- Упорен и стоек перед лицом трудностей и разочарований.
- Терпеливо принимаю как неизбежное погоду, физические ограничения, черты характера и особенности людей и институтов.

Профессиональная жизнь

- Выполняю условия контракта лечения, который я заключил с клиентом.
- Ожидаю также от клиента выполнения условий контракта, в соответствии с его возможностями.
- Готов противостоять клиенту, если он не выполняет условий контракта.
- Готов быть настойчивым, когда обстоятельства этого требуют.
- В терапевтических отношениях ясно выражаю свои потребности и желания.
- Ответственен в таких повседневных вещах, как пунктуальность, ведение записей и следование официально установленному порядку.

Тревожные сигналы

- Постоянно обременен делами, на которые у меня не хватает времени.
- Постоянно опаздываю на личные и профессиональные встречи.
- Предпочитаю строго подчиняться правилам и расписанию, чем делать собственный выбор.
- Мне сложно говорить нет.
- Мне сложно изменять однажды принятую позицию.

- Считаю, что ответственный консультант должен быть доступен для клиентов в любое время, когда они желают его видеть, не принимая в расчет его личное удобство.
- Считаю, что консультант не должен встречаться с клиентами вне запланированных встреч, независимо от обстоятельств.
- Редко высказываю мое личное мнение или советы друзьям или клиентам.
- Мне неловко устанавливать и утверждать разумные границы для моих детей, подчиненных или клиентов.
- С клиентами я непреклонно настойчив и рассматриваю невыполнение моих указаний как нездоровую защиту.

choice- making

for
co-dependents,
adult children
and
spirituality
seekers

by sharon wegscheider-cruse

Choicemaking for Co-Dependents, Adult Children and Spirituality Seekers

Sharon Wegscheider-Cruse

Health Communications, Inc.
Deerfield Beach, Florida

Sharon Wegscheider-Cruse
ONSITE Training and Consulting
Rapid City, South Dakota

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Wegscheider-Cruse, Sharon, 1938
Choice-making : for co-
dependents, adult children, and spirituality seekers.

Bibliography: p.

1. AlcoholicsFamily relationships.
2. Co-Dependence. 3. Adult children of alcoholics.

I. Title.

HV5132.W44 1987 362.2'92 87-8716

ISBN 0-932194-26-5

© 1985 Sharon Wegscheider-Cruse

Reprinted 1987

ISBN 0-932194-26-5

All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the written permission of the publisher.

Published by Health Communications, Inc.
Enterprise Center
3201 SW 15th Street
Deerfield Beach, FL 33442

Foreword

by Joseph R. Cruse, M.D.

Founding Medical Director

Betty Ford Center for Drug & Alcohol Rehabilitation

Our imperfections have a symptom pain. And pain signals dysfunction, injury, or some dis-ease that requires something to change before relief can occur. That something is frequently us. One of the more unexpected side-effects of change turns out to be growth!

But there are times when that pain is like a rock in our shoe imperceptible, bearable, and unimportant, as compared to the immediate task at hand. Then after we remove it, its actual importance becomes clear. Now we see the deep impression it has made, and almost immediately we feel the relief and freedom and regained agility when we remove the rock. We look at our wounds and blisters in disbelief that we could have denied their seriousness, or even their presence, and certainly their influence for so long.

But no matter the number of rocks that find their way into our shoes, the human spirit, once enlightened, continues to look up and hope and learn and delight in each lesson. The human spirit continues to choose and change and continues to remove rocks, one by one.

The "rock-in-the-shoe" syndrome serves Sharon as both adversary and laboratory in her unrelenting drive to interpret for us her concepts of rights, fairness, and the human

potential for healing and growth. Her curiosity provides the energy and assertiveness to design, experiment, and research basic questions such as "Why God and His subjects so often seem at odds with one another!"

On occasion, she discerns a plan and she shares those plans with us plans in which CHOICES are recognizable and need to be made. We learn that our stores of present and future choices are great. She shows us how to be grateful for our former self, as we grow and transform beyond that person. These directions lead to a full excitement with our own spiritual molding as our inner beauty comes closer and closer to the surface.

And the process continues . . . and continues . . . continues . . . toward a form of Grace as we realize the permanency of CHANGE, through CHOICE!

Foreword

by Claudia Black, Ph.D., M.S.W.

President of ACT (Alcoholism, Children, Therapy)

Having been academically trained to be a psychotherapist, it was only upon entering the chemical dependency field that I heard and understood the concept of "recovery." Therapists most commonly assist clients to better understand themselves, to like themselves, to become more effective communicators. For some clients, we are more problem solving oriented, in which the therapy is often limited to weeks. For other clients, our work may extend to several months, and possibly years. Much of the time we are effective in assisting our clients, and are able to assist in affecting changes in how they live their lives. But many will need to return for more problem solving, to have someone listen, to find hope and meaning in their lives. What is often missing is a plan for recovery. Recovery is a process; it does not have an ending. One grows, matures, and continues along a continuum of growth. On a daily basis, one lives the process that entails recovery. CHOICEMAKING guides us through the recovery process.

Prior to 1980s, in the chemical dependency field, the term "recovery" was typically applied to the chemically dependent person. Treatment programs acknowledged the need for family involvement, but typically only offered services for adult family members spouses, lovers, or parents. Most commonly, those services were limited to alcoholism

education, and did not cover treatment of co-dependency. There were a handful of programs that offered an educational program for children. The concept of Adult Children was only beginning to emerge, and by the 1970s the concept was there, but not the education, nor the treatment.

Education, problem solving, assertiveness training is not adequate treatment for the family member in a chemically dependent family. They will not be able to make the appropriate changes that will allow them to heal and find a comfort within themselves. They will need a new set of rules, new guidelines. They need to be led through a process. They need hope that is not based on the chemically dependent person's behavior, but based on who they find themselves to be their identity, their new-found abilities.

CHOICEMAKING is about recovery for the co-dependent, as well as the dependent person. Choicemaking not only addresses the dependent spouse, lover and parent, but also includes children of all ages. Sharon also helps the reader to understand co-dependency as it can affect a helping professional. Co-dependency is a treatable condition, and CHOICEMAKING describes how recovery is possible.

I believe, as Sharon does, that we exist to live and grow. We are alive, vital. In CHOICEMAKING, the final (or fourth) step in recovery is that we must Surrender to Choice. The description of what surrender means is invaluable. A "power greater than ourselves" is an essential part of being able to surrender to choice. CHOICEMAKING offers the reader the understanding that they will work with the Higher Power. With the premise that we are all co-creators in shaping our destinies, as creators we have an active role in our recovery.

Sharon Wegscheider-Cruse is a trailblazer in her presentation of issues that are known as co-dependency; she encapsulates those issues in a

manner that delineates specific treatment for co-dependency. She is a pioneer in extending the treatment concept to include ongoing recovery. There are many bright, creative people, but only a small number who

affect change. Sharon is honored with what I believe to be a positive self-fulfilling prophecy related to the guidelines of personal rights she outlines in CHOICEMAKING. She knows (1) her right to dignity and respect; (2) her right to set her own priorities; (3) her right to stand up for herself, and (4) her right and obligation to show her feelings. Once again, we are blessed to have another 'work' by Sharon.

Preface

The establishment of co-dependency as an illness has been a difficult task a task that continues to require the efforts of professionals and co-dependents alike. This book is my contribution to establishing the illness of co-dependency as a reality not merely as an interesting concept.

As founding Chairperson of the National Association for Children of Alcoholics (NACoA), I have been acutely aware of a need to share my thoughts about this important group of people. In friendship and peership with the board members of NACoA, I grew to be an even stronger Choicemaker. This group continues to be a source of great teaching and support for me.

I have good memories about the events leading up to the organization of NACoA, and I go into those events in Chapter 3. But I also have memories of the times I felt tongue-tied, confused and unsure if I could communicate even a fragment of what I knew inside about the family disease. I've gained clarity from the ideas, opinions and insights freely exchanged with my peers and friends.

My great hope and desire is that treatment programs find the way to include full co-dependency and adult child treatment in their programming. Full treatment of this kind may end up being a major influence in the intervention of the progression of both co-dependency and alcoholism.

Another important part of this book was sharing my own story. I am grateful to my family, my children, my mate, special friends and especially to my Higher Power for

leading, pushing, loving, caring, and teaching me to trust. I made it and I learned that no one makes it alone. After years of "perceived aloneness," I've come home to my own relationships. Homecoming feels good, and vulnerability is worth it.

May you, the reader, take this journey through my book with me. My wish is that you finish the book with a greater sense of your being able to make choices for yourself in the direction of your own fulfillment.

Happy Choicemaking . . .

Prologue: A Personal Word

In my earlier book, *Another Chance*, I felt that it was important to share some of my personal journey. As an adult child who had grown up in an alcoholic home and yet, a loving and caring home I struggled to untangle the confusion, hurt, loneliness, fear and guilt that didn't fit with the love, attention and care that I felt from my parents.

In the process of disentangling and sorting out the inconsistencies and mixed emotions, I learned an important lesson: I was not alone. I found that there were thousands of others who felt a kindred confusion, similar experiences, similar struggles and tangled emotions. Over the past few years, I have received letters, telephone calls, and personal visits from many of you who shared my experience.

Since the writing of *Another Chance*, I have undergone many changes, and I have gone into detail about many of these changes in Chapter 3 "My Story."

I have found that Freedom From a painful condition and making choices to change my life were both challenges. They were challenges, yes, but only the first steps in my own recovery process.

I had to take risks. And at times I had to grapple with fear and uncertainty. For me, as for many others, recovery has been a long, arduous, and sometimes painful process.

Yet the time came when I felt my life had become more manageable, and I learned to make choices.

Paradoxically, however, making choices and taking risks did not get easier in recovery. Sometimes I was so surrounded

by good people and positive experiences that I often felt overwhelmed and unsure of my decisions. I felt as if I had regressed, slipped back into old pressures and routines.

Coming to face the many options in my life, and continually learning to simplify my life posed my purest challenge. Simplify, simplify! And, in the process, I sometimes had to leave behind good people and positive experiences.

There comes a time when we know we can't go back, can't return to a former way of life, no matter how inviting it seems. And yet we don't know what's next. Like a pilot, flying by the seat of his pants in a heavy fog, we don't know where we're going.

Even more disconcerting, we don't have the slightest notion of what we're supposed to be doing. This leaves us in a void, a blank, an emptiness. But it's just possible that in this void we come to terms with who we are, we discover our origins. And somehow, through the void, through the emptiness, there's a sudden spark of understanding, and we recognize our Higher Power.

I see these times of emptiness as times of transformation. And transformation does not happen just once it doesn't take place at 8:00 p.m. on a Thursday night in February, like a two-hour TV special. Transformation is a process and each day is an occasion for transformation.

The notion of transformation has played a key role in my thinking about "Freedom To," and I agree with Anthony Padavano's definition in his book, *Belief in Human Life*:

There is a great deal of difference between loss, change, and transformation. A loss is a step backward; a change is an opportunity; transformation is a step forward. The common denominator in these three

realities is the fact that one must give up something. It is possible for both loss and change to lead to transformation, but it is not possible for transformation to occur unless something is lost and something is changed.

The quest for personal freedom has occupied men and women over the ages. What are some meanings of freedom?

Liberation from restraint

Choice and action

Boldness of conception and performance

Possession of privileges

Self-determination

Spiritual self-fulfillment.

A synonym for freedom is "independence." Independence is freedom from dependence an essential stage of recovery. Freedom To our own fulfillment is another stage of recovery.

Here are some definitions of dependence:

That which is suspended

State of being attached to something else as its consequence

Relying on something else for support.

There are many kinds of dependence. Here are some of the kinds of dependence I'll be mentioning in this book dependence on:

Alcohol Mood/Mind-altering drugs

Power Sex

Money Work

Children Parents

Loved one Food

Perhaps one of the most subtle and insidious of all dependencies is the dependence on a person who is addicted to any of the items listed above.

Where there is a fixed, compelling focus on any situation in a relationship, that situation tends to pull the person away from other relationships. People surrounding the rigidly focused person (food

addict, alcoholic, workaholic), become preoccupied with trying to get into the addict's life in a

meaningful way. In many respects, the frantic and unremitting efforts to reach the addict become as compulsive as the behavior of the lost person. We refer to this state as co-dependency.

The prefix "co-" means "together, jointly or in conjunction." In this book, I will use "co-dependency" to describe a condition of chronic dependency, a state that keeps us from self-fulfillment and personal freedom. Persons afflicted with this condition will be referred to as "co-dependents."

This book is written in three main sections: Freedom From, Freedom To, and the final quest, Spiritual Transformation.

May you enjoy the journey, and may it provide you with a useful framework for some of the happenings (serendipity or grace) in your life.

Since I wrote *Another Chance*, my mother completed treatment for prescription pill and alcohol addiction. It was my pleasure and honor to receive treatment with her so I could better understand my relationship to her and my own behavior as an adult child. It was a time of beautiful healing. I was able to tell her how much I loved and appreciated her.

I have also known the fulfillment and satisfaction of seeing each of my three children reach their adulthood with hard work, integrity, care for others and a sense of self-worth.

Especially meaningful for me, I have married a mate who allows me to fulfill myself in whatever way feels right for me, and invites me to share his journey as well. We are able to share a spiritual venture together.

My husband, Joe Cruse, introduced me to an anonymous prayer that I

would like to share with you:

TODAY

*I asked God for strength that I might achieve.
I was made weak that I might humbly learn to obey.*

*I asked for health that I might do greater things.
I was given infirmity that I might do better things.*

*I asked for riches that I might be happy.
I was given poverty that I might be wise.*

*I asked for power that I might have the praise of men.
I was given weakness that I might feel the need of God.*

*I asked for all things that I might enjoy life.
I was given life that I might enjoy all things.*

*I asked for vision that I might control my future.
I was given awareness that I be grateful for the now.*

*I got nothing I asked for but everything I had hoped for.
Almost despite myself, my unspoken prayers were answered.*

I am among all people most richly blessed.

Recently, a very dear friend and holy man, Sam Hardy, told a small group:

"The trouble so many of us face is not the fact that we haven't been loved, but rather that we have not learned TO love."

Learning to love involves transformation, the result of making choices. Non-transformed persons pay a terrible price

for the illusion of safety, the illusion of invulnerability. The transformed person becomes free.

My life the past few years has been full of discernment and discovery. It has been necessary to make choices and decisions in regard to people, work and lifestyle. Some of these choices have been hard for others to understand, and at times I, too, have felt doubtful and in question.

Yet the inner peace that I have felt and the path that seems to be put right in front of me to follow are personal signs for me that my life, like yours and everyone's, has a special meaning.

And as we go our separate journeys, let us go transformed and transforming, *Choicemakers* and spiritual seekers at home in the universe.

Acknowledgments

My special thanks to the many people who have helped me put together these ideas by allowing me into the privacy of their inner lives. The reconstruction/restoration community has been a rich source of information, research, inspiration and loving support. I owe more than words can say to the participants in these workshops and seminars, and I am especially indebted to the "stars" and to my dedicated group leaders.

My husband, Dr. Joseph R. Cruse, has been a continuous source of encouragement. He helped me refine my ideas and expand my vision. Joe supported my choice to fulfill a need I had to put these thoughts on paper. He took me to the Colorado mountains, where I wrote most of this manuscript. And he patiently kept me company through many late nights and long days of writing and rewriting, rewording and copying. His love and care for me made this book possible.

My special thanks to Mark Worden for challenging me, teaching me, and guiding me through this work. His warmth, genuine concern for both the reader and myself gently led me to a greater sensitivity in my writing skills. It was an honor to work with him.

My thanks also to the whole team at *The U.S. Journal* especially to Gary Seidler and Peter Vegso. They have done a praiseworthy job in bringing co-dependency and adult child issues to the public through the written word. I am proud to be part of that team.

Dedicated To

Joseph, my husband

Patrick, my son

Sandra, my daughter

Deborah, my daughter

Anne, my mother

Contents

Foreword by Joseph Cruse	iii
Foreword by Claudia Black	v
Preface	viii
Prologue	x
1	1
Varieties of Co-Dependency	
2	33
Young Children of Alcoholics (Para-Alcoholics)	
3	55
My Story: One Child from an Alcoholic Family	
4	91
Adult Children of Alcoholics (And Their Parents)	
5	103
Parenting the Adult Child	
6	113
Family Therapy and Individual Recovery	
7	155
On-Going Recovery	
8	169
Barriers to Recovery	
9	177
Transformation (A Framework for Understanding Growth	

During Recovery)	
10	195
The "God-Hole" A Personal Spiritual Void	
11	205
Happiness, Wholeness, Holiness	
Notes	212

1

Varieties of Co-Dependency

Co-Dependency: Toward A Working Definition

Until recently, "co-dependency" was virtually unknown. Those who worked with alcoholics and others affected by chemical dependency focused primarily on the addicted individual. But counselors and other clinicians often felt that chemical dependency touched the whole family that, in effect, spouses and children and relatives of alcoholics could become "co-dependents" in a sense, addicted to the dysfunctional alcoholic family system.

It is significant that the term "co-dependency" does not appear in the *Dictionary of Words About Alcohol* a reference that devotes seven and one-half pages in exquisite detail about the nuances of "alcoholism." But, after all, alcoholism, as a field of study, has been around much longer than family systems and co-dependency.

In the past few years, there have been numerous attempts to define co-dependency, to describe the phenomenon so that others in the field can become alert to co-dependency, and

acquire knowledge and tools to help the co-dependents as well as the alcoholic.

Sondra Smalley, Director of Dependencies Institute of Minnesota, sees co-dependency as:

. . . a term used to describe an exaggerated dependent pattern of learned behaviors, beliefs and feelings that make life painful. It is a dependence on people and things outside the self, along with neglect of the self to the point of having little self-identity.

Robert Subby, director of Family Systems, Inc., Minneapolis, describes co-dependency as:

. . . an emotional, psychological, and behavioral condition that develops as a result of an individual's prolonged exposure to, and practice of, a set of oppressive rules which prevent the open expression of feeling, as well as the direct discussion of personal and interpersonal problems.

I have devoted the last ten years of my life to exploring the realm of co-dependency, and my investigations have led me to develop my own definition of co-dependency.

CO-DEPENDENCY IS . . .

. . . a specific condition that is characterized by preoccupation and extreme dependence (emotionally, socially, and sometimes physically), on a person or object. Eventually, this dependence on another person becomes a pathological condition that affects the co-dependent in all other relationships.

A Primer of Co-Dependency

Co-dependency is a lifestyle, a patterned way of relating to others. It's a way of interpreting experience. And it's a lifestyle with low self-esteem at the core.

Co-dependents suffer from a progressive focusing of attention on a target and a concomitant neglect of one's own feelings and needs.

The co-dependent person leads a life characterized by:

An inability to have spontaneous fun, an inability to let go. ("Life is serious, not a game, and spontaneity cannot be trusted, because it means I'm not in full control.")

Problems with intimacy. ("Don't trust . . . anyone, for that way lies betrayal and disappointment and pain.")

Inability to know what normal behavior is. ("The way I feel . . . I wonder if I'm crazy?")

An exaggerated need for the approval of others. ("I must always be on guard to keep from offending others. I must please them, always please them. Then they'll like me.")

Confusion about making decisions. ("I can't decide it's too complicated, I might make a wrong decision and it would destroy me!")

Anxiety about making changes. ("I don't think I could handle it if I got that promotion.")

Black and white judgments. ("I don't see any room for compromise. There are no shades of gray in this matter!")

Fear and denial of anger. ("Anger makes me feel like I might

explode, and it frightens me because I don't know what I might do but I get angry anyway.")

Lies and exaggeration, when it would be easy to tell the truth. ("I never lie. There's nothing wrong. I'm not angry.")

Fear of abandonment. ("I'm no clinging vine, but I couldn't live without you!")

Tendency to look for people to take care of. ("It's wonderful to be needed by others.")

Need to control self and others. ("I can't let my guard down life's a serious business." Or: "I'll show him I just won't talk to him anymore!")

More than anything, the co-dependent person gets stuck in and feels powerless in one or more relationships or situations. The child feels trapped in her alcoholic family, trapped and alone, for there's no one to turn to, no one to confide in. The co-dependent husband feels powerless to do anything about his alcoholic wife.

And this sense of vulnerability, this sense of being engulfed and overwhelmed, carries with it chronic and often intense emotional pain. There seems to be no way out no escape, no respite. The co-dependent cannot sever the ties. The co-dependent person seems almost dependent on the family alcoholic, as if there's a strong need to remain emotionally and physically attached.

Co-dependency often has its beginnings in one's relationship with an alcoholic parent or other family member, but co-dependency can become a generalized way of relating with others in the world.

Who is Most Likely to be Affected by Co-Dependency?

Spouses of alcoholics and spouses of other drug-dependent persons.

Young children with alcoholic parents, grandparents, or siblings.

In short, the co-dependent is likely to be someone who lives in an intimate relationship with an addicted person. And co-dependency intensifies with proximity and frequency of contact.

But others can also become co-dependents. Recovering alcoholics themselves may discover during their recovery that they were in a co-dependent relationship with alcoholic or drug dependent parents, spouses, children or siblings.

The bizarre rules and distorted communications in dysfunctional, or troubled, family systems may stunt or impede normal emotional and behavioral development. Anyone who lives in a family of denial, compulsive behavior, and emotional repression is vulnerable to co-dependency even if there is no alcoholism or chemical dependency in the family.

Finally, it is extremely important to recognize that professionals who work with addictive persons can themselves become co-dependents, developing "helping" relationships with alcoholics and other addicted persons. In effect, co-dependent therapists and counselors become accomplices would-be helpers whose actions undermine and thwart therapeutic progress.

Some Common Co-Dependent Patterns

A co-dependent spouse, Sandy, worried all day long about what her husband, Rick, was doing at work (preoccupation). And after work, Sandy wondered: Would Rick stop off for a drink on the way home? Maybe even three or four drinks? And he probably wouldn't be able to go to the meeting they had both planned on (projection). Sandy was hurt and angry *before* Rick even came home. While making dinner, she sampled most of the meal and hated herself by dinnertime (compulsive eating). Then he arrived. Sandy was feeling so hurt and angry by the time Rick came home, she didn't even speak to him. An hour after he got home they were in an

argument. Sandy discounted her own thoughts, feelings and plans, as she centered herself around responding to Rick.

Nancy's physician thinks that Nancy should probably cut down on drinking she's shown for appointments with alcohol on her breath. And he thinks there's some potential problems in all the pills she's taking. But when he questions her about her drinking, she tells her doctor that she hardly drinks at all anymore. He's satisfied with her answer, and doesn't ask her any more questions about her drinking. but when he tells her that he's going to cut down on her prescriptions for Valium and Dalmane, Nancy gets very defensive and tells him that she'll find a new physician who will be more sympathetic to her nervousness and her insomnia. The physician relents and continues to see Nancy and fill her needs and prescriptions, and Nancy continues to drink and take pills.

David is a psychologist who grew up in an alcoholic family. He knows the pain and rejection one feels when not given due attention. David has never resolved his own feelings of rejection. Healing has not taken place. Therefore, when one of David's clients sounds rejected or hurt, he stops whatever he is doing and makes himself available to his client. He often minimizes his own needs in an attempt to be everready for his clients.

What family dynamics, other than alcoholism, contribute to co-dependency? The family secret. Family traumas. Family rigidity and dogma. All these characteristics of families can set the stage for co-dependency.

Families with a secret, for example, become protective and guard the secret closely. They do not talk about it. They erect elaborate excuses and indulge in "Let's Pretend." Let's pretend Grandma's not dying of cancer. Let's pretend Gerri didn't commit suicide because she was

involved in drugs. Let's pretend that Daddy really works late and doesn't have a girl friend.

Families who have experienced trauma contribute to co-dependency in ways similar to families with a secret: The traumatic issue a handicapped child, the death of a parent is never discussed openly. Rather than deal with the family trauma directly, rather than face the pain, family members avoid and suppress it. The handicapped child is coddled and over-protected to the extent that it never receives the kind of education and care that would allow it to achieve its potential.

Rigid families, families who carry an overload of traditional dogma about the roles of family members, also provide a prime breeding ground for co-dependency. What are the dogmas? Women can't (and shouldn't) earn their own living. Men should always be strong, and should take the full responsibility for providing a livelihood for the family members. Women are fragile and need to be protected. But, at the same time, they should always ALL WAYS be attentive, and even preoccupied, with the needs of others.

Co-dependency flourishes in families that teach "learned helplessness." Examples of learned helplessness are:

The mother who takes all the responsibilities for her children, never allowing them to develop their own sense of autonomy and responsibility.

The father who steps in and fixes his son's bike because he can do it faster, better.

The husband who takes care of all financial matters because his wife doesn't/can't learn about financial matters.

The parents who supply more than adequate money and support rather than allow their college-age child to cope with the slightest hardship.

Families who promote learned helplessness in their kids and who rely on manipulation and control of others through intimidation, sarcasm, finances, etc. all follow the same fundamental dynamics:

In any family system that controls behavior through reward systems and emotional repression, there is a dynamic of fear and manipulation set up. In a system of fear and manipulation, there is a pronounced craving for the approval of others. The person needs or becomes dependent on the approval of others, in order to feel acceptable. The end result is a reliance on others, a need for external validation, rather than the kind of validation that comes from within, from a secure sense of self.

Let's take a closer look at some of the symptoms of co-dependency.

Denial or Self-Delusion

The denial and self-delusion of the co-dependent involves a complex intermingling of love, fear, hate, guilt ultimately leading to a kind of emotional paralysis. The co-dependent feels powerless to change her life, powerless to make important decisions.

Recognition of the "sick relationship" admitting that there's something horribly awry would mean that the co-dependent would have to recognize her own role, her own dependency, her own dysfunctional behavior.

The co-dependent vigorously resists this kind of self-knowledge. Instead, the usual reaction is to "normalize the sick behavior." The co-dependent says, "Living with Ralph isn't as bad as it used to be."

Or the co-dependent contends, "Look, Mary has a few faults we all do, don't we. So she drinks a little too much at times. What the hell, she's had a tough life. Besides, she's not that bad."

And Sonia, the co-dependent child, defends her dad. "Dad doesn't drink all that much any more. He really isn't as bad as he was when he was drinking a fifth a day."



Are these flagrant lies? Or a peculiar kind of selective blindness an inability to perceive the destructive wavelengths emanating from the addict. Certainly one thing is true: The minimizing and rationalizing of the co-dependent is often deeply ingrained and truly believed ingrained and believed in much the same way as the minimizing and rationalizing of the addicted person.

Dependency is, after all, a compulsive response to something that has special meaning alcohol, drugs, money, food. In the case of co-dependency, one's attachment to another person gives meaning to life. Approval from a specific individual gives comfort, safety and self-worth to the co-dependent person.

And the result? The co-dependent protects the person in

his life who gives it meaning, denies that the relationship is troubled, denies addiction both the addiction of the person to whom he is attached, and his own addiction, his own compulsive attachment ... her co-dependency.

Compulsive Behavior

Stress. Low self-worth. Need for approval. Feelings of rejection and guilt.

What to do? Do something anything that will relieve stress, that will get approval and numb feelings of guilt and rejection. Accumulate external signs of approval. Pile up signs of worth.

Some co-dependents become driven in accomplishment, in achievement. This drivenness might be reflected in job performance leading to advancement; or in some form of public visibility and celebrity based on achievement; or in pursuit of money or advanced degrees.

The high-achiever presses on, no matter what often to the detriment of personal health, happiness and quality of relationships.

Accomplishment and performance are what count. Accomplishment and performance give the co-dependent a sense of worth that cannot be readily found elsewhere.

Other co-dependents display compulsive behavior by running through cycles of abdication and repetition. When the going gets tough, they simply abdicate. They find relief in dropping out of stressful relationships and high-pressure jobs. They pull away from people, events and areas in which they are co-dependent in order to escape the pressure.

They run. They don't stick around to work through the issues. Seeking

geographic cures, they make escapes but the only thing that changes is the scenery.

Will an alternate lifestyle be less stressful? Not for the co-dependent, because for the co-dependent the issues and

conflicts have not been resolved, and they tend to repeat they tend to find themselves in situations and relationships similar to the ones they fled.

Finally, there is the person who compulsively lives to satisfy the expectations of others. The people-pleaser moves cannily through life, always trying to figure out what others want. That's the key to approval and gratification: Figure out what others want. And then give it to them.

The people-pleaser develops sophisticated skills and becomes adept at manipulation and control. Yet the bitter paradox is that the people-pleaser ends up in a self-destructive trap, controlled and manipulated.

Frozen Feelings

The co-dependent person harbors deep emotional pain and a deep-felt sense of guilt. No matter how hard the co-dependent tries to manipulate and seek approval, the yearned-for approval never really comes. And guilt builds up as the co-dependent, fully aware, continues to engage in self-deceit and in dishonesty toward others.

Consequently, the co-dependent feels as though no one really understands, no one comprehends the loneliness, fear and isolation experienced by the co-dependent. The sense of isolation real and imagined engenders a sense of uniqueness.

Repeatedly hurt and rejected, the co-dependent has learned to keep sensitive feelings inside. And the feeling of uniqueness keeps her cut off from sources of potential support. The result? Loneliness increases, intensifies.

And with loneliness and isolation comes fear. And anxiety. And dread. Why dread? Why fear and anxiety? Because the co-dependent has a

miniscule sense of self-worth and feels totally powerless. Yet the co-dependent compulsively tries to

get a handle on as many situations as possible tries, against all odds, to become a controller.

Feeling the need to take charge, and at the same time feeling powerless, means that the co-dependent must live with a great deal of ambiguity, uncertainty and fear.

There is the fear of being found out the fear that one's true self will be revealed and it will be judged unworthy. There is the fear of relaxing, a fear that the entire structure of one's existence might fall apart, collapse like a shanty in a windstorm.

Fear and trepidation permeate the co-dependent's whole existence fears of abandonment, loneliness and rejection. And above all, the dread of discount and annihilation.

Anger The Frozen Fire Within

The co-dependent's efforts to control people and circumstances do not pay off. And as attempts to control increase, people seem to become less controllable, and the co-dependent feels frustrated, irritated, angry.

But not actively angry. Not "really" angry. The anger is suppressed, frozen, hidden behind the mask of a tight smile.

Red-faced and seething with rage, the co-dependent person smiles a frozen smile and insists, "I'm not angry. Not really."

The denial of anger, the self-deceit and dishonesty, feed into depression. As time passes, the mind becomes a warehouse of pent-up memories and hidden resentments. Hurt feelings and unresolved conflicts get crammed into the warehouse for days, weeks, and even years.

The many resentments and angry hurt feelings may seem to disappear. Eventually, however, the chronic stress of unresolved emotional hurts becomes manifest in serious health problems ulcers, hypertension, heart disease, cancer. One's energy and vitality diminish. One's career can suffer. Marriages go on the rocks.

Here are a few signs of repressed rage that most of us can readily identify:

A hair-trigger temper that explodes over trifles.

Frequent feelings of disappointment in others, and a feeling of being let down.

Avoiding relatives and friends.

Rapid weight gains, losses, fluctuations.

Chronic aches and pains headaches, backaches, stomach aches or other idiopathic, intractable pain.

Even more troubling: Hidden resentments invariably dampen and numb other emotions the positive emotions of joy and love. Engaged in an internal struggle to fight back painful feelings, the co-dependent person cannot show affection for loved ones.

Intimacy entails exposure and risk. It entails openness and the relinquishment of control. In order to stay in complete control, the co-dependent fends off intimacy. It's safer to be alone, safer to be isolated, safer to stay emotionally numb, frozen. The co-dependent feels like the person in the song by Paul Simon: "I am a rock, I am an island ... a rock feels no pain ... an island never cries."

Frozen feelings of anger lead to confused and inauthentic human interactions just the opposite of what the co-dependent thinks will happen. Frozen anger doesn't protect. It doesn't make life run more smoothly.

Instead, relationships become more difficult to handle. They reach an impasse or fall apart altogether. Smoldering anger paradoxically destroys the very things the co-dependent hopes it will protect.

Hidden aggression may be so firmly imbedded that it's unconscious, automatic. If confronted, the "hidden aggressor" would vehemently deny such feelings. In fact, hidden aggression sometimes comes disguised as love and care.

Let's look at the varieties of behavior cloaking hidden aggression.

Collusion

. . . The father who gives money and support to an able-bodied 26-year-old son, seductively keeps his son in a state of dependency and prevents the development of self-reliance by meeting all the son's needs.

. . . The boss who gives candy and rich delicacies to an overweight secretary enters into a collusion with the secretary to pretend that there's nothing wrong with obesity, that fat is fine.

. . . The family member who avoids talking about a parent's drinking colludes with the alcoholic, tacitly agrees to uphold the fiction that the alcoholic's drinking is harmless or that the alcoholic or addict suffers from fatigue and "nerves."

. . . The child who comes between a father and a mother as a confidante takes on an inappropriate adult role and creates a family intrigue that pits one parent against the other.

In each of these instances, the hidden aggressor, outwardly concerned and caring, encourages self-destructive behavior in the fellow-conspirator.

Sickness Tyrants

Rarely displaying anger, rarely exhibiting a desire for power and control, the sickness tyrant uses illness as a form of control.

The sickness tyrant usually comes from a family where parents were authoritarian or passive. Faced with threatening or inept parental models, the sickness tyrant never learned to express emotions directly, never learned to get attention through positive action. The sickness tyrant buried anger, felt futile and unimportant and powerless except when ill.

Then people paid attention. Illness brought out caring

responses from others. After all, the sick person is not held responsible for being sick. So through infirmity, the sickness tyrant gets attention, feels important and powerful, and succeeds in controlling others.

Procrastinators

The procrastinator moves at a snail's pace, and thereby punishes others and stays in control. "I'll take care of it after a while," the procrastinator promises. "After a while" may be "in three hours." Or it may be translated into: "Tomorrow." "Next week." "Next month."

When the deadline nears, the procrastinator finds a myriad of excuses for being behind. And it's always someone else's fault. It's always outside the control of the procrastinator. The procrastinator's rule is: Blame others for being rushed, and continue to delay, continue to move slowly.

Late-Comers

There's so much to do, so many responsibilities . . . Quite naturally, then, the Late-Comer finds it impossible to be on time.

Not that the Late-Comer is intentionally late. Never! The Late-Comer spins out profuse and elaborate apologies, creative excuses. And all the while, the Late-Comer keeps us waiting, keeps others under control.

Chronic lateness, can be an effective way to irritate, frustrate and humiliate others.

The Helpless

The helpless show weakness, fragility and tears all the while avoiding personal responsibility and generating guilt in others.

The helpless one will drain the energy of everyone around. We see how fragile the helpless one is, how easily shattered by the slings and arrows of outrageous fortune.

We take care of the helpless. We protect the helpless. And the helpless one remains powerful through incompetence, weakness and successfully conveying frailty.

Low Self-Worth

I know of no sure way to judge what comes first painful situations that produce low self-worth, low self-esteem. Or a personality heavily structured and weighted with low self-esteem that leads to further painful situations. But I am completely certain that low self-worth is part of a vicious cycle.

This is the vicious cycle: Low self-worth causes a person to behave in ways that are self-defeating, ways that produce negative feedback. Take John, for example. An insurance salesman, he seems caught in a self-defeating cycle. He suffers from low self-worth and is unsure of himself on the job. He communicates his anxiety and apprehension to potential customers and loses them. He's indecisive, and his job performance falters which makes him feel all the more insecure and incompetent.

Cathy is caught in a similar cycle. She doesn't have very high self-esteem, so when she dates, she dates men who tend to treat her with little respect. They seem to be mainly interested in sex, and if she isn't interested, they're angry and sulk and never call again. If she is interested, they take her for granted calling whenever they feel like it. Cathy finds herself in a situation where her low self-worth is reconfirmed and sinks even lower.

I am equally certain that growing up in an alcoholic family or, for that

matter, in any other kind of dysfunctional

family lowers the self-worth of the individuals in that family system.

All families fall somewhere on a continuum between painful, dysfunctional family systems, and healthy, optimally functional family systems. The healthier the family system, the higher the sense of self-worth. Similarly, the more painful the system, the more dysfunctional the family, the lower the sense of self-worth in each family member.

On the next page are some useful ways of looking at the relationship between healthy families and self-esteem of the family members.

Painful Family Systems That Lower Self-Worth Healthy Family Systems That Build Self-Worth

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. No-talk rule | 1. Communication is open |
| 2. Internalized feelings | 2. Open expression of feeling |
| 3. Unspoken expectations | 3. Explicit rules |
| 4. Entangled relationships | 4. Respect for individuation |
| 5. Manipulation and control | 5. Freedom highly valued |
| 6. Chaotic value system | 6. Consistent value system |
| 7. Rigid attitudes | 7. Open-mindedness |
| 8. Reveres past traditions | 8. Creates new traditions |
| 9. Grim atmosphere | 9. Pleasant atmosphere |
| 10. Frequent illness | 10. Healthy people |
| 11. Dependent relationships | 11. Independence and growth |
| 12. Jealousy and suspicion | 12. Trust and love |

Obviously, troubled families are a prime source of feelings of inadequacy in family members especially in co-dependents. Burdened with low self-esteem, co-dependents

compare their outside appearances, achievements and expectations to other people people who appear to be functioning much better than the co-dependent.

The co-dependent feels emotionally vulnerable. Hence, there is little true sharing of emotions within the family or with friends. Talk remains at a superficial level. Safe topics. Weather. The job. Chit chat about sports and hobbies.

Co-dependents live as if they are in constant preparation for some coming event going to school, getting a job, marrying the right person, having a baby, making a living . . . in effect, co-dependents spend a great deal of time in getting ready to get ready.

The rehearsal is over. Life is here. And life is the performance. The busy business of getting prepared prevents the co-dependent from accomplishing small, achievable goals. And it feeds into the co-dependent's already low self-esteem and lowers it further.

Medical Complications

Walter Cannon, Hans Selye, and a score of other researchers have demonstrated the dynamics of stress-produced illness. The strain of keeping volatile feelings inside can contribute to physical illness in the co-dependent. In fact, there are many stress-related illnesses whose onset can be traced to a time of particularly high or acute emotional pain in the co-dependent.

And, more often than not, this pain originates in the family system.

What are some clinical clues that one very likely suffers from co-dependency? According to Dr. Charles L. Whitfield, associate professor of family medicine at the University of Maryland School of Medicine, the co-dependent may exhibit hypochondria, anxiety,

depression, insomnia, hyperactivity,

anorexia nervosa, bulimia, and suicidal gestures to mention but a few of the clues.

In a similar vein, Dr. Max Schneider, past president of the California Society for the Treatment of Alcoholism and Drug Abuse, and former president of the California Medical Society, states that there are many diseases that commonly show up in co-dependents: Bowel problems, colitis, diseases of the respiratory tract, bronchial asthma, increased hypertension, and cardiac irregularities on a psychosomatic basis.

Dr. Schneider points out that emotion triggers our endocrine system, and we put out more adrenalin, more cortisone, and thus, in another vicious cycle, we increase cardiac arrhythmias.

Along with increased stress disorders, co-dependents tend to have many more fractures, burns, injuries and accidents. And co-dependents also experience problems with intimacy and with both sexual and non-sexual relationships.

Largely tied to hormone output, sexual performance can be impaired by emotional change, emotional stress. Frozen emotions, muddled emotions, supercharged and confused emotions all can blunt one's ability to perform sexually.

The final health risks, of course, are suicide or murder.

Stages of Co-Dependency

"How do you know whether someone is just having a short-term bad time just going through normal ups and downs of living or whether they're seriously co-dependent?" It's a good question because many of the features of co-dependency do resemble the ups and downs of normal life stress.

By examining the stages of co-dependency, however, we can readily see the difference between co-dependent behavior and behavior that occurs in response to the stress of everyday life.

Stage One: Dependent Bonding

This stage is pretty much universal. We all go through an early period of attachment to a person in our lives a parent, a relative, someone close who offers comfort and a sense of security.

With the co-dependent, the attachment may seem perfectly normal at first. The love and involvement may have a symbiotic quality it may be reciprocal and mutually beneficial. However, co-dependent love and involvement becomes more intense and one-sided, and develops the characteristics seen as the stages of co-dependency progresses.

Stage Two: Fear

When one realizes that a dependency is developing perhaps a one-sided dependency one experiences a panicky feeling, a fear of loss and separation. Simultaneously, the co-dependent begins to realize that he/she has no ability to control the loved one.

The co-dependent then develops other fears fear of abandonment, fear of loneliness, and fear of authenticity the co-dependent becomes fearful of being a responsive person.

Stage Three: Emotional Paralysis

Fearful of losing the loved one, the co-dependent becomes emotionally frozen. "If I don't get angry, then Harry will love me and won't leave me, won't abandon me."

After a time of "stuffing feelings" and avoiding the pain of expression, emotional paralysis sets in. The co-dependent loses the ability to feel spontaneously. Joy and delight atrophy.

Stage Four: Behavioral Stuckness

Eventually, "stuckness" becomes the hallmark of the co-dependent. Feeling extremely vulnerable, the co-dependent person assumes fixed behavioral stances, protective defenses, repetitious, ritualistic patterns of behavior.

Features of stuckness appear in one who is disabled by chronic, mysterious illness. The workaholic and the compulsive gambler also display the kind of fixed behavioral stances, the ritualistic stuckness of the Stage Four co-dependent.

Other examples: The smoker. The glutton. The anorexic-bulimic. The compulsive shopper and clothes horse. And of course, the person who becomes addicted to alcohol or other drugs.

In Stage Four, the co-dependent loses the ability to be objective about his/her life, loses the ability to step back and see clearly what is happening the stuckness, the self-destructive rituals, and the ever-present incapacitating fear.

Intervention

Intervention with the co-dependent is difficult. But it becomes necessary. As difficult as it may be to intervene in the disease process of an alcoholic, it is often much easier than intervening with a co-dependent person.

Co-dependents, grown rigid and inflexible, have belief systems that are hard to penetrate. Co-dependents have habitually become controlling in relationships and have a great deal of difficulty in

establishing intimacy.

It's hard for the co-dependent to surrender, hard for them

to say, "Yes, I see now what I'm doing. I see how I'm making my life unliveable, unmanageable. What can I do about it? How can I change?" Sometimes the "I know" stage is the last stronghold. Knowledge without action is the greatest self-con of all.

The tragedy is that co-dependents not only strongly resist change in themselves, but they are unwilling to let others get well. The co-dependent makes up excuses for the alcoholic, minimizes the problems, spins out rationalizations.

Confronted with hard facts, the co-dependent person counters with, "Yeah, but . . . Yeah, but . . . Yeah, but . . ." Indeed, "Yeahbut" might be called the distinguishing cry of the lost and woebegone co-dependent.

Despite the obvious difficulties, intervention with a co-dependent is possible. It's very similar to intervention with an alcoholic. Here's a brief outline of what's needed for intervention with a co-dependent:

1. Two or more caring persons four to six would be ideal who are willing to follow through, to be honest about what they see in the co-dependent's behavior.
2. Each of the intervening persons must also be willing to undergo formal training and education about the illness of co-dependency.
3. Specific data must be accumulated about the self-destructive behavior of the co-dependent. Collecting this kind of information may be more difficult than gathering data for an intervention with an alcoholic, because information about drinking tends to be more specific. For this reason, it is imperative that those concerned about the co-dependent get as much information and education as possible so that the data can be clear and unequivocal.

Data can be collected on the co-dependent's behavior, especially:

Preoccupation: wondering what others are doing; wondering what others are feeling; wondering if they will get

angry; unable to act independently without checking with others; afraid of being rejected by others; acting to get approval from others.

Compulsive behavior: overeating, undereating (starving), overworking, over-spending, smoking, compulsive sex, shopping binges.

Denied feelings, such as anger, hurt, loneliness, grief, fear, inadequacy and the concomitant denial of tender feelings, such as affection, love and warmth in friendship.

Helplessness: an inability, aversion or incompetence at dealing with everyday details of life, such as finances, seeking and finding employment, learning new tasks that expand one's knowledge and control of the world in short, a stance that makes one heavily dependent on others for support and basic survival.

4. A suggested treatment plan, well-formulated and oriented to specifics, must be an essential element in the intervention. Otherwise, the process degenerates into a bitch session in which nothing is accomplished except ill-will and the development of stronger resistance in the co-dependent.

5. And, finally, there must be very clear consequences for the co-dependent, if the offered treatment is refused. Without some form of leverage, the prospects for a successful intervention are minimal. Few co-dependents will jump at the chance to change chronic, self-protective habits, because it will "be good" for them.

Here's how Connie handled an intervention confrontation with her sister, Janet:

"Janet, you have wanted to go back to school for the past three years,

right?"

"Yes, but . . ."

"I know all the excuses. Now what I want you to do is to just listen to what I say no interruptions. Okay?"

"Well, all right, but I've told you over and over why I'm stuck."

"Right. You've kept yourself from getting out of your rut by staying here in this small town because you keep hoping that Dan will get serious about your relationship. It looks to me like you are afraid to make a move on your own, so you keep waiting for Dan to make his decision to marry you, and then all the uncertainties will be solved. Yet, nothing in the relationship has really changed in the past three years."

"Well, no . . . but I don't think you should blame Dan. It isn't his fault!"

"I'm not blaming Dan, Janet. I'm not blaming anyone. I'm really worried because you've told me that you're hurt and angry, and yet you don't want to tell Dan how you feel. I love you, Janet, but I really don't want to listen any more to the stuff you should be telling Dan. You're letting yourself fall apart over this you're edgy and irritable, you've gained at least 25 pounds in the past year. You're smoking what two packs a day now?"

"Sometimes two, and it's only 23 pounds I'm not that bad."

"Maybe not, Janet. The question is How bad do you have to get? How bad do you want it to get? I'm really worried about you worried about where this is leading you. And I'm worried about your health."

"It sounds like you just want to bitch at me, like everyone else."

"No, Janet. I know it's tough, and I know you feel frightened and confused. I don't want to make it any tougher for you, but at the same time, I can't stand by and watch you continue to make it tougher on yourself. Unless you discuss your feelings with Dan, and take some action on your behalf, I cannot continue to be your 'listener'."

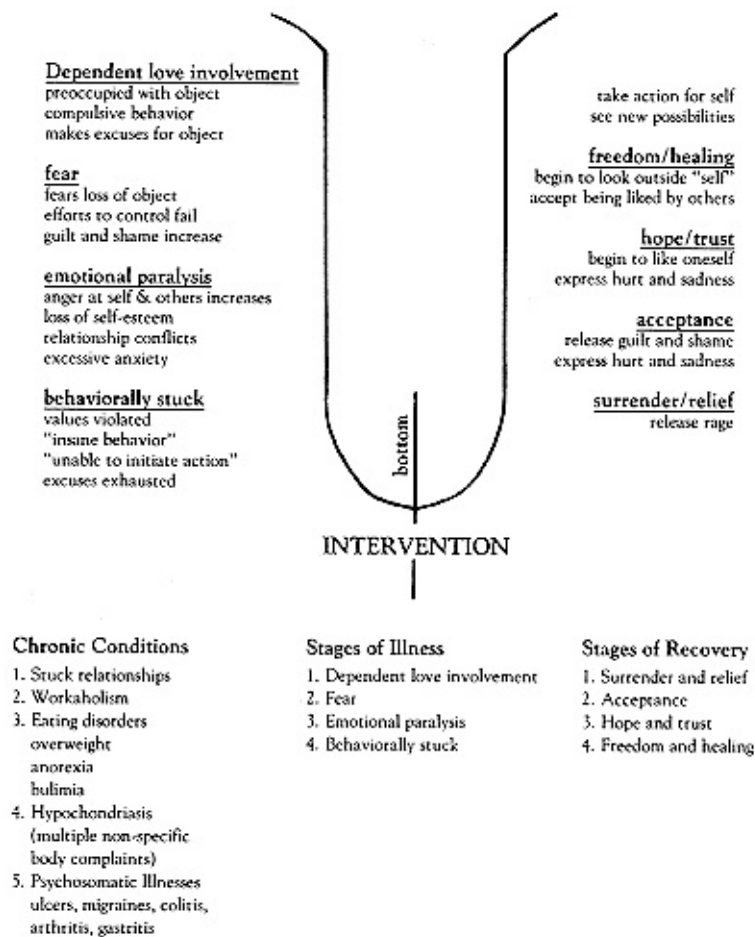
"Oh, Connie, I really want to. But I'm afraid. What if he ?"

"What if he gets his dander up and rejects you totally?"

Well, if he does, then maybe you've learned that Dan isn't really the kind of guy you'd want to hook up with. But if Dan really cares for you, that won't happen, especially if you bring the subject up in an honest way and without a lot of emotional intensity."

"I don't know whether I can do that I get so angry."

"Sure you can. The first thing to do is think it through, and then practice. Come on, I'll help you."



Co-Dependency and the Dry Drunk Myth

For many years, recovering alcoholics and workers in the field of alcoholism have used the term "dry drunk" to describe a condition from which many sober alcoholics seemed to suffer rigid, negative behavior, hostility, depression, dissatisfaction, and so on. In short, the phenomenon has been labeled a "dry" drunk because the behavior of the recovering alcoholic resembled the behavior of the alcoholic when drinking.

In other words, the sober alcoholic was on a drunk, but a perplexing kind of drunk, because there didn't seem to be any alcohol involved.

There have been many explanations of the "dry drunk syndrome," ranging from psychological conflict and immaturity to pre-relapse syndrome and the continuation of an unhealthy lifestyle in recovery smoking, inattention to nutritional needs, over-consumption of coffee and other drugs, and inadequate exercise.

There is probably some truth in all of these explanations. But I firmly believe that what many times appears to be a "dry drunk syndrome" is simply undiagnosed and untreated co-dependency.

In recent years, clinicians who specialize in co-dependency have begun to spot the recovering alcoholic co-dependent and to provide treatment for the co-dependency. And clinicians have been excited and gratified to see the alcoholic co-dependent respond to appropriate treatment and leave the pain of co-dependency behind.

As founding Chairperson of the National Association for Children of Alcoholics (NACoA), I have had the pleasure of seeing a blending of alcoholics, spouses, and adult children in the membership of NACoA. The common denominator has been sharing the condition of co-dependency and forming support groups to help each other get well.

I have discussed this unusual blending of alcoholics, spouses and adult children with many medical colleagues, and several of them have suggested that the term "symptom re-emergence" might apply. It is just possible that the person who grew up in an alcoholic or painful family system was suffering from chronic co-dependency.

Somewhere the co-dependent learned to medicate the emotional pain of co-dependency with alcohol or drugs. Or to numb the pain by getting preoccupied with work or food. This medication, this numbing process progressed in the manner of addictions, until a primary addiction emerged. While the addiction progressed, however, the co-dependency lay dormant.

Here's where symptom re-emergence comes in. If an intervention took place, and the addiction was successfully treated, the co-dependency might still lie dormant. For a while. Then, as the chemically dependent person recovers with a focus only on the addiction, the co-dependency now re-emerges. The old emotional pain now returns, but it continues to go undiagnosed.

"But the co-dependent went through treatment for chemical dependency. Wasn't that enough? Why didn't treatment 'take'?"

Answer: Treatment did "take" for the chemical dependency. But treatment for alcoholism treatment for chemical dependency does not deal with issues facing the co-dependent. The co-dependent who's a recovering alcoholic must get treatment that focuses on problems of co-dependency as well as alcoholism, if the person is to experience full recovery from both illnesses.

Unfortunately, the recovering alcoholic in distress is encouraged to follow-up with more alcoholism treatment to deal with the "dry drunk syndrome." Many such individuals end up feeling increasingly

inadequate and guilty about meager progress in recovery.

The fact is, we professionals have not adequately served the addicted co-dependent. And clearly the time has come for a more systematic approach to this issue, for more adequate and full assessment and treatment of co-dependency in the person recovering from chemical dependency.

Why have professionals been slow to address the issue of co-dependency? Could it have something to do with the fact that so many professionals themselves have a history of co-dependency? Let's look at an area where the "no-talk" rule has reigned supreme the professional co-dependent.

The Professional Co-Dependent

In my work, I have frequently noticed the high incidence of co-dependency among professionals among counselors, therapists and administrators who work in the field of alcoholism and other addictions. And I am not the only one who has noticed co-dependency among professionals. This observation has been confirmed again and again by my colleagues.

I first noticed professional co-dependency years ago when I discovered that many of the professionals who came to my workshops on co-dependency were first-born children from painful families themselves. I began to see the dynamics as they told their stories of "trying to help" the families they came from their families of origin.

Many of their early years were spent trying to understand themselves and their family systems, and then trying to help others. The process of learning to help others was in many ways an attempt at self-help, a subtle and approved way of easing the pain and confusion.

There seemed to be an overwhelmingly large number of nurses, physicians, psychologists, social workers, family therapists, clergy,

and other helpers who found their way into my training. As they related their experiences, I saw the

familiar strands of co-dependency woven through their histories. Those who were willing to work through the first difficult stage of anger and denial became better equipped to follow through by taking steps to resolve co-dependency issues via counseling, group therapy, or some other form of recovery.

These people these helpers, now recovered from co-dependency have become the educators, the clinicians, the trainers and the leaders in spreading the word about the very serious and prevalent illness of co-dependency.

There have been other professionals, however too many others, unfortunately who have been unwilling to look at their own co-dependency. And their own fear and denial has led them to minimize the concept of co-dependency in others. Worse: The professional co-dependent has often actively blocked efforts to provide help for other co-dependents.

Signs of an enabling or unrecovering co-dependent professional include:

- Lack of knowledge about the dynamics of co-dependency and a disparaging unwillingness to learn about co-dependency.

- A fear of resistance in the co-dependent and the resultant eagerness to accept excuses, minimizing problems, avoidances, and rationalizations.

- A need for approval from the co-dependent and a personal uneasiness in confronting someone who acts fragile, hostile, upset or powerless.

- Wanting to be a "Professional Hero" and "help" the family, rather than be a realist and feed back to the family its own dysfunctional

behavior. The professional wants to be a "good guy" or "good gal" a role learned

in the family of origin and wants to be a "helper" rather than truly "confronting" the situation. A "good guy" or "good gal" is always there to provide support.

Denial of the professional's own need for understanding and support, thereby falling into the myth of the "super-therapist," invulnerable to the stresses that affect ordinary humans.

Over-extended and under-cared-for. Martyrdom, burned out in the line of duty.

Particularly damaging is the physician who repeatedly treats stress and related illnesses in adults and children by prescribing tranquilizers, but who never explores the possibility of problems in the home, never refers to a family therapist.

Similar damage is done by counselors, social workers, psychologists and psychiatrists who buy into archaic theories of treatment, and insist that education and insight and awareness are all that's needed to stop compulsive use of alcohol and drugs, or to deal with compulsive enabling and resistance.

[On the other hand, there's the counselor who sees *every* and I mean *every* disagreement with his treatment plan as a sign of enabling. This counselor is always right about everything, and those who see things differently are seen as obstructive enablers. This type of counselor is stuck in a controlling power trap.]

Members of the clergy who are themselves co-dependent also fail to recognize addiction and co-dependency as primary illnesses that require specialized care. In short, the professional co-dependent can be found in every helping profession, in every organization that deals with people. This shouldn't be surprising, because as everyone should know by now, addictions are scattered throughout society, and co-

dependency follows addiction as night follows day.

Signs of an Enabling or Unhealthy Professional System

When we have come from painful family systems or relationships, and we have not had an opportunity to recover, we often carry these problems and issues into the workplace. Institutional co-dependency exhibits the following characteristics:

1. There is tolerance, and even promotion, of excessive co-dependency in staff members. Excessive workaholism is seen as a positive trait. Loyalty to the organization may take precedence over self care and care for one's other friends and family.
2. There is resistance to new information about the illness of co-dependency. There is strong denial of the importance of education on the subject. Resistance may take the form of caustic remarks, sarcasm, ridicule and other forms of disparagement.
3. The need for treatment of co-dependency is downplayed especially the possibility that professionals themselves might benefit from working through co-dependency issues.
4. There is much use of excuses to delay or deny programming to deal with co-dependency problems. Lack of money. Lack of time. Lack of staff. These excuses all sound logical and rational. And they are all a form of denial. As C. Northcote Parkinson wisely observed in his *Law of Delay*: "Delay is the deadliest form of denial."

Institutionalized enabling can obviously have varied negative ramifications consequences which impede the recognition of co-dependency in all of its manifestations.

Deans of schools may block courses on alcoholism and co-dependency issues.

Executive directors and administrators of community treatment programs may sabotage family programming or children's treatment programs.

Insurance carriers may not include co-dependency treatment in their coverage.

Schools may completely ignore the needs of children of alcoholics.

Treatment centers may give only token educational programming to families, rather than the extensive treatment that's actually needed.

Even some self-help support groups discriminate against the co-dependent seeking fellowship and support.

In conclusion, I feel that we must, as professionals, examine what baggage we bring from our lives into our vocations, into our workplaces. We would never dream of letting a chemically dependent counselor work with patients or clients. We would scream bloody murder if a psychologist or a psychiatrist came to group therapy reeking of bourbon.

We must take an equally responsible stand with regard to the co-dependent employee.

Co-dependency is a newly-recognized, treatable condition. That's the bottom line. Initially, co-dependency is the normal response to an abnormal situation. However, it is also progressive, chronic, and characterized by denial, compulsive behavior, and emotional repression. Quite obviously, co-dependency needs further attention and research.

However, we do know that intervention can work. It can be spectacularly successful if carefully planned and executed. That's the good news about co-dependency.

And the good news about the co-dependent professional is that change is also possible. It takes new information, a shift in attitude, and an openness and willingness to change.

2

Young Children of Alcoholics (Para-Alcoholics)

*Nature wants children to be
children before they are men.
If we deliberately depart from
this order, we shall get premature
fruits which are neither ripe
nor well flavored and which soon
decay. We shall have youthful
sages and grown up children.
Childhood has ways of seeing,
thinking, and feeling, peculiar
to itself; nothing can be more
foolish than to substitute our
ways for them.*

Jean Jacques Rousseau

All Children Learn What They Live and Experience

The child who lives with judgment learns to judge.

The child who lives with hidden anger learns to manipulate.

The child who lives with abuse and aggression learns to fight and abuse.

The child who lives with guilt learns to feel one-down.

The child who lives with depression learns self-pity.

The child who lives with competition learns to be jealous.

But there are other truths about living and learning in childhood:

The child who lives with honest praise learns confidence.

The child who lives with respect learns courage.

The child who lives with unconditional acceptance learns to accept others.

The child who lives with honesty learns to be truthful.

The child who lives with benevolence learns to be fair.

These traits fit all children to some degree, and the degree of fit frequently depend upon birth-order. But, more important, the potentials of children become seriously warped and distorted in a painful family system.

First, let's take a brief look at birth order.

Birth Order: The Burden and The Opportunity

We all have one thing in common: We were children we experienced infancy, childhood and adolescence. And whether we like it or not whether we agree or not we were influenced by our juvenile history. In particular, we were influenced by our birth-order, our place in the family, or chronological rank among our siblings.

In my experience in working with family systems and with co-

dependents and children of alcoholics in family treatment, I have been impressed with the way birth-order imposes a

life-role on us as children. I believe that this life-role becomes so accepted and ingrained that we often fail to discover our true inclinations and identities until much later in life.

For example, firstborn children and only children especially those born to parents who were not happy with each other exhibit an overconcern (sometimes a meddling overconcern) for the welfare of the family system. They grow up to be what I call "Alerts."

Alerts become the family caretakers. Alerts remember birthdays. Alerts make sure the doors are locked and the lights are out and all the appliances are off. Alerts see that there are always plenty of ice cubes.

Alerts plan family get-togethers. Alerts verify timetables for planes, replace the paper in the photocopier, take the best notes, and speak up to break the silence.

Alerts know Robert's Rules of Order and, with an air of natural command, call the meeting to order.

If we find Alerts who balk at responsibility, we can always get them to capitulate by reminding them that they are the best always reliable, always capable.

And Alerts go through life with a nagging feeling of dissatisfaction, a feeling that they are not accomplishing enough.

Middle children seem to have a lesser need for approval. Some middle children tend to rebel against the hyper-responsible and perfect first-born, and behave in the opposite way. These rebellious middle children preserve a shaky sense of self-worth by being able to act in a way they see as being independent.

They become defiant. They may pull away from the family and reject family values. They find their own friends, and they define and work

out their own lifestyles.

How does it work out for the defiant middle child, for the rebel, the alienated one?

The middle children I've observed often seem destined to go through life in a one-down position, in an underdog stance, always looking for some kind of validation out of the mainstream and never being quite able to find the sense of belonging they crave.

Other middle children just pull away, with almost no hope of ever feeling a sense of family, with almost no hope of finding a truly satisfying relationship. And never attaining a stable sense of self-worth. They do not actively rebel against the family. They do not hold the family in contempt, they do not vigorously dissent against the family's values. They just quietly try to find their place in the world.

Oftentimes, these children find great satisfaction with a project they take on. Or with a career goal. However, their greatest inadequacy continues to be an inability to make and maintain meaningful relationships. Consequently, the middle child suffers from a chronic sense of loneliness and a fragile sense of self-esteem.

And what about the last-born, the younger children? Someone's always coming before them, so the younger children have to find ways to count themselves in. They compete for attention with humor. They go to extremes to get approval, to be noticed, to be loved. And the price they pay is the fear and insecurity of wondering whether they'd ever be noticed at all if it weren't for all the effort expended to make others pay attention.

This brief sketch obviously does not do justice to the role of birth-order in human development. But I have gone into much more detail on the relationship between birth-order and co-dependency in my previous book, *Another Chance*.

There is a population of children who are in an extremely vulnerable state during their formative years. As a result, they experience a very

real trauma. Their circumstances are specifically different from those of other children.

The vulnerable population? Children of alcoholics and co-dependents. They come in all sizes, shapes, colors and ages. They share an important common bond: Each has learned a strategy, a dysfunctional way to cope with the alcoholism or addiction that has crippled their family system.

I invite you to open yourself to the next few pages in a very personal way. I grew up in a family shattered by alcoholism. And I have chosen my profession in working with alcoholic or drug-dependent families, in exploring the dynamics of painful family systems. I know from experience that what you will read in the pages that follow has relevance far beyond the chemically addicted family. My observations apply to all painful families which have produced unhealthy systems of denial, behavioral compulsions, and repressed emotions.

Young Children of Alcoholics

Psychiatrist Timmen L. Cermak has studied children of alcoholics. He is one of the founding members of the National Association for Children of Alcoholics and president of that organization. He grew up in an alcoholic family.

In 1983, Dr. Cermak wrote:

Children of alcoholics outnumber alcoholics. While the number of Americans with at least one alcoholic parent is not known, the figure of 28,000,000 is consistent with the National Council on Alcoholism's estimate that 10,000,000 Americans suffer from alcoholism and alcohol-related problems. A recent Gallup poll found that 33% of Americans feel that drinking has been a cause of trouble in their families.

With such an enormous population at risk, we would expect to find substantial problems, even if the detrimental effects of having an alcoholic parent were minor and short-lived. We know now that the effects stemming from parental

alcoholism are significant and occur throughout the life span of the offspring.

But what exactly are the detrimental effects of having an alcoholic parent? What are the consequences of growing up in an alcoholic family consequences that may occur throughout one's life span?

Clinical social worker Tarpley Richards lists a few of the consequences:

Children of alcoholics are at higher risk for developing alcoholism themselves.

Children of alcoholics gravitate toward alcoholic marital partners.

The majority of child incest cases take place in alcoholic homes.

Children of alcoholics also have a high rate of learning disabilities, attempted and completed suicides, eating disorders (including anorexia nervosa and bulimia), and unhealthy over-achievement.

Richards adds, "The problems of most children of alcoholics remain invisible because their coping behavior tends to be approval-seeking, which is socially acceptable."

The Booz-Allen & Hamilton Report on Children of Alcoholics, commissioned by the National Institute on Alcoholism Abuse and Alcoholism in 1974, was a landmark study that drew attention to the neglected area of children growing up in alcoholic families. Here are a few significant findings from the report:

Many women, themselves children of alcoholics, were attracted to men who resembled their alcoholic fathers, either weak, passive and dependent types, or brutal, abrasive, authoritarian types. Almost half those who married, married a person with a drinking problem.

Older children simply spend a lot of time away from home. Some actually run away, if only for weekends. Others become heavily involved in outside activities. High academic

achievement is a frequently-used form of flight. Children submerge themselves in school, books, and in work.

In his book, *The Patient with Alcoholism and Other Problems*, Ken Williams, M.D., observes:

Almost 50% of children of alcoholics were attracted to and married alcoholics. Others experienced a confused sexual identity or promiscuity.

The incidence of other major psychiatric problems in the immediate family of the alcoholic is unknown. However, the experience of many clinicians working with alcoholic families is that the incidence is higher than the norm. Even if the family member began with the healthiest possible psychiatric stability, living with an alcoholic family member has a debilitating and warping effect. Even a psychiatrically normal family member will likely need a recovery program of his/her own.

Willard O. Foster, with the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, presented his findings on children of alcoholics in a conference at Johns Hopkins University in the 1970s. Here's a summary of Foster's main conclusions:

Instability, divorce, separation, desertion and early death are frequently associated with parental alcoholism. The alcoholic finds it difficult to retain the same employment for any protracted period, and this problem may also entail more numerous geographic changes, upsetting the child's schooling. The rate of separation, divorce and desertion among alcoholic parents is disproportionately high.

In understanding how parental alcoholism influences children, it is important to ask: "What's happening to the parents during this process?" Typically, the parent, whether alcoholic or co-dependent,

suffers from denial. For the parent, there is no excessive drinking, no alcoholism. There is no over-reliance on tranquilizers and "nerve" medicine, no drug dependency. There are no family problems to talk out, nothing to discuss. Deny, deny, deny.

A child who consistently watches the parents deny reality develops a kind of internal split: The child may agree with the parents' version of reality, agree with the parents' perceptions, the parents' denial. Or the child may live precariously in two realities in the world of denial framed and defined by the parents, and in the real world, as seen accurately by the child, but necessarily strategically suppressed. Children may adapt in either way, but both adaptations prevent the child from experiencing the truth the accurate, undistorted validity of the child's own reality.

Children interpret their experiences and fill in with fantasy and myth wherever necessary. They adapt to get their basic needs met, to survive. And they very often feel as if they are living two lives: The life they project, the public life, the life as seen superficially by others. And the life they feel, the inner life, unspoken and unspeakable.

This contradiction can make the child feel unreal. Or phony, fraudulent, deceitful. With the feeling of deception comes a sense of inadequacy and the fear of being found out. "They will discover the real me," the child thinks, "and they'll find out that I'm not what I seem to be. They'll find out that I'm really a bad person." The fears and doubts lead the child to redouble efforts to cover up. The pretense must go on at all costs, and the chinks in the armor must be patched well so that no one can get through to the child within, the real child, vulnerable and unworthy.

Rokelle Lerner, co-founder and president of Children Are People, Inc., in Minneapolis, has worked with young children of alcoholics for many years. She has contributed a great deal to our understanding of what young children of alcoholics experience as they grow up in a family where reality is systematically distorted.

Children get many contradictory messages, says Lerner. They feel a need to "hurry and grow up," take charge of things, act like an adult. And, at the same time, they feel pressure to "stay little," stay a child, don't grow up.

For a hurting family, a family that is debilitated by alcoholism, and has few sources of pride, having a child who acts like a "little adult" can be a status symbol a sign that the parents are really doing their job well. The child who walks early, who talks glibly, who behaves with impeccable manners, who achieves and performs like a grown-up this child is coveted and respected.

Parents reinforce the behavior of the "little adult" but, at the same time, they discourage the child from being a child. The child is not reinforced for expressing true feelings, for asking to have its needs met, for forming different value systems, for expressing an interest in independence. In short, the message is: "Behave like an adult, but stay a child, stay little, stay in your place."

Adult-like behavior, coupled with a child's emotions, produces stress and chaos in a child. Many such children grow up to be adults who feel as though they've skipped childhood altogether. They were so alert for signs of approval, so diligent in seeking that approval and so busy meeting the needs of parents, the little adults didn't have time to be kids.

Another complication: Alcoholic and co-dependent parents inevitably create an environment of emotional deprivation for the child. The chemically dependent parent medicates emotions, and they come out distorted: Anger becomes vicious, brutal rage. Love becomes maudlin sentimentality. Depression and anxiety become self-pity and suspicion.

The co-dependent parent, the spouse of the alcoholic, represses emotions. Anger translates into bitterness and long-seething resentment. Fear and anxiety show up in nervous disorders or physical ills.

Given these family dynamics, it is not too much to suggest that children growing up in an emotionally handicapped environment will, in their own emotional development, become emotionally handicapped.

Para-Alcoholic: Patterns of Adaptation

Jael Greenleaf, author of *Co-Alcoholic, Para-Alcoholic*, uses the term "co-alcoholism" to refer to the adaptive behavior of an adult, generally the spouse of an alcoholic, or someone who has a close relationship with an alcoholic.

Says Greenleaf, "The prefix 'co-' means 'with,' or 'necessary for the functioning of'." The adult who assists in maintaining the social and economic equilibrium of the alcoholic person is indeed co-alcoholic. The vast majority of alcoholic people are in dyadic relationships, whether it be with spouse, parents, lovers, or in some cases, a close friend."

On the other hand, Greenleaf uses the term "para-alcoholism" to refer to the imitative behavior of the children growing up in an alcoholic family.

"The prefix 'para-' means 'like' or 'resembling', "Greenleaf argues. "The child who grows up in a family with the alcoholism syndrome learns behavior from both parents and becomes para-alcoholic. In any consideration of etiology, parental role modeling and familial environmental structures are the primary sources of information."

Young children from alcoholic homes become, in a sense, para-dependents. Imitating both Mom and Dad, the para-dependent child acquires role model attitudes and habits from both the alcoholic parent and the spouse. And the child thus develops a chameleon-like personality.

Just as the chameleon changes color to blend into its environment, para-dependent children alter external behavior for protective purposes. They can laugh, smile, look surprised or serious in an instant. The exterior display

The characteristics traits, feelings and behaviors of Children of

The name of the game or the mode of survival.	What you see or traits. Outside behavior.	Visible behavior.	What you don't see, or the inside story. Feelings.	What he/she represents to the family & why they play along.	As an adult without help, it is very possible
THE FAMILY HERO or SUPER KID.	"The little mother" little man of the family. Always does what's right, over responsible, needs everyone's approval. Not much fun.	"The little man of the family." Always does what's right, over achiever, over responsible, needs everyone's approval. Not much fun.	Hurt, inadequate, confusion, guilt, fear, low self-esteem. Progressive disease, so never can do enough.	Provides self-worth to the family, someone to be proud of.	Workaholic, n wrong, marry dependent per need to contro manipulate, compulsive, c say no, can't fa
THE SCAPEGOAT or PROBLEM KID.	Hostility & defiance, withdrawn & sullen, gets negative attention, troublemaker.	Hostility & defiance, withdrawn & sullen, gets negative attention, troublemaker.	Hurt & abandoned, anger & rejection, feels totally inadequate & no/low self-worth.	Take the heat, "see what he's done" "Leave me alone."	Alcoholic or addict, unplan pregnancy, coj prisons. TROUBLE. L trouble.
THE LOST CHILD	Loner, day dreamer, solitary (alone rewards, i.e., food), withdrawn, drifts & floats through life, not missed for days, quiet, shy & ignored.	Loner, day dreamer, solitary (alone rewards, i.e., food), withdrawn, drifts & floats through life, not missed for days, quiet, shy & ignored.	Unimportant, not allowed to have feelings, loneliness, hurt & abandoned, defeated and given up. Fear.	Relief, at least one kid no one worries about.	Indecisive, no little fun, stays same, alone or promiscuous, early, can't say NO.
THE MASCOT or	Supercute, immature, and anything for a laugh	Supercute, immature, and anything for a laugh	Low self-esteem, terror	Comic relief, fun clown, lampsh	Compulsive

MASCOT OF
FAMILY
CLOWN.

and anything for a laugh or attention, fragile and needful of protection, hyperactive, short attention span, learning disabilities, anxious.

esteem, terror, lonely, inadequate & unimportant.

reneer, fun clown, lampshade & humor. on head, etc. C handle stress, marry a "hero, always on verge hysterics.

the public performance completely hides the hurt, anger, shame and loneliness within.

A divided self results: A self that gets approval and acceptance for being a chameleon, and a secret self, the inner person no one knows.

The basic characteristics of para-dependency are set down at a very early age, and these features these characteristics of children of alcoholics systematically interfere with adequate functioning:

They see situations as black and white, all or nothing.

They develop a pervasive mistrust of others, of life itself.

They find ways to compensate for the guilt and shame and pain they harbor inside.

They attempt to control others to protect and cover their fears.

They do not recognize boundaries and become over-involved in the parents' business.

They become so afraid of making a mistake and of failing that they sabotage any satisfying success.

As the child grows older, para-dependency becomes more sophisticated, more intricate. And more necessary. We'll take a closer look at older children of alcoholics in Chapter 4. Right now, let's examine several case histories of young children of alcoholics.

Cindy's Story

I met Cindy one day at the beach, She had sand in her eyes and she was staggering around on the beach trying to get the sand out. She was six years old. She was alone.

"Is there anything I can do to help?" I asked Cindy.

"No," she said politely, still rubbing her eyes.

"I can see that it must really hurt bad," I said. "Maybe if you could just cry, the tears would wash the sand right out."

Cindy kept on rubbing. She was groaning, but not crying.

After watching her agony for a few more minutes, I asked Cindy where I could find her parents. She told me that she was alone, and she seemed frightened that I might locate them.

Finally, Cindy consented to come with me, and I drove her to a hospital where the E.R. staff cleansed Cindy's still-tearless eyes.

After I wheedled and coaxed, Cindy gave me her telephone number. I called her home. Her mother was out, but her father answered the phone and swore, "What the hell is going on! She must have gotten herself in trouble at the beach. I'll be down to get her ... but if she's crying, I'll give her something to cry about."

Later, when Cindy's father showed up, he was angry very upset and he was very drunk.



I met Cindy's mother at the hospital and asked her some questions about the family. At my suggestion, Cindy came into a program I had for young children. In the support group for children of alcoholics, Cindy finally divulged that she had stopped crying as an infant. Feelings weren't allowed in Cindy's home.

Later, Cindy's mother joined a group. And eventually I did an intervention on both Cindy's father and brother. They went to alcoholism treatment. Her mother went to co-dependency treatment and Overeater's Anonymous. Today, the whole family is in recovery.

Brad's Story

Brad was five when he came to group. He was a confident-appearing little boy. He came into group when his father went into treatment for alcoholism.

From the first, Brad had trouble relating to the other little boys who had learned to be honest about their sadness and feelings of hurt, and their feelings about being isolated and left out at home. Over and over, Brad said that he had plenty of time with his father, and that they really had a good time together.

When finally pressed by the other boys in his group to tell them more about his relationships with his parents especially with his father Brad explained, "I have plenty of time with my dad. Every Saturday my dad sits down in his big brown leather chair to watch sports on TV. I sit with him."

The other little boys told Brad that just being together does not mean you are close to your parents. What did they do together? What did they talk about? Where did they go together? What games did they play?

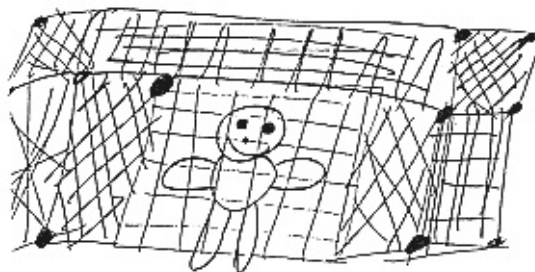
Brad shrugged and went on with his story. "I watch my dad. He usually drinks two six-packs of beer. I always wait until he drinks at least one. Then I watch for something

exciting to happen on TV. When it does, and my dad gets real excited, I run over and turn off the TV. Then my dad jumps out of his chair and chases me around the house. He always catches me 'cause he's lots bigger. Half the time he messes up my hair and says I'm a cute little devil just like he used to be. The other times, he beats me up. Sometimes I have a bloody nose, and once he cut my lip." Brad stopped and was silent for a moment. Then he solemnly added, "But he catches and holds me, every single time."

Janet's Story

Janet was 13 years old when she came to group. Janet was overweight and felt unattractive. She had a hard time expressing herself. It was difficult for Janet to talk about her own needs, and it was weeks before she shared any feelings at all. She preferred to smile enigmatically and to bring treats for the rest of the group.

On Easter week, when the kids had a vacation from school, the group decided to have a slumber party at a summer cabin owned by the parents of one of the girls in the group. Janet was more excited than I had seen her since she first started coming to the group. Everyone in the group made plans to go.



The next week Janet came to group in a sullen mood. She explained that her family would not give her permission to go on the slumber party outing. Janet's parents planned to attend an A.A. convention that week, and they felt that she needed to go with them.

Janet was disappointed, discouraged and heartbroken. She had waited so long to become truly part of the group . . . and now this!

But the rest of the group members rallied and offered a possible solution. Perhaps, we suggested, Janet could sit down and tell her parents how important this cabin party was to her. She could make her needs known, and seeing how strongly Janet felt, her parents would surely relent, would surely change their minds.

The next week Janet came in even more sullen. And ashamed. And guilty. She made her needs known, all right, and when she did, Janet's parents told her that they were ashamed of her for feeling as if her needs were as important as their recovery. After all, Janet's parents reasoned, they had an illness. And this convention was part of their recovery. And Janet should be happy that they were working on their program.

Janet brought donuts for everyone.

There are thousands of stories like Janet's and Cindy's and Brad's. The children all have different names and the stories have slightly different variations, but the underlying themes and issues remain constant:

Lonely, sad, and hurting children in alcoholic families, in desperate need of attention, love and understanding.

More than a hint of the anguish can be seen in a poem written by a children's counselor as she held a two-year-old child beaten by a drunken father:

Abandoned

*When I heard your helpless cries
Tears began falling from my eyes.
I read you books
You gave me looks.*

*Your big brown eyes
Showed pain inside.*

*Your heart must moan
From being alone.*

How could you understand
A raging father's hand?

How can your little mind
Justify brutality so unkind?

*I wish I could make you see
You don't have to fear trusting me.*

*You cannot possibly understand
That my heart is in your hand.*

*I hold you close, your tears subside
My feeling for you I cannot hide.*

*I only wish that I could heal
The confusion and suffering that you feel.*

Thank God you are a child
Innocent, forgiving, trusting, mild ...

*My mood is down, my heart is broken
For my feelings suppressed unspoken.*

The world holds frustration, hate and rage
But WHY for a child of your age?

*I pray your future holds love and cheer
A world of happiness to replace the fear.*

*I hope I touched your mind and heart
To give your world of love a start.*

*Because inside I died
When I held you while you cried.*

Anonymous

Is there a way out for the kids living in alcoholic homes? Claudia Black, Ph.D., thinks so. A founding member of the National Association for Children of Alcoholics, Dr. Black has written extensively about young children of alcoholics. And her description of the universal message sent to children of alcoholics is recognized nationwide: "Don't talk. Don't trust. Don't feel."

However, she believes that we can give children living in an alcoholic home some essential "basic messages" to counteract the universal message. It doesn't take a professional or an expert to convey the basic messages, says Black. It just takes an individual willing to bring up a touchy subject in a caring way.

The crucial messages for children in alcoholic families are:

Tell the kids they are not alone, they are not unique weirdos or freaks. Let them know that at least one out of every ten kids will have a parent who drinks too much.

Help the kids understand that they're not to blame for their parent's addiction.

Explain about chemical dependency in terms that they can understand, that the addicted person is sick and can't easily quit drinking or taking drugs.

Convey hope by letting them know that the addiction is treatable, that there are many ways for the alcoholic or drug-dependent person to get assistance.

Let them know the importance of taking care of themselves, of taking care of their own needs, and point them in the direction of whatever recovery source exists in the community Alateen, Al-Anon, or groups set up especially for children of alcoholics.

Barbara Naiditch and Rokelle Lerner, co-founders of Children Are People, in St. Paul, MN, have contributed a great deal to our understanding of young children of alcoholics. Their pioneer work in school systems has been invaluable and it is worthy of emulation on a broad scale.

As Lerner and Naiditch and others working with younger children of alcoholics have learned, intervention with the alcoholic very often fails to meet the needs of the young children. Treatment programs, focused primarily on the alcoholic and the spouse, have been excruciatingly slow to recognize the need for treatment of youngsters as well.

We have found in our work with para-alcoholics that youngsters do indeed recover. They find ways of getting in touch with the submerged self. They find ways of expressing their needs and getting them met.

Here's a fragment of a 15-year-old boy's quest for recovery:

I Hurt

*Have you ever hurt really bad . . .
Something has made you so very sad
My heart has cried itself out and sometimes
cannot stop.
There is that awful feeling when you look and
meet eyes
A picture that you cannot lose
And yet you will live in your mind all your days.*

*It's a man who can hardly walk
He meets your eyes and yet he doesn't talk
The skin once tan is now yellow*

*The body strong is now older and slower
Alcohol is taking his life away.*

*As you look at him you shake inside
You cry inside and are polite outside
It's a feeling, one you cannot share
The safe world you used to know now is no more.*

*You look at this man you have known all your life
And you really know him no more
You cry because he gave you your life
You even get angry at God.*

*This man I saw as I passed him on the street
I looked so close and saw my own dear daddy
I've asked him to stop this thing
But something stronger calls from within.*

God, take care of him, and God, please
bless his heart ...

In a group with other youngsters from alcoholic homes, this boy moved from a surly and defiant stance toward his father and was able to articulate his pain. The poem represents an awakening, as the youth found his hurt, found understanding of his father and found forgiveness.

Here's a letter I received from a 16-year-old girl a letter that vividly shows the conflicts facing children in families torn apart and scarred by the chemical dependency of a parent.

Dear Ms. Wegscheider:

Thank you for coming to my high school. I learned a lot and now need more information. This condition has been in my family for as long as I can remember. It never struck me as unusual until recently.

My mom is on medication for her back. She is on medication all the time. It is easier to let her take the pills than to listen to her complain all the time. I realize that sounds cold, but to live with her is torture!

She is suicidal and we found that taking the pills away made the pain "unbearable" and she'd attempt suicide.

My father works nights and sleeps most of the morning. He and I do the cleaning, he does the shopping. My mother has absolutely nothing that she has to do. She has many hobbies to occupy her time.

All we do is fight when I'm around her, so I stay away most of the time. I know that leaving her is not the right answer, but there is no sense in forsaking my sanity too. I've been having my own problems to deal with. Her loss of memory drives me crazy. She asks me a question five times a day. Doesn't know what day it is, sleeps so much, she sometimes doesn't know whether it's day or night. She never knows when she took her last pill.

She uses 14 different kinds of pills. I would appreciate any information, if it's not too late.

*Sincerely,
Cathy*

Was it too late for Cathy's mother? Too late for Cathy? Almost. Cathy attempted suicide between the time she wrote this letter and the time I received it. Thankfully Cathy survived.

I helped Cathy find a support group at a nearby Air Force base. She got help for herself. Unfortunately there was no way to intervene with her mother or father. Cathy, however, got the encouragement and support she needed and was able to finish high school. Cathy made it, but her parents continued in their illness.

In the next chapter, we'll hear from another child from an alcoholic family in more detail, from her early years into adulthood. We'll let Sharon tell you her story, and her story is MY STORY.

3

My Story: One Child From An Alcoholic Family

My father was an alcoholic. It took many years for me to be able to admit that my father drank, that his drinking was not only self-destructive, but also nearly destroyed my family. It took many years for me to understand that my father suffered from the disease of alcoholism.

During his lifetime no one in our family would have called him an alcoholic. I grew up in a small town, a rural community, population 600, where the term "alcoholic" was never used. We used euphemisms and synonyms, but we never labeled a heavy drinker an "alcoholic."

Instead, we said: "He drinks too much." And a person who drank too much . . .

really gets loaded;

was flying high;

was schnookered, blasted, looped, tipsy.

And, of course, it was easy to see that the drinker was "feeling good, feeling no pain."

There were winos, town drunks, and bums. But we never called anyone an alcoholic.

My Family

At times my family was a joy. I thought I could never be happier. We had picnics, parties, much food, and good times. But we also had bad times, times of anger and bitterness, times of fear and confusion. And, like most people, I experienced moodiness and periods of intense loneliness.

Whenever a friend would ask me about my family, I would eagerly talk about the joy, the pleasantries. And I would keep the bad parts, the miserable experiences, hidden inside. I could not reconcile the good times with the bad times. I couldn't understand the inconsistencies in my family, the wild swings from happiness to despair.

Consequently, I felt confused . . . deeply confused.

The Good Times

Living in a small town meant that my family knew almost everyone in town. And everyone knew us. I grew up surrounded by people and activity never a dull moment. To me, the drugstore was a bazaar of fascinating trinkets, baubles and exotic perfumes and colognes. It was the only place in town you could get a genuine cherry phosphate soda, a drink that sparkled on your tongue and tickled your nose. And the drugstore had a comic book bin where you could browse for hours over the latest amazing exploits of *Superman* and *Wonderwoman* and *Submarine Man*, and, of course, *Batman and Robin*! The drugstore

also had a fashion shop devoted to all the mysterious paraphernalia of womanhood.

The town boasted a movie theater where we noisily reveled in the Saturday afternoon matinees. At intermissions we converged on the mechanical marvel a popcorn machine . . . on wheels.

There was a post office with "Wanted" pictures of fugitives and desperadoes posted on the wall. There was a telephone switchboard with an operator who placed the calls, a hospital, gas stations, and a community hall.

My father owned a major business in this town, and our family was respected by the community. We fit in. We belonged. I was proud of our little town, and sensed that other people in our community were proud of my family, proud of me.

I was a first child and also a first grandchild. I have felt special since I was a little girl. My father told me over and over, "Sharon, you are special, very special, and you can do anything."

My aunts and uncles liked having me visit. And my relatives took an interest in my schoolwork and my extracurricular activities. Time and again they came to watch me act in school plays. And when I debated or participated in oratory and public speaking contests, my relatives were a supportive and sympathetic audience. I felt that they took a real interest in me, that they cared about what I did. And I felt I could rely on them.

I spent a lot of time with my grandma in my early years. I was her special first grandchild. And she taught me about the warmth and love of God, and I grew up with a deep faith and trust in a Higher Power.

My family and friends liked to have a good time liked games, special occasions, parties. My dad played softball and in the summer the whole family would go to the games to watch him play. Of course, there was always lots of cold beer at the ballgames and after the

games, but, as all the players said, it wouldn't be a ballgame without the beer.

We also had an annual Fourth of July family shindig, a big family party. We'd go to a nearby state where fireworks were legal and we'd buy several hundred dollars' worth of firecrackers, cherry bombs, sparklers and rockets. Then we'd set up a fireworks display at my uncle's farm, and the whole town would come for a spectacular evening of slightly illegal pyrotechnics. There was always drinking, but the drinking seemed like part of the social occasion.

And we spent hours around the piano, playing and singing. It was our home entertainment center. Grandma played by ear, and I read music. Each Sunday afternoon we had a sing-along, and we laughed and joked and sang old familiar melodies and some of the newer tunes. My father's favorite was "You Always Hurt The One You Love." I still have the sheet music.



Sundays also meant Sunday dinner: chicken or roast beef, potatoes and gravy, homemade rolls and always a couple of extra places set at the table for friends, for company. My

mother was a fantastic cook, and my mouth still waters at memories of Christmas candy, potatoes and old-fashioned gravy and home-made cinnamon rolls.

During family get-togethers my dad played host, seeing to it that everyone had plenty to eat and plenty to drink. He'd see to it that plates were heaped, glasses well-filled. "Have some potatoes," he'd urge. "Better have another helping of those peas and carrots." And, after dinner, dessert homemade pie or cake or cobbler. He heaped generous portions on every plate. Dad grew up in a family of want and need, and he wanted to share his prosperity.

My early years were quite happy. With my family, I especially remember being touched with affection, respect, and love. I remember a soul-warming sense of comfort.

Yet, even at this time, even when I felt happy and content, I also felt at times an underlying sense of uneasiness. And I didn't know why.

I didn't tell anyone. It was as if I wore a veneer of serenity all smiles and charm and conviviality. But inside my heart would pound furiously and I would tremble with fear. But I didn't know why.

My parents did things I couldn't understand. Sometimes my dad would be irritable over small things a tear in the screen door, a new scratch on the car fender. He seemed pressured and he'd get madder and madder. Enraged, he'd yell at Mom or me. Or at my brother. Dad would start blaming, as if it were important to establish once and for all who was responsible for every peccadillo. This started when I was about 12 years old. I felt like I'd been bad, unspeakably bad like I'd done something terrible and disgraced my father. I never understood the reasons for his angry behavior.

When we had company, when friends or neighbors visited, my family

seemed to be together, seemed to be amiable and cordial and happy together. But when friends left, the facade lifted, the amiability and happiness vanished, replaced by

tension and anger and tears. My mother cried a lot. And I felt trapped in strange, uncomfortable emotions. But I couldn't tell anyone, not even my closest friends.

When I was five years old, I ran away from home again and again. I remember being found in a neighbor's attic. Another time my parents found me hiding out in the cemetery. I recall wandering, alone, down the aisles of a train. But they always found me. They always brought me back.

I ran and ran, but I don't remember what I was running away from.

I also recall the discomfort and nausea of car-sickness whenever I left home, especially if, for one dimly comprehended reason or another, I was being sent away to stay with relatives.

Running. Escape. Inside I wanted to run, and yet I didn't want to leave. I felt alone, empty, sick. I wanted someone to hold me, to listen to my innermost fears and conflicts.

And yet, when I was around those I loved most, I felt physically ill. Desolate and uncomprehending, I prayed for help.

Tired and defeated, I started to miss school. I played "sick" about once a week in my early school years. Grandma would then make a fuss over me and I'd get lots of love and attention. The nights were the worst times. I could hear my mother and father arguing. ". . . money . . ." ". . . too expensive . . ." "bills . . ."

There was a lot of tension about finances. But there was an even stronger undercurrent of bad feelings that came out when they argued about their relationship, the lack of closeness my mother felt, and her yearning for more time together. My dad would end up yelling. My mom would cry. And I would cover my head, and I would pretend not

to hear. But I couldn't avoid the noisy confrontations. I shuddered when the clamor started, and my stomach knotted up and ached. I used to make up my own world, a place where it was pretty, quiet and safe. It felt good to lose myself

in reverie, to have a fantasy world of my own making, where no one ever worried, or argued, or cried.



The Elementary School Years

In grade school, I found a way to escape. I worked hard. I did everything my teachers asked. They liked me and praised my compliance, my eager and industrious attitude toward schoolwork. I learned to read early, and I did my assignments promptly. I wasn't a dawdler. I was always good with words and I was religious. In Catholic grade school, I had nuns as teachers. Sister Beatrice paid special attention to me when I felt down, when I was troubled by homelife, but couldn't talk about it. She'd tell me, "Sharon, you have great talent

and determination. You'll manage in this life you'll manage and survive."

Sister Beatrice told me, and I believed her. I flourished in school. The teachers' praise felt good. I worked hard, did everything they asked and more and they praised me. I learned that if you work hard, do things right, people will like you.

My teachers obviously liked me. The neighbors liked me. My friends liked me. And my life seemed to smooth out. When things were better for me, I also felt better physically.

At the same time, there was a lot of drinking going on at home, but the attitude was that drinking was normal and anyone who didn't drink was abnormal.

I didn't think much about it. I had other interests, other preoccupations. I found ways to keep busy. I started taking pictures with my Brownie camera and putting them in scrapbooks. I bustled around doing housecleaning to help my mother. And laundry and ironing.

Then there were school projects and church activities. I grew up Catholic and the church played a very big role in my life. I loved the structure of Catholicism, the consistency. The Church taught me trust and predictability. Later in life, some of my early learnings came to seem rigid. Yet in the early days, the Church provided a haven and planted an enduring belief that God would be the most consistent factor in my life.

I could handle the days. I knew how to fill the hours. The nights, however, continued to be frightening. When my parents came home angry after an evening of drinking, I could hear them bickering and yelling in the kitchen or in the bedroom. I don't care what happens!"

my father would yell, as they quarreled about money, about family problems, or about sex. But I wanted so much to believe that everything was O.K. that we were one big happy family day and night that I never told anyone what I heard.

Even if I heard doors slam and furniture fall heavily to the floor, even when I found my mother weeping on the couch I pretended not to see or hear.

The next morning, life went on as if nothing had happened.

Yet, inside I was terrified. What was happening? I was overwhelmed with feelings of loneliness.

*Why Doesn't Anyone Tell Me What's Going On?
What's Going to Happen?*

During the day, I had lots of fun with my dad and my brother and my sister. Especially Sunday afternoon. We went for drives to visit neighbors and to see the countryside. We went on picnics, played horseshoes, joked, planted a garden, played the piano and sang songs.

I didn't have much fun with my mom. She always seemed to be working or tired. But I loved her, and I helped take the pressure off her at home by doing housework, cleaning, helping with the cooking and other chores.

I tried to make her happy, tried to make her proud of me. And I always went to my mother for solace and comfort. She met other needs, too. There was very little money in the house, and my mother kept a band-aid box with silver coins for all my emergencies.

I had fun with my dad, I felt secure with my mother and all the while, I felt so lonely. I had no one to tell my feelings to.

Teen Years

When I was 14, my family suffered a severe crisis. My father's business was destroyed by fire. Our whole existence was threatened. Money was scarce enough before the fire, but after the fire the family

income looked hopeless.

I was terrified. No one was talking, no one was trying to lessen my fears. Mom and Dad talked with each other, but they didn't tell me anything. "Don't worry," they'd say. "Don't worry."

Don't worry. I would lie in bed and wonder whether we would have enough food. Would I ever get to go to college now? What would happen if my parents had heart attacks from the strain and worry of this crisis?

Don't worry. I worried about everyone my parents, my brother and sister, my grandma. I wanted to help and I didn't know what to do. I felt guilty for being another burden. I felt angry because other kids seemed so secure. It wasn't fair!

I cried myself to sleep night after night. But I never told anyone about my worries and fears. Daylight hours were for making people happy.

Becoming A Family Princess

I hit upon a way to help the family, to mitigate the crisis and, at the same time, to become less of a burden. I'd become financially independent.

I found jobs. I worked for my father did bookwork for his business. I also did bookwork for a gas station. Whenever I could find the time, I took baby-sitting jobs.

I paid my own expenses. And I bought things for members of my family. Out of my earnings, I bought a beautiful copper lamp for my mom. I bought clothes, toys, and books for my brother and sister. Once I bought my sister a red sweater set and I was proud of how cute she looked. I tried to buy the extras for our home. Financial independence relieved some of my guilt, but my contribution was so small that I continued to feel very inadequate.

At the same time, I noticed changes in my father. He started leaving home at 5:00 a.m. to open his business. At around seven, he would give me a ride to school. I could

smell alcohol on his breath when he picked me up. But I never mentioned it to anyone.

After school I would stop to see him at work, just to say "hello" and to see if he was okay, or if there were errands to do. Almost always I could smell the alcohol.

In the evening, Dad would often go to sleep on the couch. The rest of the family moved in stony silence through the house.

The changes I saw in my father increased my fear. He didn't talk with me as much as he used to. He didn't seem interested. There were few jokes, very little laughter, and no joy at all. The music had gone out of our lives.

Dad seemed angry all the time angry and grouchy, like a wounded bear. Fearful of his temper, I told him only the good things, because he might lose his temper and blame me if everything in my life wasn't just so . . . perfect.

I feared my father, yes, and I also felt sorry for him. I thought maybe he drank because of the fire. Or maybe it was because of the war WWII. He went into the service when he was still suffering from the effects of a car accident. He was in combat in Germany, got wounded in action, and had a problem with his leg that lasted for years. (As a small child, I used to walk down to the river and throw flowers in the water, truly believing that my father would get them in Germany.)

Or maybe Dad drank because he never knew his parents. He had a hard life growing up as an orphan. His own father was an alcoholic, physically abusive to his family. Dad's mother abandoned him and her other kids when Dad was seven years old. He was "farmed out" to relatives who raised him. I felt he never had a chance, and that life had treated him unfairly.

I decided to make up for losses, failures and set-backs he had suffered. He deserved more out of life, and I would see to it that he got the respect and recognition that he deserved.

I wrote to "This Is Your Life," a popular television show hosted by Ralph Edwards. Each week a guest of honor listened to a stream of warm recollections from people in the past who really cared. Long-dead memories were stirred, old friendships were renewed and everyone could see that the guest of honor was a worthy person. It was just what my father needed.

I was desperate. I wrote an 18-page letter begging the producers of "This Is Your Life" to select my father to be a guest of honor. I waited with high hopes. But as the weeks went by without a response, my hopes faded. I never received an answer, not even a form letter expressing regret.

No matter. If "This Is Your Life" wouldn't honor my father, I'd honor him myself. I'd make him proud so proud of me! And if he was bolstered by pride, then maybe just maybe he wouldn't have to drink.

I worked harder at making friends and collecting honors, friendships and honors bestowed, indirectly, upon my father.

I won two state oratory contests.

I was president of four high school clubs: Library Club, Future Homemakers of America (FHA), Spotlight (school newsletter), Girl's Athletic Association (GAA).

I was an honor student, a member of the Honor Society.

I received the American Legion Award, given by the American Legion to the high school student who demonstrated leadership, integrity, accomplishment, trust and commitment.

And I was a Homecoming Princess.

What honors for Emil! Relatives would come from hundreds of miles

to watch as Emil shared his daughter's honors to watch Sharon, Homecoming Princess, ride triumphantly down Main Street with a retinue of homecoming royalty.

My father would be so proud, I thought. We'd laugh and talk together once again. And the drinking? Ah, yes, the drinking would . . . go away.

By the time I got home from the homecoming parade, my father was celebrating my accomplishments, celebrating with booze. And within an hour, he was drunk and passed out.

I was pained, angry, and disappointed. I felt helpless helpless and thoroughly humiliated. That night I cried myself to sleep without changing my homecoming gown.

And what about my mother during these years? My relationship to Mom was full of anger and guilt.

I was angry because she didn't work things out with Dad. Maybe if she were different, he'd be different. Maybe she was putting too much pressure on him. Maybe she didn't give him enough love. Maybe . . . maybe . . . maybe.

At any rate, I was getting tired of being Miss Perfect, tired of having so many responsibilities. I worried about who was going to take care of Dad when I left home.

Would she try to make him happy? Or would they just fight and hurt each other. Anger swept through me as I thought about Mom. And then I would be filled with guilt and remorse.

How could I be mad with someone who was obviously suffering so much herself? Mom worked so hard she had to put up with so much. And through it all, she took such good care of everyone. I was ashamed of the bitterness I had felt toward her.

But I also decided that I didn't want to be like her. I didn't want to be the kind of woman who worked hard for everyone else and took nothing for herself. I didn't want to be a patient, uncomplaining person. I wanted something out of life myself, but I felt guilty and selfish about meeting my own needs.

As usual, I kept all these feelings inside. No one will understand, I thought. Besides, I had my image to protect my image, and the image of my family.

It was hard to keep my true feelings and thoughts to myself. Once in a while I would slip. Often when company came to dinner on Sunday, the grownups would carry on long conversations as we ate. As I grew older, I began to have my own opinions, my own ideas on a wide variety of subjects. When I expressed my ideas, my dad would disagree. It wasn't the disagreement that hurt, it was the sarcasm he showed, the disrespect, the put-downs. Sometimes he would insult me and belittle me. If I fought back, he got angry. If I cried, I was accused of being too thin-skinned, too sensitive.

I never shared my feelings with either of my parents alone.

Most of my outbursts took place at the Sunday dinner table. If my father disagreed with what I said, or if my words displeased him, he would retaliate by insulting and embarrassing me. Then I would feel humiliated and end up in tears. No matter how hard I tried to hold them back, the tears would come.

"You're nothing but a cry-baby," my father would say. "You're too thin-skinned. Can't take a joke."

Sometimes I fled in tears to my room. Other times I would be forbidden to leave the table, and I sat silently weeping before a plate of cold food.

Only once did I dare to speak back. "It isn't fair!" I cried. "It isn't fair for you to insult me just because I have feelings! I think that's wrong, and I think you're being cruel when you make fun of me whenever I say something. You think you're being funny when you ridicule me, it isn't funny!"

And only once did my father ever slap me. I stood in shocked disbelief. Here was the man who

loved me . . .

hugged me . . .

protected me . . .

taught me to drive . . .

taught me to do bookwork . . .

taught me to dance . . .

Here was the man who took me to ballgames and sang when I played the piano . . . and he slapped me because I dared to tell him truly how I felt.

I learned a profound lesson about how to cover up my feelings with those I loved. I learned that it was dangerous to be honest about my feelings.

And increasingly, emotional pain was becoming a part of my everyday life. It was no longer the nights that hurt, no longer the nights alone that were filled with fear and loneliness, with worry and pain. My emotions churned day and night.

Young Adult

I wanted to leave home, wanted to find a way to escape the growing turmoil. Yet I didn't dare go. Who would take care of my family if I left? But I was graduating from high school that made it acceptable to go. Most of the rest of my graduating class were leaving to get jobs or go to school. Graduation resolved my dilemma. It wouldn't be acceptable to leave if I wanted to, but it was acceptable for me to leave because everyone else was doing it.

Four days after graduation, I left home and moved to a city 100 miles away. It felt good to be away during the week. I was very old for my years. When I now look back, I sometimes feel as if I were born adult, a grown-up, somehow absurdly encased in a child's body.

Away from home, I was capable and found it relatively easy to manage my own life Monday through Friday. For the first year, I went home almost every weekend to make sure everyone was all right.

My family appeared to be getting along well on the surface, of course. But I could sense the tension, the old familiar stress and hints of pain.

Tight lips, sharp glances, strained smiles and lackluster cheerfulness
all contradicted

my parents' earnest assurances that everything was "just fine."

Everything was not just fine. But I didn't push it. I was so in need of relief myself that I wanted to believe in the facade, I wanted to take the pretense as face value. I was too tired to probe too tired and too wary.

I was also enjoying my first real taste of freedom. But my pleasure with new-found freedom turned out to be short-lived. I began to feel guilty once more, guilty about the worsened conditions at home, and the impact on my brother and sister. I knew from the outstretched arms of my little sister that she was lonely for me. My brother's stuttering and the tears in his eyes told me that he was hurting and needed comfort and a haven.

There was an overwhelming sense of deterioration at home. The house needed attention and repair. My mom's once-beautiful flower gardens were overgrown with weeds. The paint was chipping off the house, and the house itself seemed to be wearing out. The roof leaked, the drains clogged with increasing frequency, the ancient wiring was dangerously overloaded.

My mother was aging rapidly and suffered frequent, often inexplicable illnesses. My father wore a glassy-eyed vacant look, as if he were mesmerized by a vision of a bleak and joyless future.

Each time I returned to the city, my father wept and told me of his love for me. I will always remember him, tears streaming down his face, as he waved good-bye from the front porch.

I started getting sick when I went back to the city. Terrible stomach pains. High anxiety. Finally I was hospitalized with acute abdominal pain.

After peering and poking and probing and running many tests, physicians made a diagnosis: Physical and emotional exhaustion. I spent several days in the hospital, and when I was released I was ordered to spend two weeks in bed.

During this time of chronic stress, I had been working full time as a private secretary. I also belonged to a dance club, took voice lessons, belonged to a bowling team, worked as a volunteer for the Big Sister organization . . . And I found time to go out on dates two or three nights a week. Not a single person in my Monday-to-Friday life knew about the family turmoil that ensnared me, entangled me from a distant 100 miles.

I led two lives for Sharon, and my secret life was every bit as covert as the undercover life Herbert Philbrick led for the FBI. I had my pride and self-worth to protect. But I paid a price in weariness, in physical and emotional debilitation.

And there was more guilt. I felt guilty about my independent life, ashamed of enjoying the pleasure of dancing or bowling. How could I be out having fun when my family was in pain? Prayer, trust and hope were all that kept me going during this time.

Bed rest. That's what the doctor ordered. Naturally I spent most of the time thinking about my family. I resolved that I would try once again to make things better. "Only this time it will be different, I told myself. "I will take better care of myself."

A small, still voice in my head timidly asked, "How?"

I ignored the voice. "I will be strong and I will make things different for my family," I told myself, building up a hollow kind of confidence.

The small still voice persisted. "How? How will you make things better, Sharon? Are you really sure you can handle this?"

"Of course I can," I muttered. "I will just have to work harder and try to keep from getting emotionally involved."

Brave words. Perhaps I should have listened more closely to the still,
small voice.

But I did work harder. And I took better care of myself. I took surprise gifts home. I gave a big surprise birthday party for my dad. I bought presents for my sister and brother.

I also became engaged, and my parents made plans for the grandest wedding our community had ever seen. All the relatives on both sides of the family were coming.

There was a sense of gaiety surrounding my wedding plans. There was fun and laughter once again. Music. Food. Animated conversation.

Maybe things would be like they used to be. Maybe our lives would be close once more, and all the fear and guilt and anger all the unhappiness and insecurity would vanish like a bad dream. I felt excited and I was filled with anticipation.

My father bought cases of liquor for the wedding party. I begged him not to serve it.

He looked at me in sheer disbelief. "What kind of a wedding party is it that doesn't serve liquor to the guests?" he argued.

But I was firm. "I won't come to the party if the liquor is served, I told him. I did not want my wedding to be spoiled, as I knew what would happen after the liquor began to flow.

We made a deal: No liquor during the day only in the evening at the party. A small, but important victory for me. It ensured at least that the wedding itself would not be spoiled by my father passing out as he gave the bride away.

I asked for help from a friend who hid my car in her garage. After the wedding, and before the party, my husband and I made our getaway. I knew that it was more important for my father to serve liquor than it

was for me to be at my wedding party.

Wife and Mother

My free time was now taken up with new roles: A wife, a social butterfly, and a homemaker. And I was pregnant for the first time. But I felt good about my marriage, good about imminent motherhood. My mind was filled with exciting plans and preparations. It was a stimulating time, a sunny, zestful time.

I found that I made friends easily and enjoyed social life vacations. I was congenial, good-humored and cheerful. It felt good to build a new life. I appeared happy, I enjoyed having fun and meeting interesting people. But no one really knew me well.

Sometimes I'd go home for holidays or birthdays, but I began to go home less frequently, and I put more and more energy into my own life. I devoted my time to making a home away from home. After all, my home now was with my husband. I loved my new home, my own space, my friends.

Yes, it felt good to be away from my family. All the guilt and shame I felt about this was buried deep inside.

When my son was a baby, six or seven months old, I felt that since he was their first grandchild, my parents deserved some special time with him. We went for a week-end, but I decided we'd spend the whole week. It had been a long time since I had spent any longer than a week-end with my parents.

I immediately regretted my decision to stay a whole week. All my worst fears of earlier years were confirmed. And then some. My father drank constantly. He didn't appear drunk didn't stagger around, didn't slur his words or laugh long and raucously at inappropriate times but he had that old familiar rigid, glassy-eyed, vacant look. My mother was sick and she cried a lot, even though she tried to hide the tears.

Her face was tired and drawn. She looked aged far beyond her years.

My father was mean and insensitive to my brother. My father had unrealistic expectations . . . there were familiar insults and put-downs again, only this time directed at my brother. And my brother was trying to act like a growing young man, cool and indifferent. He'd shrug and pretend it didn't hurt yet I knew that it did. I could see and feel the pain in his eyes.

My little sister was a bundle of nerves. She was shy and uncommunicative. And when she did speak, there was tension and anguish in her voice.

Three days had gone by only three days and I couldn't stand it! I wanted to pack up my baby and get out of town as quickly as possible. In desperation I called Donald, a friend with whom I had gone to school. I begged him to come and get me and drive me back to the city, back to the safety and sanity of my husband, my own home.

It was the middle of the night, but my friend said he'd come. Very quietly, I began to pack up my clothes and my baby to sneak out of my parents' home. Sneak. I had to get away undetected, because I knew how much my father loved me and his grandson. It was a strange kind of love because my father couldn't tell the difference between love and possessiveness. Everything and everyone he loved had been taken from him his mother abandoned him, his father died an early alcoholic death, his business burned.

I knew my father would never let us go.

I quietly crept down the stairs when I saw headlights outside. As I was going out, the baby started to cry, and my father appeared almost instantly.

He ordered me to stay. "If you take that baby and leave now," he warned, "you'll never be welcome in this house again!"

I tried to tell him how I felt, but he wouldn't listen. He had been drinking. He was hurt and angry that I was so afraid. He screamed at me. He told me I had broken his

heart, if I truly believed that he ever meant to hurt me or the family.

As he screamed at me, I screamed back. "Can't you see what's happening to everyone? Mom's sick. My brother's confused and has no one to turn to. My sister's almost a nervous wreck. I just can't take it any longer!"



My sister now peeked down from the top of the stairs. My brother was on his way down to help me. My father grabbed him and threw him down. My mother was there sobbing, and my son was screaming in my arms. It was an ugly scene. I thought I would go crazy.

I ran for the waiting car, ran as if I were fleeing for my life. Then we were on the road, away from the madhouse, away from the family. We drove fifty miles in silence, and then, acting as if nothing unusual had happened, I asked my friend to stop at a phone.

I called home to check on my family. I was afraid my father, enraged by my flight from home, might lash out at the ones I'd left behind. What if he killed my mother? What if he blindly lashed out and killed my brother and sister?

Thinking these horrid thoughts increased my guilt, but I couldn't help it. My worry was real, and I needed to know if my family was still alive.

My mother answered the phone and relief surged through my body. She told me not to worry. I apologized for being such a problem for them. I was sorry, I said. Truly sorry. I hung up in tears.

This was my turning point.

Once a tower of strength and determination, I was beginning to crumble. I was weary, burnt out . . . I was no longer the family caretaker. I was no longer the one who'd fix things so that the problems would disappear.

I was fast becoming the family problem myself.

From Special Caretaker To Problem

I became pregnant again, and the first three months of my second pregnancy I was very ill sick enough to be bedridden most of the time. I suffered from migraines and ulcers, as well as anxiety and depression now easily recognized as stress-related disorders. There were times I was so incapacitated so physically run down that my doctor had to examine me at our home. I was simply too weak to go to his office.

My mother discounted my infirmity. "You don't know what being really sick is," she'd say, as if she'd cornered the market on authentic illness. Of course, mother was always sicker and more in need of help

than I was, so I kept quiet about most of what was happening to me. And I tried to avoid contact with her, because each time we got together, each time we spoke, a resurgence of guilt swept over me.

My solution? Draw back, Sharon, draw back from the family. I couldn't handle the turbulent emotions generated by my parents' demands, by my father's drinking and my mother's chronic infirmity. I needed a respite from pandemonium. Once again I pulled away from my family.

It helped. But about once every three or four months, I would cry. A release, a release of pain fear and grief. Quiet tears at first. Then huge wracking hysterical sobs. Eventually the tears would stop, or the family physician would give me a shot that would put me to sleep and end the weeping. Then I would be strong again ... for a while.

My daughter was born in the fall of the year. Another time of excitement: A granddaughter for my mother and father! Just the thing to help reconcile the bad feelings between me and my father.

My mother and father planned to visit us and the two grandchildren for Christmas Eve. All day we waited eagerly. Then it was evening. They were late. Something had to be wrong. They had called early in the morning and confirmed that they were coming. But my mother's voice was low, strained and guarded. It was the kind of voice that came following a big family fight.

As time slowly crawled on, Christmas Eve lost its rosy glow of cheer and fellowship. The carols, the baubles, and the presents seemed ominous, foreboding.

About 7:00 p.m. my uncle called. He simply said, "Your dad died. He was a good man. It wasn't his fault. Come home."

My mind went numb. Dead, I thought. Impossible! He's only 46 years old. He can't be dead! Must be a car accident.

I left my babies with friends and began the 100-mile-drive to my

parents' home. I expected to find my family and their car wrecked along the road. I didn't.

As I pulled up in front of my parents' house, I saw a bedraggled Christmas tree in the front yard. I was to find out later that in a fit of anger my father threw it out the door earlier in the day.

Dazed, almost like a zombie, I went in. Tear-filled voices came at me in a jumble, and I pieced together fragments ... Dad was drunk that morning ... family fight ... noon ... mom, brother, sister ... had to get out, went to visit ... relatives in the afternoon ... Dad ... alone ... committed suicide ... must have been afternoon, late afternoon.

The words began to jell in my mind. Dad, drunk and alone, had committed suicide. I heard the words, but I didn't want to believe them. I wanted dad to come down the stairs and put his arm around me and tell me that everything would be all right.

Everything was not all right, and it wouldn't be for a long, long time. The next ten days were filled with tumult, with horror, shock, and grief, with anger, hurt, and fear and above all, confusion and the nagging thought that if only I had been there ... If, if, if ...

Family Caretaker Returns

I mustered up strength. I comforted my sister and brother. I helped my mother, helped her clean out my father's business papers. Helped her write thank you notes to friends and relatives. Went with her to open my father's safety deposit box and found that the house and cars, which had been paid for, had been secretly mortgaged by dad for drinking money.

I mustered up strength. I kissed my father good-bye. He was wearing the navy blue suit he bought for my wedding. I ran my fingers through his curly black hair the hair I had loved so much as a child. I studied his face. Familiar, so familiar, but I would never see it again, except at moments

when I see the family resemblance in my image in the mirror, or when my son laughs and holds his head a certain way. There's Dad, I say to myself. There's Dad.

I was in control throughout it all, the detailed arrangements, the funeral, the aftermath. I hurt, I grieved inside. But I didn't cry. Sharon shed no tears for Emil.

After ten days I went home, home to my husband and babies. I was afraid that my old family life would drag me away from my new family, that old family ties would sap my strength and take me away from my new friends.

I told everyone, "My father died of a sudden heart attack."

And, "Yes, it was a great shock. A great shock."

Caretake To Problem: II

Once again my life began to crumble. I was swamped with work and demands. My two babies needed a good deal of care, energy and time. I was just 24, and my closest friend was the same age. And she was dying of cancer.

My husband wanted my time and energy too. He urged me to let go of my family of origin. My attention belonged to him and the children, he told me. My new family needed all of Sharon, not a fraction of Sharon left over when she had time. My husband and family needed a healthy, vibrant Sharon, not an ailing Sharon, not a distraught wife and mother full of nameless fears and anxieties.

I felt torn and pulled and pressured. And then another call came from home. Six weeks after my father's death, my mother herself was on the verge of death. I was called home again. Sharon would take charge.

During the next few days, I made arrangements for mother to have surgery. I helped my brother and sister get set up in alternate living arrangements. And I scurried around the house making sure it was tidy and secure and that the lights and water were shut off. Finally, I returned home to my babies.

I cared for my children during the day, and made the 150-mile trip in the evening to be with my mother until she got out of intensive care.

I was drained, and I felt myself getting sick again. I felt myself becoming emotionally numb. And I felt a growing sense of dread. I was desperately afraid of loss and anxious about my own guilt. There was a bitter irony in love, I thought: Love? If you love something, it will be taken away.

My children. My husband. My mother. My best friend. I loved them all would my love bring them unhappiness? Would it end up killing them? A superstition, perhaps, but I was frazzled and vulnerable, flooded with anxious thoughts, worries, and even superstitions when it came to those I loved.

I was afraid my mother would die, that my children would get hurt, that my house would burn down. I dreaded the thought that I would get ill. "If I get sick, who will take care of everyone else? Who will do what needs to be done? Who will do Sharon's job?"

A few short weeks after my mother's surgery, my best friend died. I sat up comforting her husband all night. We were all so young. She hadn't even got a good start in life, and she left a two-year-old son.

I went to the funeral home the next day to say goodbye. I returned to my own home and started to cry. This time I could not stop.

Deeply depressed, I cried for days. I could no longer escape, could no longer run, hide and cover up. I could no longer pretend.

"It will be all right."

It will not be all right!

I could no longer muster up strength, I couldn't be strong. This was

my bottom. I could do no more ...

I was hospitalized for depression. I refused medication. I could feel the relief of the tears, a kind of blessed relief. I did not want to stop crying. I just wanted to feel. I wanted

to grieve. I wanted to stop stop hurting, thinking feeling, trying, struggling. I wanted to stop living.

On Becoming A Choicemaker

As I hit my own emotional bottom, as I considered suicide, I knew that something had to change or I couldn't survive. After what seemed like an eternity of weeping and grieving, I surrendered to the one constant source of strength and hope that I knew to be real. I asked God to take me into His care and somehow put me back together again. I prayed and prayed. And I waited.

The answer came back to me: "Make choices. Love. Trust. Change." The message was loud and clear.

I decided to fight back. I decided to survive.

Then began the slow, painful process of becoming emotionally honest with myself. I had to find out what my own needs were. Then I needed to be honest with others about my needs.

My needs! No more evasion, no more pretense, no more martyrdom. I had to take a look at what Sharon needed for a change.

It was scary. And it didn't happen overnight. Sharon had a great fall, and there were no King's horses and no King's men to put Sharon back together again. There was no magic fairy godmother who'd wave a sparkling wand and reassemble all the shattered fragments of Sharon's psyche.

The process was instead difficult, painful, and sometimes surprisingly wonderful and delightful. I did not always like it, but I slowly gained understanding.

I went back to school. I had always been good at school, and I had

often regretted giving up a four-year college scholarship and going to work instead. Now I appreciated school.

In my third year of college, an alcoholism degree program opened up in Minneapolis. I jumped at the chance to learn more about this illness.

In a few years, I completed a B.A., a master's degree, and a chemical dependency certification program. I had always been an achiever.

I made two other major decisions. I got a divorce, and I took part in a therapy group.

Divorce! "My God, you don't really mean you're going through with it!" one of my friends gasped in disbelief. Divorce was the kind of thing you might think about, you might ponder it, or even casually mention it to a friend. But it wasn't something that a conventional young woman did it just wasn't proper!

What was proper? It was proper to stick together for the children's sake. It was proper to stick together for security. It was proper to endure a relationship that just didn't mesh because it was humiliating to admit failure in marriage.

Yet I went ahead with the divorce.

My mother rejected me for taking such a drastic step. My children reacted with baffled anger and resentment. My friends let me know clearly that they disapproved. Yet I went ahead, for I did not want to stay married for my mother's sake, or for my children, or for my friends. I felt this was the first major life decision I had made for myself, and it brought me a great deal of pain. It was an important decision. Over the next few months and years, I learned I could survive.

I also learned that sometimes you know inside what is right and necessary. I was beginning to believe in myself and starting to trust

my inner knowing.

With that first major step taken divorce it became easier to take subsequent steps. There is a Zen saying: "When the student is ready, the teacher appears."

Part of the process of change included professional treatment I was treated as a child from an alcoholic family system. It felt good to have someone hear how I felt for a change how Sharon felt. And it felt good to have someone tell me I was okay. "Sharon is a good person." I liked the sound of it.

My teacher appeared in the person of Gene Burke, a priest who facilitated a therapy group. I learned a great deal from him about "possibility." I had felt trapped for so long that I had grown to believe my helplessness my powerlessness and my limitations. With Gene's support and encouragement, I began to act in my own behalf and feel good about it.

For many years, my teachers and mentors were also the children, young adults and adults who came to my first counseling center, "The House," in Minnesota. I wrote at length about "The House" in my first book, *Another Chance*. Hundreds of us gave each other mutual support and encouragement as we explored thoughts and feelings as we learned that we were, in fact, more alike than different. We learned that we weren't crazy and alone, that we weren't odd creatures full of bizarre emotions and wicked thoughts. We had normal feelings, given our tension-filled and shattering life histories. And we learned that we could grow to become Choicemakers, open to change and transformation.

I began to be able to separate the disease of my parents from the people my parents were and are. With that ability, I became able to separate my behaviors and illness from who I was. I began to love and respect myself in a new way.

The way to fully accepting myself and growing to love myself truly has been hard at times. Hard? At times, it seemed well-nigh impossible. During the years, there have been many more hurdles,

including the growing prescription pill addiction and alcoholism of my mother. However, I had acquired some tools to work with. And most important: I now knew that treatment was readily available for alcoholism

and chemical dependency, and no one needed to suffer needlessly from this disease.

With the help of other professionals, I arranged an intervention with my mother. One of my greatest joys was when my mother asked to be taken to the treatment center, where I also went into treatment with her as her child an adult child of an alcoholic.

The healing between us was miraculous. I have a deep sense of pride in my mother pride in the courage it took for her to go through treatment, pride in her determination to recover from her addictions. And I have pride in her ability to let go of the past, to take each day as it comes.

One of the difficult problems I've had to face over the years is that just as the child fears the parents, the adult child fears authority. As I tried to bring my personal experience to my work as a professional, I met with a great deal of rejection. Working with families was outside the mainstream of psychology and social work, on the far fringes of social services. After all, the argument went, there was an "identified patient" to deal with the alcoholic or chemically dependent person. Once the alcoholic was "fixed" the family would run good as new. In a sense, the identified patient was a lot like a faulty carburetor a malfunctioning mechanism that could be overhauled or even replaced without affecting the performance of other parts of the car's engine. The analogy was a mechanical one, oversimplistic and insensitive to the organic interconnections in a family system.

It was a long, lonely struggle to try to bring family systems theory to bear on family problems. Professionals balked and treatment centers complained that they had all they could do to deal with the alcoholic, much less the family.

Recovering alcoholics were afraid that they would be reminded of the old pain in the family, and they didn't want to become aware of unfinished family business, because it would be another stress to deal with in recovery.

Spouses and family members didn't want to see themselves as being part of an illness-system. It was the other person who was sick, who was the "identified patient." Spouses and family members were reluctant to seek their own therapy, reluctant to make changes. It is always more comfortable to believe that the alcoholic or drug-dependent person is at fault.

Children, too, wanted to avoid. They were tired of continued chaos in the problem-centered family. Kids found their own survival in fantasy, or outside the family. They simply didn't want to feel the hurt, guilt and anger that came from facing their own roles in family hassles.

Because so many children of alcoholics become attracted to helping professions, many untreated adult children are in professional positions offering services to the chemically dependent or to families. Adult children are conditioned in youth to giving service, taking care of people, trying to figure out relationships and trying to understand themselves and others. Naturally, then, they gravitate to care-taking professions to nursing, teaching, counseling, psychology, medicine, clergy, and so on.

Untreated for their family illness scarcely even aware that a family can be afflicted these adult children in the helping professions still suffer from their own resistance to the family illness concept. To accept that information fully would be making an assessment of self, would be admitting that the helping professionals themselves have wounds that have not healed, have sedulously-guarded areas of vulnerability. It would mean admitting that even professionals themselves need help in dealing with the family issues growing out of the family illness of chemical dependency.

Fortunately, recent developments have made it easier for helping professionals to recognize their adult child status, and at the same time

it has become more acceptable for helping professionals to take steps to resolve their own unfinished business.

In February, 1983, Joan Kroc invited several people to the Kroc Ranch in Santa Barbara to discuss the needs of children of alcoholics. Along with several of my peers in the field, I came ready to share my expertise, experience and knowledge.

As we introduced ourselves and began talking about the gut-level important events that had shaped our lives, an unusual intimacy developed among us. We had come together as virtual strangers to one another, and in our uncannily similar experiences, we discovered we were soulmates. We had the kind of instant understanding that's extraordinarily rare and precious. The meeting had an indescribable quality of holiness.

Members of the group who attended the meeting at the Kroc Ranch became the founders of The National Association of Children of Alcoholics (NACoA).

On my way home from the meeting, I reflected on what had taken place the past few days. I wrote a letter on the plane to my new NACoA friends and colleagues:

Dear NACoA Friends,

As a child who grew up in a family suffering from alcoholism, I have struggled with the fear and mistrust of feeling a sense of belonging of joy and hope. As many of you know, my father died an alcoholic suicide at the age of 46. My mother suffered for years with pill and alcohol addiction. They were warm and wonderful people and parents; it was the alcohol that devastated our family.

I spent half a lifetime in what felt like struggle too many ways to mention here. There were highs and lows, losses and gains but never much relief from the feeling of struggle. What was constant through all this, however, was the ability to feel a Higher Power and to know at

some level that I belonged as a child and servant of that Power. The hope and joy was transmitted through people caring, and that care has nurtured and sustained me. Each of you reading this letter knows who you are and your relationship to me.

Through people and my Higher Power, I have accomplished some things I'm proud of. The births of my three children were events of total ecstasy to be equalled only by the intensity and commitment I felt in their growing years.

As I sit on the plane flying from California to Texas, I am allowing myself to experience the awe and humility I feel right now. I feel that the birthing of NACoA and its need for commitment and nurturing are important values for me and for each of us.

In the speed of what has happened in the 48 hours just behind us, I was a "good CoA" [child of an alcoholic], full of task and purpose. It is only now alone that I am flooded with feeling . . . As I look down on the mountains, it feels right. I'm flying high. What my tears are saying for me is:

I am honored that you want and trust me with the role of Chairperson for your national organization one that I believe will make a difference in the world of alcoholism and addiction. I sincerely feel "joy, hope and a sense of belonging." To serve and work with the caliber of people who sat in on this historic formation meeting was enough good feeling to last a long time. To be able to continue in a role of trusted leadership is an honor.

I pledge to help each of you expand in whatever way you want, with respect to serving the organization; and I will share with you whatever

talent and gifts I have in order for us to work together as a collective body of people "who care."

Together, we will bring hope to thousands who still feel "crazy and alone."

*Sincerely and with gratitude,
Sharon Wegscheider*



*NATIONAL ASSOCIATION FOR CHILDREN OF ALCOHOLICS
Front Row left to right: Cathleen Brooks, Tim Allen, Tarpley Richards,
Barbara Naiditch, Mary Brand. Second Row: Sharon Wegscheider,
Bobbie Hodges, Jael Greenleaf, Robert Ackerman, Phil Diaz.
Third Row: Robert Subby, Patricia O'Gorman, Timmen L. Cermak,
Julie Bowden, Herbert L. Gravitz. Not Shown: Stephanie Brown,
Claudia Black, Ellen Morehouse, Charles Whitfield, Joseph Kern, Rokelle
Lerner.*

Today, NACoA is a fast-growing organization, and concerns about children of alcoholics have led to what can only be described as a broad-based social movement, involving educators, physicians, the juvenile justice system, and other workers who for years had been baffled by what seemed to be inexplicable behavior in children and adults alike, behavior that has turned out to be closely linked to the experience of being raised as a child in an alcoholic family.

Always I have known at a very deep level that God loves me, and I have learned that my family loved me the best they knew how. I have learned to ask for help when I need it. I have also learned to love unconditionally, and that feels wonderful.

Recently, my Higher Power brought me to a path where I met a soulmate, my husband Joe. In a very profound way, I have found a "homecoming." (Later in the book, I will explain homecoming in more detail.) It is wonderful to rest, to be quiet, to feel a close bond with a person, a kindred soul, where honesty and intimacy can flourish in an atmosphere that encourages continued exploration and growth.

Perhaps this quiet Inner Peace is what I've been searching for since I was a little girl, looking for a way to feel safe, looking for a place to be safe. I have found what I sought, the way, the place, and the safety.

And I bring the message to others to co-dependents and children of alcoholics of all ages: Full recovery does happen. It is not easy. It does not happen by itself.

Risk, change, belief in a Higher Power, and an outstretched hand to other people all these can indeed lead to a sense of comfort, safety, warmth, love, and fulfillment.

I know. I have traveled the road. And it's been worth every mile of the journey, one day at a time.

4

Adult Children of Alcoholics (And Their Parents)

When does a child become an adult? At eighteen? At twenty-one? There is no exact age, no chronologically-fixed instant in time, that marks the youth's passage into adulthood. Adulthood is a social and legal convention. We have all known, at one time or another, an "adult" who acted childish, who displayed childish mannerisms, who seemed shallow and immature an adult, in short, who didn't "act his or her age." And we have also seen children who seemed mature beyond their years, biologically immature adults who disdained the whippersnapper's spontaneity and mischievous delight in romp and uproar.

And then there's the "Adult Child." Where does the term "Adult Child" come from? And what are the implications for someone who has adult child characteristics?

Dr. Harry Tiebout once characterized the alcoholic as "King Baby." Recently, Dr. Joseph R. Cruse saw a parallel to the alcoholic King Baby in the origins of the "Adult Child King Baby."

More King Babies Adult Children of Alcoholics

Families are the nucleus of our society . . .

Children are the nucleus of the family . . .

And they know it!

They start out as "King Baby."

They rule their world.

They do not question their power it's there from the beginning.

They confirm their power repeatedly every day.

They are center stage in the morning.

They are center stage all day.

They are certainly center stage at bedtime.

They have little doubt that this man and this woman exist and are together for

With this in mind, little wonder (but adults are surprised to find out) that they

They don't question it or voice it, and we don't know to inform them of their

In an earlier chapter, I referred to Jael Greenleaf's term, "Para-alcoholic alcoholic, influenced by both parents in the family, the addicted parent

The child, both psychologically and situationally helpless, is trapped in the alcoholic family. On the other hand, the adult co-alcoholic feels trapped and psychologically helpless.

I believe that when the child moves to an adult situationally, when the youth becomes biologically mature and moves into socially conventional adulthood, the person takes on the "adult child" form of co-dependency. While the child matures physically, socially and chronologically, the inside emotional self remains underdeveloped, like a butterfly forever caught in the chrysalis stage, stuck and unfulfilled.

Janet Woititz has compiled a list of broad generalizations that she has gleaned from meetings with groups of adult children of alcoholics. Woititz says these traits emerge virtually every time adult children of alcoholics get together and discuss their experiences in growing up in alcoholic families.

Says Woititz:

Adult children of alcoholics . . .

- . . . guess at what normal behavior is.
- . . . have difficulty following a project through from beginning to end.
- . . . lie when it would be just as easy to tell the truth.
- . . . judge themselves without mercy.
- . . . have difficulty having fun.
- . . . take themselves very seriously.
- . . . have difficulty with intimate relationships.
- . . . over-react to changes over which they have no control.
- . . . constantly seek approval and affirmation.
- . . . usually feel that they are different from other people.
- . . . are super-responsible or super-irresponsible.
- . . . are extremely loyal even in the face of evidence that the loyalty is undeserved.

. . . are impulsive. They tend to lock themselves into a course of action without giving serious consideration to alternative behaviors or possible consequences.

This impulsivity leads to confusion, self-loathing and loss of control over their environment. In addition, they spend an excessive amount of energy cleaning up the mess.

In the words of Dr. Tim Cermak, adult children are "hyper-vigilant." They learned to watch, listen and protect themselves during their childhood. A central part of this early learning was geared toward self-protection, self-preservation. Adult children learned to scan the scene for signs of impending trouble.

And adult children tend to be proud of their control holding in anger, compassion, love, and tears. Adult children deny vulnerability. As a result, they pay big prices in stress-related illnesses and lack of intimacy in relationships.

Adult children often keep up many myths about the family system and their life history. They build myths and fantasies to fill in missing pieces of childhood. They tenaciously hang on to denial:

"Our family always loved holidays and we had super times together."

"My mom and dad hardly ever argued or fought with each other."

"My grandparents didn't have any problems with drinking."

Facing the past honestly generates feelings of betrayal in adult children. They prefer to hold on to the myths.

Well, why not? What's wrong with clinging to myths? What's the harm? And more: What's to be gained by going back to the past and poking around and reviving unpleasant memories?

What happened in our alcoholic families influenced our behavior as children, and we have carried a portion of the past into our present lives. We may or may not be aware of the full impact of the past on our present, but it is usually well worth the effort to explore the connection.

A heritage of fear and mistrust undermines our growth. Discernment and careful choicemaking are assets and work to our advantage, work to enable us to fulfill our unique potentials. Thus, to begin recovery, adult children must relinquish the illusions about their families. They must face the facts about their parents and allow themselves to grieve the myth.

It is important for adult children to explore the emotional deprivation they experienced growing up in an alcoholic family and to grieve the loss of childhood. Only then can true memories emerge, only then can accurate feelings, long trapped and submerged, bubble to the surface. Healing can happen only in the presence of truth.

Many adult children have a lifetime of stored disappointments, hurt feelings, broken promises, and lonely, empty hours. And there is a pent-up rage they feel, a fulminating, all-consuming anger that's been bottled up for many years. At some time there will be a crack in the facade, and anger will explode outwardly, potently, explosively. Or it will implode, turn into depression, despondency, or even suicide. Or it will express itself in physical illness.

Intervention With The Adult Child

Growing up in alcoholic families, adult children developed communication styles that

- . . . impede honest sharing
- . . . prevent emotional intimacy

- . . . restrict healthy expression of feelings
- . . . foster dependency and reduce self-worth
- . . . avoid necessary conflict and produce tension

. . . neglect fun and pleasure

It is important that some kind of intervention take place that will aid an adult child to seek professional therapy, or to become part of a support group where impaired communication styles can undergo change.

There are three forms of "natural intervention" that can take place in the absence of other kinds of interventions: Crisis (career dissatisfaction, relocation, divorce, addiction). Stress-related illness (migraine, ulcers, colitis, anorexia). Death (through neglect, denial of life-threatening symptomatology, impulsive risk-taking, or suicide).

Fortunately, we do not have to wait for a natural intervention to take place. There are growing numbers of educational materials and other resources books, pamphlets and articles about the adult child. Support groups have sprung up across the country Al-Anon support groups for adult children of alcoholics, as well as ACoA groups (or sometimes called ACA groups), that function as self-help groups for adult children in much the same way as AA works for alcoholics and Al-Anon for spouses. Two excellent sources of information are:

Al-Anon . . . Check the Yellow Pages, or get in touch through AA or Intergroup

National Association for Children of Alcoholics (NACoA), 31706 Coast Highway, Suite 201, South Laguna, CA 92677.

Clearly, the kind of intervention that takes place most often with ACoAs is more like a form of self-intervention. "Structured intervention" seldom occurs for one reason, the adult child "passes," melds into the rest of society, works, has a family, diligently fulfills responsibilities not like the alcoholic whose life is destroyed by a specific substance.

In other words, the adult child is virtually indistinguishable from other responsible adults in society, so it is hard to get "data," hard to get friends or relatives to agree to a

confrontation, hard to have consequences if the adult child refuses treatment.

Intervention with the adult child is not so much intervention in the sense of pressure from others, as it is an attraction to a more comfortable way of life, an attraction to less stress, more self-awareness, and less emotional turbulence. It's an attraction to intimacy and to the end of loneliness.

The most common intervention comes from word of mouth, literature, and training seminars. As I have noted previously, many adult children are attracted to the helping professions. Now we are finding that the adult children among them are the first to go for training sessions. These professionals then take their new-found information back to their peers and clients, and the movement spreads and grows.

But even though the adult child has much to gain, there is, as we have seen, much pain to go through. Bob Subby, an adult child who is also a very dear friend, summed up what the adult child faces in finishing unfinished business on the journey to self-knowledge:

Compensators, controllers, manipulators, avoiders, deniers . . . all these and more are the many descriptive words used to identify us. We are emotionally and socially immature. We operate out of a framework filled with free-floating anxiety as a result of accumulated layers of unfinished business in our family history. We are most often motivated by guilt and shame, always seeking to relieve the stress of these emotional phantoms. We are spiritually divided from ourselves, and so are unable to reveal to others what we can no longer see. Intimacy is a goal; but as individuals not familiar or intimate with ourselves, we are unable to develop real closeness with others. Lost, defiant, confused, pessimistic, mistrusting, angry and

afraid, we have become defensive and seek only from those who are like us.

Black and white are the attitudes we hide behind to avoid the stress that always precedes change. Crying for help in a language that few understand, wishing to be heard but denying the confrontations of truth liars who have the truth, but believe as the wounded child in our history that we will, as before, be hurt in our sharing. Running, always running, creating the crisis, only to divert our pressures, and we rest only in the clouds of confusion. We have survived by our wits and our will. We must not be broken, but shaped by the constancy of love that holds firmly to those values which promote life, model wholeness, and give hope. Only those things will we hear, for the child in us believes as a victim and sees no choice or avenue of escape . . .

From one who survived with love

The point is: Bob did recover. Bob survived with love. Bob faced the unpleasant reality of history and confirmed the fact that only in accurate assessment of reality can healing take place. There was, to be sure, pain to be endured as Bob took apart the myths of childhood myths that were like unhealed scabs on festering wounds. But once exposed to care, to the healing power of illumination and love, the wounds healed.

How can the adult child set about to finish unfinished business?

1. First of all, find out as much as you can about the actual happenings in your family of origin. What really took place? When? Who else was there? Face it, corroborate it, feel it, and be honest with yourself.

2. Allow all the feelings to surface. Talk about those feelings in a safe environment, with other adult children in a group, or with a therapist with someone who knows about alcoholism, and who has a grasp of family dynamics.

3. Start making behavior changes yourself. Take the initiative. Be satisfied with small changes, working up to whatever change, large or small, that will improve the quality of your life.

4. Put yourself in an environment where you can experience deep emotional healing. This might be in a treatment program, a specific workshop designed for adult children, a spiritual setting, or a weekend retreat. The important thing to remember is to be with others who know the healing process, who understand adult child issues and problems, and who have a grasp of family dynamics.

We'll explore this process more fully in Part Two of this book.

The Child Within

The notion of the "child within" has been one of the most helpful concepts for adult children of alcoholics. We have seen how children of alcoholics have been encouraged to grow up fast, to become small versions of adulthood. And at the same time they remain emotionally vulnerable, and their child of joy and vision and feeling was tucked away inside. In cold storage. Warehoused.

The time has come, now that we understand this phenomenon, to go back inside and retrieve the lost little child who has been waiting to grow up and have its proper place in our lives. At the time of our birth, our inside self and our outside self are equal. Who we appear to be on the outside is who we are on the inside. As we learn to deny who we are, and as we try too hard to live up to others'

expectations, our real self gets stuck and our public self gets distorted. To change this co-dependent pattern of living, we need to make friends with, and nurture the child within us we left behind.



I would like to suggest a simple exercise. Find a quiet place to sit down and have a talk with your inner child. An honest, unself-conscious talk. Let yourself go quietly into your heart and recognize that small child who became silent, who became guarded, who retreated behind cunningly crafted barriers.

Give your little child within permission to come out into the light today, to enter the world and see it whole. Let your little child within know that it's safe

. . . to grow up

- . . . to accept love
- . . . to share personal feelings when appropriate
- . . . to spend some time each day in pleasure and play.

Tell your inner child that it's okay to decide who you want to spend time with, and who you'd rather not pal around with. It's okay to decide what to accept from others and what to reject.

Tell your inner child that it's expected to be honest, that it's expected to begin making major decisions in its own behalf.

Talk to the child within, and the child within will respond. The child within understands. The inner child knows . . .

Ben Whitney gives us a glimpse of the inner child in his poem, "The Child Knows."

The Child Knows

*Our truth
once known
waits, ever present.
Never lost, only obscured or ignored
never separate, only divided from us, by us.
Not to be seen, thought, studied, or explained
neither captured, created nor held
not a gift
but divine birthright.
Our truth
undiminished
perpetual in its patience
waits for the discovery.
Silently waiting
for us to return, to rejoin
to know what was always there.*

Ask, the child knows.

5

Parenting The Adult Child

ACoA Recovery: The Parents' Role

What happens when, after many years of silence, observing the no-talk rule and avoiding conflict, family members begin to talk to each other? Sundering the silence breaking the no-talk rule produces many new feelings.

Many recovering alcoholic parents suffer over the years from "recovery guilt" a burdensome, inescapable feeling that "their" illness had adversely affected the spouse and children. However, new knowledge about the depth and significance of the co-dependency illness can help the alcoholic put long-felt guilt into perspective. Recovering parents might even begin to realize that much of their recovery guilt is really anger at feeling solely responsible for what happened in the family system.

And what about the adult child? It's important to understand that many of the symptoms exhibited by adult children have been highly approved by our society. Only recently have we been able to identify the pain behind the behavior. Only recently have adult children felt safe enough to begin talking about how they really feel.

There's another factor to take into consideration: The transgenerational nature of the adult child syndrome. Many parents of adult children overlook the fact that they too are adult children from their own families of origin. In other words, the parents themselves had parents who were alcoholics. It's a vicious cycle of addiction and co-dependency, repeated again and again.

Should we try at this point to untangle the strands of influence to determine exactly who did what to whom? And where, and when? Those are Herculean tasks pursuits that could easily divert us from more important issues.

Instead, we should encourage each person to take responsibility for himself at this time in life. We should encourage each adult child and each parent to begin to share freely their feelings and needs with loved ones. And they should openly discuss and actively explore ways to set limits with each other, while at the same time giving each other support in moving toward full recovery.

Guilt and Avoidance

Within the framework of guilt, a subtle form of avoidance permeates parent/child relationships. The avoidance has a cyclical quality. A few of these repetitious and fairly predictable parent/child transactions include:

Rehashing . . . talking over and over the same issues, the same arguments, with never any permanent, mutually-satisfactory resolution.

Blaming . . . wanting the other person to change before one can feel better fault-finding as a strategy of motivating the other person to change, a strategy that generally turns out to be futile.

Playing Scapegoat . . . assuming the guilt mantle, readily acquiescing, taking all the blame as a means of inducing guilt in others and controlling their behavior.

Playing D.A. . . . continually prying into each other's affairs, snooping and expressing suspicion about each other's motives, honesty, rectitude, and so on.

Judging . . . watching, carefully scrutinizing, every activity and being judgmental about each other, behaving like a self-righteous supervisor.

Care-taking . . . being preoccupied with the welfare of others to the point of neglecting one's own feelings and issues.

Back and forth, the parent and adult child go . . . back and forth. It's like a game of ping-pong. Everyone is very busy, and there is constant action and something to do. Yet no one goes anywhere except back . . . and . . . forth. Fundamentally, it turns out to be simply a way to keep busy and appear to be involved with each other. Ping-pong.

Yet the relationship is so tight that if a third person tries to intervene offers suggestions or somehow poses a threat to interfere the parent and adult child team up and join forces against the outsider, the intruder who would upset the precarious harmony. Although the parent and child ostensibly want each other to change, the prospect of actual change mediated by a third party is unacceptable.

At times, this parent/child bond is stronger and more intimate than the bond between both parents. In a painful marital situation, the parents often fail in setting appropriate boundaries in relationship to their children. Children may be invited, and even coerced, into closer sharing with a parent a closer sharing that is unhealthy for both the parent and the child. In extreme forms, pressure for close sharing can be a kind of emotional incest. The close emotional ties sought by parents in such situations compensates for lack of emotional ties between mates.

The adult child may have a hard time accepting a parent's peers, friends, associates, and lovers. Similarly, the parent criticizes the adult child's choice of relationships, vocation, religion, and so on.

Symptoms	Society's View	Parents' Perception	Pathology	Child's Feelings
Workaholism	Successful Amer. Dream	Proud Success	Driven	Lonely/tire
Caretaker	Loving & Dependable	Mature & Responsible	Unable to get needs met	Unloved & inadequate
Controlling	Strong leaders	Organized	Manipulator	Afraid & unsure
Chronic, sickly	Fragile	Helpless	Manipulator	Angry
Anorexic	Fashionable	Attractive	Starving feelings	Inadequate angry
Overweight	Scorned	Medical problem, "embarrassed"	Feeding feelings	Inadequate angry
Perfectionistic	"Very" dependable	Wonderfully self-disciplined	Compulsive	Guilty & Inadequate
Relationship problems	Independent	Very selective High Standards	Inability to relate	Afraid/hurt
Peer worship	Conforming/cool	Friendly	Socially inept	Fear
Spouse surrogate	Close family relationship	"Daddy's Girl" "Mommy's Boy"	Emotional incest	Power
Emotional binging	Overly sensitive	Fully honest	Blaming/controlling	Righteous
Undying loyalty	Brave, admirable	Traditional	Fear	Insecurity

Dr. Joe Cruse has put together a chart showing the differences between the social perception and the parental perception of the adult child's behavior, and contrasti

those perceptions with what's really going on in the adult child.

Suggestions for Parents of Adult Children

It almost becomes a routine, a litany, this listing of woes and foibles this recitation of the battles, the wounds, and the scars. And there comes a time when a recovering parent wants to cry, "Enough! Tell me what I can do to help-how do we break the cycle, how can I help my adult child recover?"

I have a few suggestions for parents who want to help their children recover from the family dynamics of alcoholism and co-dependency.

1. Most important, get help for yourself. Children have a need to see their parents as well and happy as possible. Take good care of yourself, and in doing so, you will become a role model, showing that it's desirable and quite all right to take care of yourself.
2. Be flexible regarding the demands you make on your children. Give them as much freedom and independence as possible. Do not make them feel as though their presence is the only thing that fulfills you. Find alternative plans for holidays and other former family traditions.
3. Let them know you love and respect who they are. Encourage them to seek information and try alternative choices until they find their own comfort level, their own satisfaction in career, relationships, and lifestyles.
4. Respect their maturity and demand that they also encourage you in your attempt to seek information and try alternative choices until you find your own level of comfort in career, relationships, and lifestyles.
5. Share your honest self with your children. At appropriate times, share your emotions (anger, hurt, excitement, fears, compassion, love), and also your thoughts and attitudes. Show them, rather than

tell them, that emotional honesty

can build intimacy. Here is a perfect instance of the enduring wisdom that actions speak louder than words.

It will be easier and far more realistic for you to help your adult children if you feel good about yourself. Your children need two physically and emotionally whole adult parents who may or may not have chosen to remain married. Your day-to-day responsibility for your children ended when your children left home. Your legal responsibility ended for them when they came of age.

Now your parenting role shifts into letting the children become fully functioning adults. And you continue to have an impact as a role model.

Dr. Joe Cruse has developed a short set of guidelines for the recovering parents of recovering adult children:

Parents must accept that tradition does not rule family relationships with adult children. Parents and adult children alike can make choices, without guilt, about how to spend holidays, about information boundaries, about coupleship and so on. And without guilt. Just because it used to be done in a certain way does not mean it always must be done that way.

Parents need to take their own freedom, and in doing so give freedom to their children.

Parents can not only turn the relationships over to a Higher Power, they can also call the Higher Power in for help and turn to the task at hand. Take action!

Parents need to insist on their parental birthright in the same way they give the children their birthrights.

Both have a right to dignity and respect.

Both have a right to say no.

Both have a right to stand up for self.

Both are entitled to truth and honesty in relationships.

Both have a right to change their mind.

Both have a right to a recovery program.

Parents need to accept those things that cannot change such as powerlessness over another person.

Parents can stand ready to change self, but only in a manner acceptable to self, for the benefit of the relationship. (In other words, make no self-defeating sacrifices for the child.)

Stand alert and communicative so that the wisdom to know the difference between what can be changed and what cannot be changed can be clearly and quickly put into action.

An important Big Lesson a parent needs to teach the adult child is:

The adult child is a satellite, not the whole center of the parents' existence. The adult child has a separate life, and coupleship is by definition a twosome . . . and coupleship cannot involve a parent and child, for thereby it becomes emotionally incestuous.

The adult child must come to know that the parents' coupleship and singleship are, to put it bluntly, "None of the adult child's business."

And the parents, as grandparents, will know their message got across when they hear their child tell their adult kids,

"We love you . . . and we are none of your business."

Finally, as recovering parents of recovering adult children, be gentle with yourselves. In all my work with thousands of alcoholic family members over the years, I have never met one who deliberately set out to hurt a child in any way. Yet millions of children over time have been hurt inadvertently, perhaps, unintentionally but hurt all the same. Hurt physically and emotionally.

Many of those children are now themselves recovering parents. It is time we recognize that both alcoholism and co-dependency are aspects of the same hurtful disease process. We cannot change what

happened during the time of pathology. And we cannot blame, for it was a time of

contribution by all. We can only take responsibility for what we know and for what develops during recovery.

All of us, in our own way, may have amends to make. Make them once, and move on. Do not dwell on self-recrimination, do not brood on what might have been. Forgiveness of self and others is the beginning of healing for self and others. For everyone's sake, put more energy into forgiveness and healing.

My own work in developing the roles played by young children in dysfunctional families came from many hours of sitting in sessions with groups of children of alcoholics. The different behaviors I observed were really variations on the three components of co-dependency: Emotional, social and physical dependency.

Young children's reality was the predictable pattern of addiction and co-dependency in the home. Family stress, chaos, and upset became the norm for these children. It is no wonder, then, that as adult children they rely on denial to maintain the status quo. And no wonder they continue to deny the possibility of change for the better, when childhood ideas, observations, and behaviors were "normally" painful. The roles children fall back on Hero, Scapegoat, Lost Child, and Mascot are unaware, desperate attempts to cover up painful feelings.

All the components of adult co-dependency are normal and regular components of childhood in a painful family. Full-blown co-dependency and addiction are very predictable outcomes for children of alcoholics. I truly believe that treatment of today's children from alcoholic and other painful homes will be the best prevention of another generation of chemically dependent persons.

Part Two: Freedom To

What does Freedom To mean? What does it mean to be "free to" as opposed to being "free from?"

Freedom To involves the first step following surrender to the presence of the disease chemical dependency or co-dependency. At the moment of surrender, one experiences a "freedom from," a letting go, an unburdening.

The next important step comes when the person thought-fully asks, "Now what?" Freedom To is the "Now . . . This!"

Freedom To is all about learning:

Choicemaking

New Information

Risking

Trying out new behaviors

Freedom To means taking action toward whatever will bring about healing and a new, fulfilling lifestyle.

Traditionally, family treatment has been the arena in which people learned they had choices and learned to find new choices. However, too many treatment programs stopped with awareness and education. Too few pursued Freedom To through the steps of confrontation, risk and accountability. Freedom To means behavior change and action in new arenas.

6

Family Therapy and Individual Recovery

Over the past few years, alcoholism and other drug dependencies have slowly entered the mainstream health care delivery system. The word is out: Alcoholics and other addicts can overcome chemical dependency. Alcoholics can and do recover.

But the role of family members in the addiction process remains enshrouded in obscurity, poorly understood and neglected both by professionals in the addictions field, and by the public at large.

Is it true that the family is relatively unimportant in recovery? Can the addicted person recover and re-enter the family and life go on as usual?

In the 1930s and 1940s, when treatment for the addictions was rare, if not unknown, Alcoholics Anonymous performed an invaluable service by helping alcoholics get well through abstinence, fellowship, and spiritual discovery. Seeing the success of Alcoholics Anonymous, Lois W. recognized the special needs of family members, and was instrumental in founding Al-Anon in 1951. In the Al-Anon pamphlet, "Lois's Story," Lois W. described the growth of Al-Anon:

Soon, small groups, composed of the families of AA members sprang up all over the country. They had a three-fold purpose: to grow spiritually through living by the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous; to give encouragement and understanding to the alcoholic in the home; and to welcome and give comfort to the families of new or prospective AA members.

Together, A.A. and Al-Anon constituted a foundation and a framework that took into account the needs of other members of the family, as well as the addicted person. Later, under the auspices of Al-Anon, the first Alateen group was formed to deal specifically with issues central to younger relatives and friends of alcoholics. The teenagers themselves conduct the meetings, with guidance from an Al-Anon member.

When professionals began to design formalized, structured treatment regimens for alcoholics and other addicts, most programs keyed on the alcoholic, on the addicted person. If the family members were considered at all, they were cast in the role of villains: What was the spouse doing that was driving the alcoholic to drink? How were the family members putting intolerable pressure on the chemically addicted person?

In the late 1960s, research began to show that family members themselves were affected by the addiction process in the family. Margaret Cork, a Canadian researcher, interviewed children from alcoholic homes and published the results of her book in *The Forgotten Children* (1969). However, the time was not ripe for widespread recognition of the trauma of growing up in an alcoholic home, and Cork's pioneering work remained virtually forgotten until the 1980s.

Al-Anon and Alateen were the major support groups for family members, but formal treatment for the family took a long time to

evolve. The early family programs were mainly education. "This is what alcoholism is all about," the family

was instructed. "Alcoholism is a disease, and this is how it works, and here are a few ways the family can help the alcoholic get well and stay well." The focus continued to be on the alcoholic, and family members were urged to be accepting and to be understanding about the addict's special needs during the recovery process.

These early programs, limited and superficial, were well-received in some areas of the country. Alcohol education for the family did not illuminate the darkness, but it sparked interest and fueled a small flame of hope for the family. After all, family members, isolated and confused, felt grateful for all the information and sense of participation they could get.

In other areas of the country, family education fell flat. Unenthusiastic professionals placed small emphasis on family involvement of any kind. Family education programs were poorly attended, discounted, disparaged and minimized.

By the 1970s, "Family Week" had begun to appear in the standard 28-day alcoholism treatment program. However, the concept of Family Week was not well-standardized. In some programs, it was education information disseminated by a lecturer, using films and discussion groups. But increasingly, Family Week took the form of education plus therapy. The educational component was seen to be important because family members needed accurate information about the disease of alcoholism. Therapy came to be seen as equally important as a means of letting family members learn about themselves, learn to see their role in the alcoholic's addiction.

Through therapy, the family began to see how alcoholism afflicted the whole family alcoholic, spouse and children. The family began to see that they were affected by an illness, true. But they also began to recognize a more fundamental process at work: The family began to

realize that alcoholism is a family illness.

Even though the notion of alcoholism as a family illness took hold in many places during the 1970s, there was still a great deal of confusion about family treatment in various treatment centers. For example, some treatment programs didn't add a Family Week, they patched on something called a "family program." It could mean two nights a week, Or a Sunday afternoon. It could mean a family counseling session.

Or it could mean a session of watching various films about alcoholism. There were many films on "family illness." A film called "The Summer We Moved To Elm Street," for example, was a poignant portrait of alcoholism in the family, seen through the eyes of a little girl. "Elm Street" showed family alcoholism, but without resolution, without a sense that there was some way to interrupt the pattern of family destruction that was taking place. Films can be an excellent way of raising awareness about alcoholism, but too often they were of little practical value for the family.

To be fair, the lack of emphasis on family very likely resulted from the type of patient who entered treatment. The typical alcoholic in treatment tended to be an unemployed male, single, separated or divorced. And the alcoholic came to treatment in the late stages of the disease, generally after all resources were exhausted and the family had fallen apart. [For years, women alcoholics remained closeted with the disease "hidden" and untreated. Men divorced their alcoholic wives much more readily than wives divorced their alcoholic husbands.]

However, as alcoholics came to be identified at earlier stages through DWI programs, Family Intervention Programs, and Employee Assistance Programs they entered treatment with families intact and jobs to go back to. That's when pressure began to build for increased

family involvement.

Unfortunately, as we have seen, efforts to involve families have been unclear and inconsistent. Family treatment is a complex area.

Counselor training programs traditionally focus

on the alcoholic, not the family. Professionals have evolved a variety of theories and philosophies of treatment. Conflicting philosophies spawn diverse programs, making it difficult for families and other professionals to decide what course to take, what kind of help to seek. In addition, insurance carriers have been slow to recognize the importance of family treatment, making it a costly add-on to the "standard" treatment regimen.

Alcoholism Treatment In A Nutshell

For purposes of clarity, I would briefly like to define some commonly-used terms, and then I would like to suggest what is needed to treat adequately the kindred illnesses of chemical dependency and co-dependency. Alcoholism Treatment: A generic term covering a variety of individual and group counseling efforts, usually, and most productively, aimed at breaking patterns of drinking and bolstering the paramount importance of abstinence from alcohol and other addicting chemicals. Inpatient programs may vary from 10 days to 28 days in length. Depending on the level of treatment (or severity of diagnosis), outpatient programs may vary from daily meetings over an eight-week period, to structured group programs meeting from one to three times per week over a twelve-week period. Some inpatient programs include a weekly "aftercare" program for six to twelve months following inpatient treatment.

Focus of treatment is primarily on the alcoholic, not on spouses or other family members, although they may attend educational sessions to become more informed about the disease of alcoholism, to enable them to understand more fully what the alcoholic must deal with in recovery.

Treatment programs generally encourage the alcoholic to become involved with a support group, such as Alcoholics Anonymous. And

spouses are encouraged to join Al-Anon.

Again, it must be stressed that there is a tremendous variety in treatment for alcoholism from state-to-state and even within the same state. Alcoholism treatment does not come in a standard package, like aspirin. No FDA regulations govern the ingredients of alcoholism treatment. And alcoholism counselors and other treatment professionals do not go through standard training that insures that each comes out with a specified way of dealing with chemical dependency.

Co-dependency Treatment: One, two, three or four weeks of inpatient treatment focused on the illness of co-dependency. Or an outpatient structure over a varied time-frame, also aimed at the illness of co-dependency. Both inpatient and outpatient programs are designed to provide education, therapy groups and individually-designed treatment to confront the specialized issues of spouses, adult children of alcoholics and concerned person co-dependents. I'll go into co-dependency treatment in more detail a little later on in this section.

Family Education Program: May be short-term residential (three to five days), or outpatient involvement over a varied time frame. Education includes, as we have seen, films and lectures about alcoholism and about the effects of alcoholism on the family members.

Many programs also have small support groups where family members can meet together and share experiences and feelings about the impact of alcoholism on each of them and about problems arising during the recovery process. Sometimes there are individual family sessions with a counselor.

I firmly believe that those who offer family education programs and family members who attend family education should view the process in its rightful perspective as education and that following education,

family members should be referred to family therapy or co-dependency treatment.

Family Therapy: A time to bring "treated" individuals together to examine family relationships and dynamics, and to re-negotiate communication among these "treated" individuals.

Almost inevitably, one of the family members usually the alcoholic, and less often the spouse has received some form of structured treatment, while other family members have received education only (and in some places, not even education). Family therapy with partially or inconsistently treated family members is, in my experience, extremely difficult and somewhat superficial. Unfortunately, it also has few lasting effects.

To make family therapy have a more thorough and lasting effect, professionals need to discard out-dated terminology, to discard antiquated conceptual models, and to transcend obsolete training. Up-to-date therapy models and fresh attitudes are necessary as we learn more about the full illness of chemical dependency and co-dependency.

Now let's take a closer look at Co-dependency Treatment and Family Therapy, followed by a special section of Family Reconstruction.

Once treatment addresses each of these symptom areas for each one of the co-dependents, then families will have the tools to negotiate relationships from a position of freedom and strength rather than to let the relationships take place passively, by default.

Family therapy, with couples or with full family sessions, is not merely possible, not merely feasible, it is essential. Increasingly among professionals working in the field of chemical dependency, family therapy has gained recognition as an integral part of a treatment plan leading to full recovery for the family as a whole, not just for one select member only.

Co-Dependency TreatmentSYMPTOMS GOAL OF TREATMENT

Denial and Self-Delusion	Recognition and acceptance of one's own defenses and dysfunctions best accomplished in group therapy, with education.
Compulsive Behavior	Facing co-dependent compulsions (workaholism, obesity, smoking, sexual acting-out, clinging, passivity, etc . . .) and starting a program of recovery. Best accomplished through a combination of education and structured group therapy.
Repressed Feelings	Experiential therapy will make possible experiential expression of feelings, which is essential to healing. Both self-help groups and highly-skilled therapy groups are necessary to make this healing possible. Feelings must be expressed and re-experienced for healing to take place.
Low Self Worth	Working the 12-Step Program, expressing resentments, and going through the grief process make it possible to learn self-forgiveness and self-acceptance.
Medical Complications	Medical problems should be addressed immediately. Stress-related chronic symptoms will begin to clear up as soon as a person begins to work a consistent, well-structured healing program.

Family Therapy

In family therapy, two or more members of a family come together to work out problems that exist in relationships. The problems may exist in any combination of relationships. The coupleship relationship needs much work, as two people negotiate new ways of being including a more intimate and vulnerable sharing. There are often generational hurts and resentments between siblings and parents.

Thorny problems between a parent and an adult child may emerge especially when the adult child has been acting like a spouse during the time of illness, and wants to continue playing an interfering role as the parents try to heal their coupleship.

One of my most difficult cases was a 28-year-old girl who simply didn't want to allow her divorced father the privacy or emotional freedom to develop a new love relationship. She had been his support and enabler during his drinking years, and she wanted to remain his best friend in recovery.

In cases where there are "other" relationships, such as cooks, maids, secretaries, bodyguards, managers, and family lawyers, they, too, may be included in some of the family sessions. In short, a family session may include anyone who has a close relationship with any member of the family.

Families that find themselves torn apart by stress and conflict have generally operated for years with a set of spoken and unspoken rules, verbal and non-verbal communications rules and messages that set impossible standards and create an atmosphere in which low self-worth flourishes.

Impossible standards rigorous family rules go against the humanness of family members. Predictably, unworkable rules insure failure and a

sense of inadequacy. And they produce guilt and shame abundantly.
Here's a list of some of the unworkable rules found in dysfunctional families:

Boys shouldn't cry. (They should be like diminutive adult males, independent, self-contained and tough. They should bear pain and hurt with a kind of stoicism and emotional flatness exemplified by rugged males in cigarette commercials and by romantic depictions of fighters in the wild, wild West.)

Girls should always be nice. (Talk nice talk. Never say anything negative. Do nice things. Never do anything that would make someone look askance at you. Nice girls . . . Don't.)

Elders always deserve respect and come first. (No matter how the elder behaves, the elder must be treated gingerly, for an elder has power even if it's used capriciously and irrationally.)

There is only one way to do things. (That is, there's one right way to do things. There's only one right way to deal with a spouse, to handle the kids, to have a birthday party, to dance . . .)

Don't talk, think or feel about sex, money and feelings. (Talk . . . well, talk stirs things up, gets people upset, and when people get upset, well, it just causes more trouble. When it comes to sex, money and feelings, silence takes on a precious eloquence. Silence is not only golden, it's high-grade platinum.)

Work first, play later. (Much later . . .)

The older child must always set an example for the younger children. (A good example, that is.)

Children should always obey their parents. (And it's the parents' job to see that their children make the right decisions the decisions the parents want. Then when the child reaches the magic age of emancipation 18 or 21 the Good Decision Fairy will plink the child on the skull with a charmed wand and make the child a full-

fledged. Adult who always makes Good Decisions.

Don't talk about your family to anyone outside the family. (Outsiders will just spread malicious gossip. So always pretend that everything's okay at home, even if it isn't. There's nothing worse than being disloyal to your family.)

The list could go on and on. To some degree, all of us get programmed to live by one or more of these expectations. But in dysfunctional families, in families torn by conflict and strife, these rules and expectations color most of the family relationships. When family members try to live up to unworkable rules, the inevitable result is failure. And anger. And inadequacy and guilt.

There is a way out, however. These impossible rules and expectations aren't chiseled in granite on the high wind-swept slopes of some imperishable mountaintop. The unworkable rules reside inside our heads, and we can change them.

To counteract old, unworkable family expectations, we can learn to give ourselves new messages of self-worth. We can affirm ourselves. We can reprogram our out-dated thinking with affirmations, with messages that reassure us, that promote our self-worth. And as we do, as we practice affirmations and begin to look at ourselves in a new way, we will discover that others will begin to respond to our strengths. Others will treat us differently, and they, too, will begin to affirm us.

The following are examples of affirmations:

I'm a good person. (Instead of "I'm a bad person.")

I've tried to do the best I could under some pretty tough circumstances. (Instead of "I never do anything right.")

I am a smart person. (Instead of "I'm so dumb.")

It's okay to want people to like me. (Instead of "It's a sign of weakness to be liked by others.")

I am lovable. (Instead of "I am unlovable.")

It's all right to express anger. (Instead of "It's bad to feel or to express anger.")

It's normal to have fears. (Instead of "Only crazy or weak people have fears, and I have fears, therefore ...")

It's a sign of courage to risk, even when failure follows. (Instead of "It's better to be safe and never try, than to take a chance and fail.")

It's normal to be jealous from time to time. (Instead of "I should never feel jealous under any circumstances.")

It's okay not to like everyone. (Instead of "I should try my hardest to like everyone and if I don't, I'm a bad person.")

. . . These examples could be multiplied many times over. The essential thing to keep in mind is the affirmation, the iteration and reiteration of self-worth.

Those who work with families soon find out that the survival strength developed by children and adults in painful families can become a handicap to a recovering adult. Our strength has often kept us so tightly under control that we have been invulnerable to the love and care that might have come our way.

There's value in knowing that we have an inner reservoir of strength that helps us survive tough situations. But unless we allow our defenses to relax, we may end up lonely and alone.

In both family therapy and co-dependency treatment, I believe that it's necessary to use experiential tools in order to help people express their vulnerability in a safe setting. Thoughts, concepts, abstract learnings can be important, but they do not, by themselves, bring about deep and inner healing.

Following the healing process, education plays a very important role in helping people understand what happened, why it happened, and how life can be different with new attitudes and new behaviors.

However, trying to teach a course on anatomy and bone structure to someone with a painful broken leg before taking time to set the leg and

make the injured person comfortable, is silly at best, cruel, inhumane and unethical at worst.

Trying to give new information to someone in emotional pain is no different. There will be time for information and abstract concepts after therapy after the discharge of feelings. And the family members or co-dependents will be much more receptive to the new learning once emotional re-education has taken place.

Here is the context in which emotional re-education takes place. It is a context where . . .

Accumulated anger has brought about a great deal of "perceived depression." Accumulated guilt has brought about a great deal of "perceived shame." Accumulated avoidance has brought about a great deal of "perceived fear." Accumulated compulsive drives have brought about a great deal of "fatigue." Accumulated denial of these feelings has brought about a great deal of inadequacy.

The healing process must take place in an environment where each of the family members can feel safe to feel and to express rage, guilt, fear, inadequacy, shame, tiredness, grief, and so on. It's important to express feelings, to let the feelings actually take place and not to merely discuss them in an abstract fashion. Talking "about" feelings may seem to render them safe, may seem to neutralize them. But it's a phony kind of safety, characteristic of a kind of intellectualized therapy that talks about the problems, but in the end leaves the problems much the same as they were in the beginning unchanged, unresolved.

One method to help co-dependents and families wake up repressed and denied feelings involves "reliving the experience" and it has proved to be one of the most valuable tools I've ever used with

families and co-dependents in treatment.

Family Restoration (Reconstruction)

Over the years, I have developed short-term programs (based on my work with Virginia Satir) for co-dependents and the professionals who work with them. I call these short-term programs "Family Restoration" or "Family Reconstruction." Family Restoration is not meant to be all-inclusive in its focus on the process of co-dependent treatment.

I view Family Restoration as a structured setting in which profound learnings and feelings take place events that re-orient recovery paths. Family Restoration can be seen as a thinking-feeling intervention that paves the way for a more thorough recovery program. Let me explain ...

Not long ago, I ran across a definition of experience as "history plus feelings." Perhaps the experience most common to every culture is that its children grow up in families be they nuclear families, extended families, or communal in form. Obviously, this experience the family has a profound effect on the kind of adults we become. One of the themes of this book has been to explore some of the experiences of children who grow up in families touched by alcoholism.

In Chapter 3 "My Story" I have written at length of my own experience. My family "history" is full of episodes associated with my parents' alcoholism. The "feelings" I had were a confused mixture of guilt, shame and hurt when my parents were drinking. And I felt love, comfort and security when my parents were sober. At either emotional pole, I had to wonder if I weren't crazy to feel so pulled apart in my emotional life.

I responded by being super-responsible so that I could be a rallying point for my parents, younger brother and sister. I worked to be

popular, became the star of the debate team and the apple of my father's eye. I succeeded, in short, in becoming the Family Princess. And my parents' drinking persisted.

The message: Try harder!

Small wonder, then, that the driving force of my adult life was to "try harder." And harder. And harder. And still, I could never be satisfied with anything I did. Life for me seemed an endless series of efforts that inevitably fell short: I was striving for an ideal that did not exist!

My own cycle of despair and confusion was broken several years ago by my "Reconstruction" with Virginia Satir, author of *Peoplemaking* and an early pathfinder in the field of family therapy. One day she guided me through a tableau of events from my family's past, lovingly re-enacted by her other students. With their support, I relived my childhood and felt once again the fear and confusion of seeing my parents fight at the dinner table, of seeing my father "asleep" on the floor, of feeling my mother's love and support for me drained under the pressures of the illness of alcoholism. I relived my teenage and adult years through re-creation of other vignettes culled from my memory.



"Going through this experience was one of the highlights of my life . . ."

Virginia Satir

When the Reconstruction ended, I had relived a lifetime of pain. I had re-felt my feelings and discarded the ones which were no longer useful or appropriate. And I paused a moment to cherish the feelings that had given me pleasure.

I made many choices the day of my Reconstruction. And while I would stop short in saying that I was reborn a healthy Choicemaker in the space of that one day, I will say unequivocally that the experience turned my life around so that I could build from a healthy base. I took control of my life, rather than continue to be controlled by feelings triggered by the illness of co-dependency.

Today, one of the greatest joys of my life is guiding others through "Family Reconstruction" so that they too may leave old issues behind and become healthy Choicemakers.

Virginia Satir's "Reconstruction" of me was done in her own very special style, and I am indebted to her. In the intervening years, I have evolved my own style of Reconstruction, based upon additional knowledge derived from working with alcoholic families. In order to separate and make clear the differences between Satir's approach to Reconstruction and my own, I use the term "Family Restoration" for my work with families and co-dependents.

My Family Restoration workshops always begin on a Sunday evening. At the start, most of the participants are strangers to each other. Each person introduces himself to the group and may talk about his personal goals over the next four days. The evening of introduction is always special to me because I know that this group of strangers will know each other very well before the week is over.

Monday is a day of learning about alcoholism, drug abuse, family systems, and birth order. My professional life has been dedicated to

changing our cultural and political views of alcoholism. It is not merely the disease of the dependent person (the afflicted one). As we have seen, alcoholism is a family disease, a primary illness affecting every member of the family.

I emphasize the fact that when chemical addiction occurs in one member of the family, the other members adapt to that person's unstable behavior by developing behavior of their own that causes the least amount of personal stress. These mutual accommodations and adaptations protect each person's feeling life, so the family survives but the survival is a warped and deluded one.

Next I talk about the family roles that I saw emerge in my own clinical experience:

The Enabler Usually the spouse who does "every-thing under the sun" to make the drinking spouse stop, except what works: confronting the user or leaving the relationship.

The Family Hero Who sees and hears what is happening and takes responsibility for the family by becoming successful and popular.

The Family Scapegoat Who rejects the family system by running away, withdrawal, or defiant behavior.

The Lost Child Who quietly and unobtrusively withdraws from the family system.

The Mascot Who hides his pain with humor and provides the system with "comic relief."

I've explained these roles in more detail in my previous book, *Another Chance*. All these roles are symptoms of the disease of co-dependency, in which the primary compulsion is to act in a manner which accommodates the dependent. It is a primary, progressive and chronic disease that stands between the afflicted person and his ability to act from free choice rather than react, or to continue behaving in the way he learned in order to survive a sick situation.

On Monday, many people who were heretofore unfamiliar with my

work, come to terms with their own knowledge and feelings about co-dependency. They see themselves for the first time as people who experienced a painful family system, as people who never left that family system emotionally. With their family issues suddenly "crystallized," they now have a

look into their own behavior patterns and feelings, and something to work with over the next few days.

Tuesday morning, the psychodrama of "Reconstruction" (now "Restoration") begins. For the "Star" the person whose life we will be re-creating all day and evening the event began months before with his selection for that role. Once selected, the Star began amassing information about his family of origin, his grandparents' families, and the family in which he now lives. If he has done his job well, the Star will have a family tree, anecdotes and notable events securely in memory or on paper. He will have snapshots, portraits, birth certificates, court records, adoption papers in short, a bundle of the factual kinds of information that help make up a person's identity.

The Star will also come with a clear idea of his goals for the day. For many of the Stars, Restoration is a day of letting go emotionally, of experiencing the love they had forgotten they had, of feeling the sadness they thought they had buried. The day will bring up many issues they did not think they had brought with them. And from this re-experiencing and re-feeling will come a new healing.

I prepare for my work with the Star by interviewing him extensively just prior to the workshop itself. The purpose of the interview is two-fold:

First, I must know the Star's life as thoroughly as possible, in order to guide him through the Restoration. I need a sense of where he might be stuck. I need a feel for areas of special sensitivity and difficulty. I need to know the old issues, the hurts, the festering wounds that he feels reluctant to bring up before the group.

Second, we need this time together in order to build the trust in each other that will make the journey a success.

Workshop participants are cast in specific roles in the Star's generational history. The casting process can be ambiguous and unpredictable, because many times the person cast in a certain role tries to deal with his own family issues inherent

in that role. For example, if the Star is a man who casts me in the role of his daughter, I become a daughter again.

Daughter is one of many roles I have played in my life, but I have not been a daughter to my father for many years. As I feel myself in this role, memories come flooding back. I go with my feelings, paying attention to the situation the Star wants to recreate, and our dialogue flows. Together we re-live an event from his past, and both of us learn that in that particular situation, each person did the best he could.

A healing takes place, not just for the Star, but for the person so fortuitously cast in the role of daughter, who healed in her heart a breach with her own father. I do not know why this happens. I know only that the Star's life is a vehicle through which others can sort out their own issues and emotions.

During the Restoration, these vignettes are re-enacted all day, punctuated with pauses as the group gives feedback on various scenes. Participants may not analyze events, but instead they must concentrate on the feelings that arise during the recreations. If someone strongly identifies with an incident being staged, I encourage him to work through his feelings in demonstrative ways: Scream, move the anger up through the stomach and expel it through the mouth. Take a bataca bat and beat past hurts and rage onto a pillow. Cry. Let past sadness well and spill forth.

If we analyze a situation, we talk it over, we talk about feelings. And if we talk about what we feel, we may come up with valuable insights about feeling, but the only way to work through feelings is to *feel*.

The drama moves in reverse. The Star's current family is examined first, followed by his/her life in his/her family of origin and then his/her grandparents' families. Where the Star is today is not the result

of random circumstances. The Star comes to view his/her life as a necessary one, as the only life he/she could have had, given the generational path cut long ago.

Wednesday, the participants split into small groups for more individualized work. By this time, we have jelled into a "family," and the small groups become very intimate. Those who surrender themselves to this feeling do the best work. In a loving, supportive atmosphere, the tears, rage, shame, pain, and ultimately the joy that people hide in order to live day-by-day all come to the surface. For many participants, this is the most exhausting and rewarding day of the whole workshop.

Thursday, we give a special party called The Parts Party another technique inspired by Virginia Satir. It's a Gestalt exercise in which one person lists his personal qualities, personifies them with well-known personalities, and casts one of the participants in each part. Then, as the "parts" sit down to a party with each other, the person walks the periphery of the "revelry," and observes the interaction.

Who dominates? Who brings the greatest joy? Who could best serve the party by leaving? As the person pauses next to each character, he may speak with them and negotiate terms under which they may stay. For example, the "comedian" at the party (often Rodney Dangerfield) may stay if he does not dominate the loving, saintly Mother Theresa.

The parts party gives the host a chance to look at himself as the sum of his parts, to love parts of himself without loving all, and conversely to reject some parts of himself without despairing that he is "all bad."

On that note, we end the workshop with the Serenity Prayer:

*God, grant me the serenity to accept the things
I cannot change;
the courage to change the things I can;
and the wisdom to know the difference.*

And we cling to each other for just a moment longer. The four days are over, just when they should be. And many of the participants are eager to return home to put into practice what they have experienced during the workshop.

I leave each Restoration workshop with a profound respect for the people who have risked, who have surrendered themselves to the process. And I have an abiding gratitude that my Higher Power has led me to this work.

The change in name from "Reconstruction" to "Restoration" is neither a whimsical change nor a trivial one. "Restoration" connotes a desire to return people to their "original personhood" that is, the person they were before they adapted their behavior to accommodate a sick system. And we seek to "restore" rather than to change.

What happens for the Star of a successful Restoration? A successful Restoration ends, not when the Star's work is done, but with the Star's awareness of where the work should begin. The Star now has the choices and can make them freely and consciously.



To summarize: Through family restoration, co-dependents are able to .

Study their family history;

Relive experientially for full cognitive and emotional understanding;

Express repressed emotions and allow the inner child to reach for support;

Begin to trust and hope in a safe, consistent environment with people who identify and understand;

Find a new understanding and a wider perspective as they move from subjective pain to objective clarity;

Begin the process of forgiving others and start taking responsibility for their own well-being;

Learn how to ask for help, affection, comfort and love, keeping in mind that for co-dependents, accepting is far more difficult than giving;

Accept that responsibility begins a new freedom.

Self-Help Groups for Co-Dependents

In addition to formal structured treatment, co-dependents may find much understanding and support in one of the many self-help groups found in communities across the country. Adult Children of Alcoholics (ACoA) groups are leaderless support groups that vary in quality, intensity, and knowledge about co-dependency.

Al-Anon also provides help for co-dependents through ACoA meetings. In contrast to other ACoA groups, Al-Anon ACoA meetings adhere to the 12 Steps and 12 Traditions of Al-Anon.

ACoA groups have increased in phenomenal numbers in the past few

years. When traditional therapists prove to be uninformed and uninterested in co-dependency issues, co-dependents turn to ACoA groups for support and help. In doing so, co-dependents make an exciting discovery: They learn that they are not alone, that they are not isolated. They learn that others have felt the pain, lived through the

uncertainty and hurt and bottled-up emotions, struggled with the stress, turmoil and bewilderment of being an adult child.

Experience with any kind of therapy or self-help group shows that no single group no one brand-name therapy can meet everyone's needs. Co-dependents should feel free to visit different groups, shop around, until they find the one that fits.

The value of these groups cannot be accurately estimated, but few would deny that they have been of inestimable help for countless numbers of children of alcoholics and other co-dependents.

Co-Dependent Rights In Recovery

During recovery, the co-dependent focuses so much energy on feelings and relationships that the co-dependent's rights become blurred and misunderstood. I believe that it's important for the co-dependent to have some guidelines of behavior to follow in early recovery, and I have sketched out a set of suggested guidelines of personal rights:

I have a right to say "No!" to anything that violates my values. (I do not have to passively acquiesce and defer to others when my values are at stake.)

I have a right to dignity and respect.

I have a right to set my own priorities and say "No!" to any request that conflicts with my priorities. (This is not a right to total selfishness, it's a right to self-care.)

I have a right to stand up for myself. (And if I don't, I can't expect others to take me seriously.)

I have a right to say "No!" (I have a right to be an assertive person

not confusing assertion with aggression.)

I have a right and an obligation to show my feelings. (My feelings are part of the real me my real response to others and to the world. And no one can read my mind to know what I feel.)

I have a right to say, "I don't care." (I need to pass by some things, some people, and I need to be able to let go of the hurtful things in my past.)

I have the right to change my mind. (I don't have to stick with a bad decision to the bitter end.)

I have the right to make mistakes. (I don't have to like making mistakes, but I will make them, and I'm entitled to make them because, as the saying goes, no one's perfect.)

As you can see, with rights come responsibilities. And here is a paramount responsibility:

I have the obligation not to violate these rights in anyone else.

Choicemaking

*Every day I have before me many choices.
It is not easy to choose,
For often the choice means letting go
of the past
of the present.*

*I know what the past was.
I know what the present is.
But the choice propels me into the future.
I'm not sure I'll make the right choices.*

*It's not easy to "let go."
It's not easy to fly into the future.
It's like the space between trapezes.
It's not knowing whether you're going to be caught.
It's not knowing whether you're going to fall.*

*It's not easy to live in trust.
That space between trapezes requires faith.*

I must admit that my faith is often shaky.

*I pray and hope that I'll make good decisions,
That I'll be caught and will not fall.*

Every day I have before me many choices.

To become healthy, to become whole, means that one must take responsibility for oneself. One must become a Choice-maker every step of the way. For a co-dependent who has spent years watching, weighing alternatives, afraid to make a mistake often passively waiting for others to decide becoming a Choicemaker can be a formidable task.

Yet Choicemaking is the foundation that recovery builds on. Choicemaking makes recovery possible.

What does Choicemaking entail? What kinds of choices must a co-dependent learn to make? There are four major areas of Choicemaking:

1. Choosing responsibility for oneself.
2. Making relationship choices.
3. Making time choices.
4. Choosing to "surrender."

Let's now take a closer look at each of these four crucial areas of Choicemaking.

Choosing Responsibility For Oneself

People tend to develop greater self-worth and ability to relate and sustain relationships when they have learned a "sense of personal responsibility and separateness" in other words, a well-developed sense of individuality. A person with a sense of individuality has a keen self-awareness, a well-defined sense of feelings, attitudes and

values. A person with this kind of awareness and sensitivity feels good enough to encourage others to have their own individuality and separateness.

When one develops one's own individuality and separateness, one's self-worth grows and the person feels good. And persons with a solid sense of self-worth want to see the ones they love to also feel good, and they encourage the individual separateness of their loved ones, as well as their own. Another way of putting it: When we develop our own individuality and separateness, we can also give others the space to grow. A mother who has found a career or vocation that makes her happy and fulfilled is much more likely to want her children to be individuals and to grow up independently.

In choosing to feel and accept responsibility for yourself, you . . .

Accept and express appropriately all your emotions, positive and negative alike, and make an effort to understand them. Do not fear them, and do not numb them. It's all right to feel angry and to show others that you're angry. It's all right to feel sad and to let others know your sadness. In a therapeutic setting, it's important to express fully and completely all your emotions. Part of a cathartic healing involves learning how to share necessary emotions appropriately. We need to develop a willingness to accept the consequences of expressing our emotions. The wife doesn't want to show rage because her husband might not accept her anger and might reject or divorce her ... In fact, most people are probably ill-equipped lack the emotional resources themselves to deal with the free expression of emotions in others. The real danger with Adult Children of Alcoholics is that there is a tendency to take emotional expression as an end-point, and to use CoA groups or ACoA groups and the like as a place to unload, to take care of unfinished business, do griefwork, and so on interminably.

Let your standards of conduct and sharing reflect who you really are, what you really think, and not what others expect from you.

Do not allow fears and inhibitions to control your life and seek ways to overcome them.

Look for the good in yourself, and in others as well.

Do not let yourself be "guilted" into action, so you won't disappoint someone's expectations of you.

Become more assertive, expect to be respected and taken seriously, and, at the same time, learn the difference between assertiveness and aggression.

Think of yourself in positive terms, and make allowances for occasional failures.

Does the Ideal Choicemaker go his/her own way alone, aloof, carefree and independent? Not at all. Choicemakers stay concerned and interested in others, but Choicemakers do not allow that concern and care to become the center of their existence. As Choicemakers we will direct our own lives as much as possible, without seeking control over others, and without letting ourselves be subservient to another's opinions or feelings.

We will learn to decide if we want to have a career or stay at home. A decision, not an expectation.

We will decide whether to adhere to family traditions, or start some of our own.

We will choose whether to have a career change, or stay with an early-chosen profession.

We will learn to take care of ourselves and with care negotiate our involvement in relationships.

As Choicemakers we won't necessarily always like what we see each

other do, or what we hear each other say. But we'll feel free to share with fellow Choicemakers what we don't like for the sole purpose of sharing or enhancing understanding. We are not to remold others in our image. In respect for each other's personhood, we will let each other decide whether to change or not. Anything less in this sharing process is covered-up manipulation.

The rewards of Choicemaking are great. Novelist James Michener might have been talking about a Choicemaker when he wrote:

For this is the journey that men make: to find themselves. If they fail in this, it doesn't matter much what else they find: money, position, fame, many loves, revenge are all of little consequence, and when the tickets are collected at the end of the ride, they are tossed into a bin marked FAILURE. But if a man happens to find himself if he knows what he can be depended upon to do, the limits of his courage, the position from which he will no longer retreat, the degree to which he can surrender his inner life to some woman, the secret reservoirs of his determination, the extent of his dedication, the depth of his feeling for beauty, his honest and unpostured goals then he has found a mansion which he can inhabit with dignity all the days of his life.

Fires of Spring

Choicemaking *par excellence!*

Once we succeed in taking the first steps toward our own freedom in personal responsibility, we can choose to share our "self" with someone else in a relationship of our CHOICE. We won't just "fall in love" with someone, we won't be mindlessly swept away. We will find someone we can choose to love.

As Choicemakers, we will cultivate friendships that are mutually rewarding, mutually enriching. We will learn the value of choosing to move away from relationships that bring us down, that thwart our self-worth. We will learn to abandon, if necessary, lifestyles encumbered with negative thoughts and feelings. As Choicemakers, we take the initiative to surround ourselves with individuals who bring

out the very best in us, and help us in our inner journey toward goodness, love, and inner peace.

Relationships

Friendship

As Choicemakers, we will seek out persons with whom we can be fully honest with our thoughts, our ideas and our emotions. We will choose friends who are easy to be around, friends who are trustworthy, friends we do not need to impress.

We will have friends who understand when we are sometimes inconsistent, sometimes negligent, sometimes too busy. A true friend will make no demands, will not run guilt trips on us for something we "should" have done.

Most of all, we can be quiet with a true friend. We can allow our soul to heal in the presence of a friend who is a kindred Choicemaker. We won't have to speak, nor utter a sound, but only sit quietly, while our friend occasionally smiles or reaches out to comfort us with a touch. There will also be times of hysterical laughter, a release of hilarity over little funny things events that the rest of the world would frown at, or look on with an indulgent smile.

A true friend, a fellow Choicemaker, has a gentle heart and does not seek mastery over the lives of others. With a friend, giving and receiving come naturally and without pressure or urgency. With friends, with fellow Choicemakers, we meet person to person, mind to mind, thought to thought, heart and soul in communion.

Primary Relationship (Spouse, Mate, or Lover)

Out of one of our loving friendships, we may find a special person with whom we may want to commit ourselves in a primary

relationship. Somewhere I came across the following

words that seem to capture, for me, the essence of a healthy primary relationship:

Love is a friendship that has caught fire. It is quiet understanding, mutual confidence, sharing and forgiving. It is loyalty through the good times and bad. It settles for less than perfection and makes allowances for weaknesses.

Love is content with the present, it hopes for the future, and it doesn't brood over the past. It's the day-in, day-out chronicles of irritations, problems, compromises, small disappointments, big victories and common goals.

If you have love in your life, it can make up for a great many things you lack. If you don't have it, no matter what else there is, it is not enough.

Intimacy with a spouse, mate, or lover transcends the physical. Intimacy includes physical closeness and sex. But just as important, we also feel free to talk openly with each other and move closer to each other in each of the important areas of our lives: emotionally, intellectually, sexually, socially, and spiritually. Outside the pages of romance novels and TV soaps, intimacy seldom occurs spontaneously. It develops as two people come to know each other and mutually choose the setting, the milieu, in which intimacy can flourish.

Intimacy carries with it the potential for monogamy. But not everyone is capable of monogamy, not everyone can make the commitment monogamy requires. Monogamy places certain demands on the partners, and it takes two individuals of high self-worth and personal responsibility, not to mention mutual respect and flexibility, to become intimately monogamous.

Monogamy requires that two people share enough of the same interests, desires and goals to want to spend time developing an intimate relationship. It is necessary to have in common a shared vision of life's purpose and possibilities and to have the caring generosity to work together to help each other fulfill personal goals and mutual goals. Psychologist Nathaniel Branden tells his clients, "Never marry a person who is not a friend of your excitement."

A person who chooses monogamy has enthusiasm, loyalty, honesty, healthy self-worth and openness. Over time in the committed relationship, each person acquires more patience, trust and comfort.

Trust, of course, depends on honesty and faith. We have trouble trusting others in an early encounter because we have no experience with that person. We can make certain assumptions, but we have no accurate gauge of the new person's reliability, honesty, predictability, or potential for viciousness. Many people have been terribly harmed by placing trust in strangers, in new acquaintances, who turned out to be untrustworthy, sometimes dangerously so.

Trust comes as we accumulate experience with each other. The committed couple grow in trust.

In the demands that monogamy makes, persons may falter and retreat because of low self-worth, because of their inability to be honest with themselves, because of their unwillingness to work toward intimacy or for any number of other reasons. Or persons may embark on a monogamous voyage of mutual discovery and self-transformation.

Monogamy, in perspective, does not entail a loss of self or a diminution of freedom. Instead, monogamy allows the emergence of a more true and deep self an apparent paradox. "The more I am truly myself," the paradox goes, "the more I can be truly one with you. The

more I am truly one with you, the more I can be truly myself." Thus, in monogamy, two entities become a single, higher-order entity, as the whole is greater than the sum of its parts a

transcendent entity, separate and distinct from the two constituent entities which are not lost, but retain their full individuality.

A monogamous union also provides room for sexual exploration and growth between the committed partners. In workshops, the question often arises, "What is the effect on the relationship when one or both of the partners have other sexual partners?" Rather than viewing extra sexual partners or affairs as a "natural" right of either person, or as a change bringing a freshness into the monogamous relationship, we should see the sexual ploy as evidence that one of the partners is avoiding change. Again, Nathaniel Branden points out that after the superficial erotic novelty has faded, after the ego has been pumped up, flattered and fed (and life stories told and sexual tricks played), the adventure will cease. And it then becomes necessary to rekindle the dying flame by locating another sexual partner.

Fervid sexual adventures blunt the sharp cutting edge of loneliness and emptiness, and temporarily divert attention from critical issues in the monogamous relationship. Immersed in the erotic, the individual loses sight of relationship values and more often than not behaves dishonestly and irresponsibly.

The rallying justification of the individual passionately celebrating sexual emancipation is: "Why should I be satisfied with a sandwich, when there's a feast out there?"

Obviously, the person who seeks the sexual feast down the primrose path of dalliance has never experienced Higher Monogamy. Casual recreational sex can hardly be called a feast not even a good, hearty sandwich. It is a diet of non-nutritive fast food served in throwaway plastic containers.

Life's feast life's real feast is available only to those who are willing

and able to engage life, to make commitments, on a deeply personal level.

Unfortunately, people make bad choices of partners. Sometimes early commitments or relationships are made when people are still in an early stage of recovery from their illness alcoholism, drug dependency or co-dependency. As they struggle and strive to relinquish the dependency or the addictions, the relationship emerges as a major part of the illness, and hence cannot be a part of the recovery. One partner may depend on the other for financial security or emotional security or intellectual stimulation. As these dependencies are confronted and healed in treatment, partners may end up not knowing or even liking each other.

In other cases, both partners struggle to get well, and they emerge from the ordeal with exciting new possibilities for an intimate and fulfilling partnership. Depending on the health and willingness of both partners, the prognosis can be favorable, or it can be bleak.

Let's take a look at what lies ahead for those with a bleak prognosis and for those with a favorable one.

Spiritual Divorce

Spiritual divorce figures prominently in the bleak prognosis. A spiritual divorce occurs when a couple remain living together, keeping up a facade of harmony and a pretense of mutual satisfaction with the relationship. La Rochefoucauld once noted: "We get so in the habit of masquerading before others, that we soon appear disguised before ourselves." So it is with spiritual divorce: The couple may even come to believe the pretense and may make strenuous efforts to perpetuate the myth that High Monogamy reigns supreme.

Such marriages take a lot out of each of the partners, and children caught in these relationships undergo pain and devastation. I feel a pang of sadness whenever I hear a couple admit, "We are staying

together for the good of the children." By the time this kind of admission can be verbalized, the children have usually felt the emptiness and phoniness of

the marriage for a very long time. As adult children, they feel confused about what kinds of relationships they want to have, and they feel guilty about the "sacrifices" made by their parents and the parents, with a sense of martyrdom, do nothing to assuage the guilt.

All couples go through slack times, passive times, doubtful times and hard times with each other. But these periods of doubt and questioning and dissatisfaction are transitory. The relationship remains secure.

But when the conditions become chronic, it's a sure sign that spiritual divorce has set in. Symptoms of spiritual divorce include:

Chronic and persistent sadness between partners.

Chronic boredom and emptiness, manifested in overeating, TV addiction, compulsive outside activities, third person relationships, and so on.

Indifference to each other's problems, a cooling of mutual interests or excitements.

Habitual sexual coldness.

Lack of small courtesies and tenderness.

Climate of insincerity and mutual mistrust.

Superficial communication.

Consistent feeling of being alone and misunderstood.

Atmosphere of chronic tension and stress.

Sarcasm, insults and an atmosphere of pervasive rudeness.

A relationship permeated by "silent violence" (the Silent Treatment).

Individual spiritual lives each partner having a private God and a private spiritual search.

Loss of the capacity for surprise and wonderment with each other.

For a contrasting perspective on relationships devoid of malaise and spiritual divorce symptoms, let's now turn to the kind of relationship that may blossom into a nourishing, loving commitment.

Loving, Committed Relationship

This type of relationship is one in which both people admit to the value of it and each other. They make a commitment to each other, a commitment to work toward intimacy and a deeper love in a monogamous state. Each person takes the responsibility to fashion a separate life, however, and each finds ways to fulfill needs without expecting the other person to meet all needs.

In a loving, committed relationship, partners listen to each other. They listen acceptingly and uncritically. They listen in a way that helps the troubled person reach solutions, rather than in a way that insults, demeans or impedes understanding. Instead of ignoring, they listen. And they do not try to "fix" the problem.

Each person hears what the other asks, and if it does not interfere with their own well-being, each will offer a part of himself to fulfill the request. And, in turn, they will ask to have some of their needs, wants and wishes fulfilled. Neither will stand in the way of the other's development.

Tim, a dentist, respects his wife's need to have a career. When she decided to go back to school to become a lawyer, Tim was willing to accept many role reversals concerning home care and child-rearing.

Beth spends more time alone than she chooses because her husband's inconsistent work demands keep him away. But Beth keeps busy with activities that are important and fulfilling to her so that her husband can feel free to do the things he chooses to do.

One of the solutions to conflict that my husband Joe and I have found is what we call our "John-file." John is a therapist/mentor who has provided us with the necessary "outside opinions" from time to time. Conflicts interrupt our good times together. So we try to resolve each

conflict as it comes up. If we can great! If we can't, however, we write each conflict down sometimes in the wee hours

of the morning and put it in the John-file. We see John at regular intervals. By writing down our individual concerns, we both feel validated that our concerns are important to each other and won't be avoided or disregarded. Once we write and file the conflict, we get on with our relationship (eating, sleeping, talking, sharing, etc.) until we see John again. We are unwilling to let conflict interrupt our living for any significant length of time.

In a loving, committed relationship, each person will share much about their journey and spiritual quest. They will share dreams, plans, vacations, pleasure time and the couple will share, unpressured by the other, in many of the same ventures. Each will bend a little in their separate entity to fulfill the "coupleship." And each will nurture the coupleship from their own developed selfhood. In essence, the coupleship and each selfhood exist in a symbiotic relationship, where each component enriches and enhances the other.

And when day is done, they will come together with spontaneity and delight in each other's company. They will not be embarrassed to become like children and delight in the closeness and wonderment of each other. They are truly blessed, for there is a warm and secure feeling of "homecoming" each time they are together. It is a mood vividly expressed by Anthony Padavano:

One never comes home until one prefers a gentle heart to mastery of other lives. One comes home when one learns how to bring a gift and how to receive one. When one is home, he gives love, makes comfort, hurts for justice. One is homeward-bound when one is more tormented by the death of innocence than by the frustration of ambition. One makes a home every time he allows a person to feel at home with "self." One is on the right road, not far away, close enough to run the last mile, when he realizes that the greatest of all gifts to give another is home, and that the most

surprising and wonderful gift to receive is "homecoming."

We all have certain close friends, spouses, lovers people we get together with, people who really make us feel, in their presence, that we have come home. And in this relationship, we are blessed with what we can only refer to as "homecoming."

We have looked at aspects of Choicemaking involving the areas of self-responsibility and relationships. Now, let's look at another important feature of Choicemaking choices about time.

Choices About Time

We all have the same amount of time. We each get 24 hours every day, 60 minutes every hour, 60 seconds every minute. If we sleep an average of 8 hours a day for our lifespan say, three score and ten then we will have spent 204,400 hours in somnolence. That's roughly 23 years asleep. And you thought you never got enough sleep . . .

Even though we all have exactly the same amount of time each day, for some of us it isn't enough. We have too many things we'd like to do too many good books to read, too many new electronic gadgets to master, too many experiments to do, too many high mountain trails to hike, and on and on. Time flashes by. What we need is a good 48-hour day.

And for some of us, time weighs heavy on our hands there's too much time, and it seems to creep in its petty snail's pace, so that days become interminable. We find ways to kill time, to blot it out. We find ways to make the agonizing days bearable. Alcohol. Drugs. Television (the "plug-in drug"). Video games. Trivial Pursuit. Cards. Anything to pass the time, to fill up the dreary hours. Anything to keep from facing the banal emptiness of our lives.

There are many useful books and articles about how to save time, spend time, invest time and use time.

Time for me has become a source of great treasure, and I find I need to guard it closely or it is often stolen. A few years ago I started a practice I still continue. Very often my dates for lectures are booked two years in advance. At first, I responded to invitations with great enthusiasm, only to find myself almost snowed under with commitments six months later sometimes working 5060 hours a week.

I learned to sit down each January 1 and book the time I need or want for the coming year. In short, I book Sharon first. Joe and I also book "timeless time" every three months. That means a few days just for us unscheduled. In timeless time, we do not have to answer to anyone or anything. And we find that timeless time has a healing quality of its own.

In making choices about time, I block out special times (birthdays, holidays and other special days) that are to be saved and honored. Demands on my time need to adjust to the time I have to give. This comes right down to day-today living. I've learned to put my time where my values are. And I'm willing to take whatever consequences that decision costs.

My clients have learned to make similar choices. Two important considerations are:

1. What do you have to let go of?
2. Who might you disappoint?

It may be necessary to detach from people or situations that consume one's time voraciously particularly if one needs that time for self-renewal. And it might be necessary to disappoint some people who make demands on one's time.

Surrender to Choice/Choose To Surrender

Sometimes I believe that it is the Higher Power that touches us, making possible for us to have the inner wisdom and courage to surrender. And times, I believe that our own inner wisdom and courage invite the High into our lives. I leave you to believe whatever is right for you. However, we know that some feelings and behaviors are necessary for contact with the Higher Power.

Surrender

To surrender means not to be protective of other.

It's to let our loved ones face their own reality, the consequences of their own choices.

To surrender means to stop trying to control others.

It's to use my energy to become what I dream I can be.

To surrender is not to regret the past.

It's to grow and live for the future.

To surrender is to stop denying.

It's to become more accepting of reality.

To surrender does not mean to stop caring.

It means I can't do it for someone else.

To surrender means I cannot enable any longer.

It means I have to allow others to feel their own consequences.

To surrender means to stop being in the middle of the arranging of events.

It's to allow others to impact their happenings.

*To surrender is to be unwilling to adjust my schedule to everyone else's.
It's to take full responsibility for me.*

*To surrender is to fear less and give up guilt and inadequacy.
It's to love and accept both myself and others more.*

Surrender means "acute awareness and acceptance of reality the acceptance that 'this is the way it truly is!' " Once we have surrendered, we make new choices from a stance of awareness.

The best statement of surrender and awareness one can make is the first step of the A.A. Twelve-Step program:

"My life has become unmanageable . . ."

Once the unmanageability is accepted, when reality is truly acknowledged and one surrenders, there are new choices to make.

Twelve Steps for Co-Dependents

The Twelve Step "way of life," carefully thought out and promulgated by early members of Alcoholics Anonymous, has helped guide the lives of hundreds of thousands of people world-wide. The Twelve Steps have been a very important part of my life, and I thank God for the inspiration that guided the work of Bill W. and Dr. Bob, the co-founders of A.A., who helped formulate the Twelve Steps.

Because of the genius and complete wisdom of these steps, many lives have been saved and restored to serenity and peace. The Twelve Steps have become models of twelve-step guides to recovery from all sorts of conditions. There are twelve steps for cancer patients, for overeaters and gamblers and drug addicts for emotionally hurt people of all kinds.

I'm sure Dr. Bob and Bill W. would be joyful to see their work used to help so many different people in so many situations.

For a complete understanding of the Twelve Step programs, I would recommend two books:

Alcoholics Anonymous (often called "The Big Book")

Twelve Steps and Twelve Traditions

Both books are published by AA World Services Inc., Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10017.

Because there are many co-dependents who will not be familiar with Twelve Step programs, I have paraphrased the steps in a way that I think will be useful for co-dependents:

1. We acknowledge and accept that we are powerless in controlling the lives of others, and that trying to control others makes our lives unmanageable.
2. We have come to believe that a power greater than ourselves can restore enough order and hope in our lives to move us to a growth framework.
3. We make a decision to turn our lives over to this power to the best of our ability, and honestly accept that taking responsibility for ourselves is the only way growth is possible.
4. We make an inventory of ourselves, looking for our mental, emotional, spiritual, physical, volitional and social assets and liabilities. We look at what we have, how we use it, and how we can acquire what we need.
5. Using this inventory as a guide, we admit to ourselves, to God as we understand him, and to other caring persons, the exact nature of what is within that is causing ourselves pain.

6. We give to God as we know Him, all former pain, hurt and mistakes, resentments and bitterness, anger and guilt. We trust that we can let go of the hurt we cause and receive.
7. We can ask for help, support and guidance and be willing to take responsibility for ourselves and to others.

8. We begin a program of living responsibly for ourselves, for our own feelings, mistakes, and successes. We become responsible for our part in relationship to others.
9. We make a list of persons to whom we want to make amends and commence to do so, except where doing so would cause further pain for others.
10. We continue to work our program, each day checking out our progress and asking for feedback from others in our attempt to recovery and grow. We do this through support groups.
11. We see through our own power and a Higher Power, awareness of our inner selves. We do this through reading, listening, meditation, sharing, and other ways of centering and getting in touch with our inner selves.
12. Having experienced the power of growing toward wholeness, we find our bodies, minds and spirits awakened to a new sense of physical and emotional relief which leaves us open to a new awareness of spirituality. We seek to explore our meaning in life by honest sharing with others, remembering that BECOMING WHO WE ARE is a lifetime task which must be done one day at a time.

I see these Twelve Steps for Co-Dependents as useful guidelines and reminders of our tasks in recovery. They are not meant to imply affiliation with A.A., Al-Anon, or any other self-help group structured around a Twelve-Step format.

7

On-Going Recovery

It is time to celebrate and rejoice in the victory of freedom from addiction and painful compulsive behaviors. We have found a program that will help us continue to free ourselves from situations and feelings that have brought us physical and emotional pain.

This victory has not been easy. It has been difficult. There has been much hard work, good-byes to say, hellos to face, new experiences, times of loneliness and times of self-doubt. New questions and wonderings have surfaced. Yet we know that we are on the right path because our lives have begun to work better, and we have started to feel an inner peace and comfort.

We have freed ourselves from chemical bondage, and we have decided to become Choicemakers. These two accomplishments allow us to make a passage, to grow. In a growth framework, there is constant, gentle, life-giving movement. To stop growing is to stagnate. If we pool and dam up the water in a river, the waters become murky and stagnant. The river will die.

The same holds true for people. We exist to live and grow. We are alive, vital. For those who are at a point of freedom,

there will be many new experiences. The next part of this book will explore that journey.

One caution: Throughout our recovery, we are faced with a dangerous temptation to rely on the Higher Power so completely that we forget that our job is to work with the Higher Power. We are co-creators in shaping our destinies and futures. And as co-creators, we have an active, not passive, role in our own recovery.

The Honeymoon

In traditional terms, the honeymoon is a special time of good feeling, high expectation and extraordinary closeness that follows a commitment and special event. For our purposes, the honeymoon is a time following therapy or treatment when the new information and feelings peak to generate an almost electrical aura of excitement and hope.

I believe that this is an authentic experience and that it should be enjoyed to the fullest. The good feeling of this time will be necessary to sustain the recovering person as he/she re-enters and re-negotiates future relationships.

But the recovering person must also expect to encounter some "pitfalls" during recovery. These pitfalls must be planned for and worked through in recovery. I am going to borrow from the ideas of Mary Lee Zawadski, the director of a chemical dependency program in Florida, in the following discussion of recovery obstacles.

Pitfalls Of Recovery

1. Defiance. Even though there is an acceptance of the co-dependency concepts and one admits to suffering from the illness, one may hang on to anger about the situation. One may also cling to the belief that

knowledge alone can adequately treat the pathology. The recovering person says, "I know I should change, but ..." Pay attention to what

follows after the word "but" and you are likely to gain insight into that person's co-dependency. All the knowledge in the world will not heal, nor will it change behavior. Healing does not take place on an arid intellectual plane. Only surrender and emotional healing can truly balance the pain of co-dependency.

2. Secret Recovery: This is the pitfall of persons with extremely low self-worth who feel that they don't have the right to recover. They may smile knowingly in the mirror and give themselves a secret wink, or admit to themselves that they feel happier, that they have fewer problems. But they avoid letting anyone else know. No one will guess their secret and their recovery will remain shrouded in mystery. Why the mystery? Such people feel that until everyone else is happy, all personal happiness should be downplayed. These individuals are still strapped in a cumbersome, old belief system that teaches that there is something noble and admirable about suffering, struggling, or having problems. To show happiness or excitement is wrong. Those trapped in a secret recovery resist owning the right to health and happiness. Their conversations carry a clutter of "dis-ease" words: "could," "should," "try," and "but."

3. Emotional Binges: For one who has waited so long to feel and even longer to express those feelings, there is a danger of staying at the discharge level. To begin to feel and have an opportunity to express those feelings is a type of "detox." It's a time to rid oneself of emotional repression. However, some co-dependents get hooked on the detox and don't move into the next phase of recovery. To center recovery on emotional expression alone is very risky, because it means exchanging emotional numbness for an overdose of emotionality. When emotional expression becomes the be-all and end-all of recovery, you can be sure that the recovering person is in a rut.

4. Avoiding Change: To know that one needs to make a change and actually making the needed change are two quite separate activities. Recognizing that a change is needed takes place on the cognitive level. Making the change involves actively engaging in new behavior. Books are full of proverbial wisdom attesting to the difficulty of translating knowledge into action. (Actions speak louder than words. The spirit indeed is willing, but the flesh is weak.) Knowing that change is necessary and refusing to take the steps that lead to change result in frustration and self-recriminations. And the last thing a recovering person needs is the stress that comes with frustration.

5. Living By Mottoes or Frameworks: The recovering person can often get an "A" in therapy and an "F" in healing. Too frequently the recovering person buys a handy-dandy recovery kit from a counselor, mentor, treatment center, support group, or current social "movement." The recovery kit, it is said, has all that's needed for a full recovery it has all the wise sayings to be memorized for stressful occasions. It has all the "right" literature written by the "right" gurus. The recovery kit has a "Bible" and it has the wisdom of the saints. In short, it has all one needs to know, if not all there is to know, for one's total recovery program. However, it's important that we remember that we are "co-healers" with our Higher Power, and that we bring to the healing process the sum of our insight, intuition and wisdom. We integrate what we "know" with what we learn and find ways to adapt both to our unique individual situation. It is a form of folly to buy any whole program, without putting any of our "self" into it. We play an active role in recovery, not a passive, receptive role alone. (At the same time, we must be wary of our tendency to "know it all," and be receptive to new learning and the wisdom of others who have been pathfinders in recovery.)

If we blunder into any of these pitfalls, we run the risk of relapse or stagnation in our growth. If we are in a vulnerable position to relapse and stop growing, we might be able to detect the following symptoms in ourselves. If we cannot see them in ourselves, at least we can be alert to the symptoms and be open to listen if someone notices our own symptoms and confronts us about them.

Fatigue: Allowing ourselves to become overly tired and careless about our health.

Workaholism: Usually a sign that we are less effective than we envision we "should be." Sometimes this is true because we are overly tired, and sometimes we have simply set unrealistic expectations for ourselves. Workaholism can also reflect an avoidance of dealing with intimates in one's life. The workaholic doesn't have time to share, doesn't have time to really listen to the spouse or children recite their needs. There's always work to be done, another project to start.

Dishonesty: Little cover-ups, exaggerations, underestimations all of which can grow into more elaborate forms of excuse-making.

Self-pity: Beginning to believe that one is a victim of bad luck instead of taking responsibility for poor choicemaking or use of time.

Frustrations: A sign that one is not feeling or expressing appropriate anger. It is also a sign that one feels blocked in one's goals, and might represent a low threshold for frustration, unrealistic expectations or poor coping skills or all of these together.

Impatience: A sign that one wants to get back into the driver's seat of control. Dissatisfaction with the pace of recovery, a feeling that things are not happening fast enough, not happening the way one

wants to see them happen.

Relaxing the Recovery Program: Letting up on the discipline of recovery. Not finding time for daily meditations, meetings, support groups, thinking "I'm okay now." When one forgets the mainstay of recovery, one stops recovering. Therapy groups are useful at the time of our life when we are making major life changes. We use them from time to time when needed not as a constant lifestyle. Twelve-Step self-help groups, however, remain a consistent base of support, giving fellowship and becoming a permanent part of our recovery lifestyle.

Setting Unreachable Goals: If we set goals that are unreachable, we set ourselves up for disappointment, which then leads to frustration or to self-pity. We do not set out to stay sober for the next 25 years, we set out to stay sober today. "Happiness is not having what you want, but wanting what you have."

Forgetting Gratitude: You have a choice of looking at the "up" side of your life, or looking at the "down" side. It's not possible to feel gratitude and negativity at the same time.

Righteousness: Often when things get better, one feels powerful, arrogant and better than those who are still struggling with their recovery. "Be not righteous over much" counseled Ecclesiastes. Unfortunately, in our righteousness we tend to find it easier to remove a speck of dust from the eye of our neighbor than to take the two-by-four out of our own.

These ten symptoms can crop up any time during recovery. We need to be vigilant. And if we detect the symptoms in ourselves, we should share with a sponsor, a friend, support group or therapist. We can nip relapse in the bud and maintain our recovery.

With an intervention and an opportunity for primary care, the person in recovery enters a time to face the challenges of Healing and Transformation. As a guideline to the healing process, I have put together twelve steps of healing from addiction and co-dependency.

Twelve Steps of Healing

1. The First Step toward healing is to make the decision to continue to seek appropriate help at each stage of healing and choicemaking.
2. The Second Step is to choose a wise therapist or mentor (more later on mentors) as a sponsor. It is important that this person be able to demonstrate responsible behavior in his own life. Watch for dedication to reality vs. game-playing, fantasy, or wishful thinking. There are many competent individuals as judged by worldly standards, but they are not all necessarily wise. The life of wisdom is a life of insight combined with action. Be sure your therapist or sponsor is a person who uses good self-care skills.
3. The Third Step is to dedicate oneself to truth. One needs only to speak the truth, recognizing that withhold-ing the truth is also a form of dishonesty in which a significant moral decision is made. Recognize that people who are dedicated to truth become free from fear of exposure and are able to capture creative energy that has been buried in secretiveness, disguise and game-playing.
4. The Fourth Step is becoming a Choicemaker. Each time we move to new levels of personal healing, we grow, we shed the old and we gain the new. We feel grief as we give up someone, when we abandon the old, secure ways. And we feel joy when we find, at new levels of recovery, those we have a kinship with in recovery. Both grief and joy are parts of the journey of life and the further one

travels on this journey, one sees with clarity that there are increasing personal births and deaths to experience.

Spiritually healed and evolved people must continually experience the pain of change. Alcoholics, drug-dependents and co-dependents have an especially difficult time reaching health and becoming capable Choicemakers. In order to love and be loved, a person must have an identity firmly established. In a family of "dependency," separate identities are not developed. There is an entanglement of feelings and behavior an emotionally-intertwined relationship. Co-dependency is the inability to experience wholeness or to function adequately without the certainty that one is actively being cared for by another. Dependency "needs," however, are quite all right even desirable. Dependency needs are enjoying each other's company, liking to feel special and cared for, desiring to be stroked or touched by those we love. The need to share thoughts and ideas. The need to search for spirituality. We all have healthy needs to enjoy and have fun with each other. The pleasure of companionship and sharing are very healthy needs.

But pathological dependency is something quite different. Here are a few symptoms of pathological dependency:

Expecting, as an adult to be cared for financially.

Inability to tolerate aloneness.

Lack of a sense of self-developed personal identity and self-worth.

Wanting to be loved, rather than freely offering love.

Expecting someone else to fix personal difficulties or conflicts.

Dr. Scott Peck calls this disorder of pathological dependency a "Passive Dependent Personality Disorder." In the diagnosis, the word

"passive" is used in conjunction with the word "dependent" because the individuals

concern themselves with what others can do for them, rather than what they can do for themselves. The notion of personal effort does not occur to the passive dependent. Instead, they envision an effortless passive state of receiving care, love and attention. They develop angry personalities because they regularly feel "let down" by others who can never in reality fulfill the dependent's needs or "make" the dependent happy.

This concept is an important one in co-dependent recovery because co-dependents and children of alcoholics have the responsibility to seek their own treatment, make their own risky choices, and pursue their own fulfillment in life and they have the obligation to stop wallowing around in depression, sarcasm, fragility, or blame for the alcoholic family or partnership from which they came.

5. The Fifth Step is surrender and taking personal responsibility for one's own life. Some people are born into alcoholic families, and others marry alcoholics. Whether by birth or by marriage, the individual suffers certain complications of the illness. Others have similar involvement similar relationships, with handicapped persons, economically depressed persons, schizophrenics, the economically underprivileged or with rich persons, with stoic, rigid persons.

Children and spouses have lost parents and mates through death, car accidents, emotional detachment, alcoholism and war. Others live with physical handicaps and financial disasters. There are many reasons, many causes, for loss and grief. And all of us in the human condition have issues to face and take responsibility for.

Alcoholics, co-dependents and especially children of alcoholics need to become responsible and surrender to their own illness and not blame history or other people for current avoidance of full responsibility.

Therapy should be used to help develop new insights and choicemaking, and to chart out paths of behavior change that put the insights and choicemaking to work. In other words, one must get on with day-to-day living.

Therapy is meant to be a roadmap not a lifestyle.

6. The Sixth Step is to plan a nourishing program of self-care. We all need food and shelter, but we also need companionship, rest, fun and distraction. Dr. Scott Peck states: "Saints must sleep and prophets must learn to play." Surround yourself with people of joy. Negativity and the "poor me syndrome" are contagious, so avoid as much as possible spending time with people saturated with negative energy. We need to select a program from one of the many that are available AA, Al-Anon, Alateen, ACoA support groups, Family Groups and others. And we should stick with it. Remember: Recovery is a process, not a destination easily reached from the freeway. And even those far along in recovery find the going tough and the road rocky and rough at times.

7. The Seventh Step is learning to love judiciously. Love is not only giving. It is the wise and judicious giving ... and sometimes withholding. It is praising, criticizing, arguing, struggling, supporting, confronting, pushing and pulling when necessary. Judicious love is caring and supportive, but it can also mean a caring, supportive, loving, strong confrontation.

The word "judicious" means "requires judgment", and knowing when to support and approve as well as knowing when to withhold support and approval.

8. The Eighth Step is to accept freedom in commitment. Genuine love is volitional rather than emotional. One needs to choose when to focus

the capacity to love. True love is not a dependency, nor is it a feeling that sweeps

us off our feet, overwhelms us to the point that we are "by love possessed."

True love involves, above all, a committed, thoughtful decision. And it is in the commitment to another that the Choicemaker finds freedom.

9. The Ninth Step is to assume healthy power in our personal lives. We often sacrifice our mental and physical God-given selves and hide in the safety of compliance and false meekness. Too frequently, recovering men and women end up with nice, smiling, empty, conflict-free relationships with mates, children, friends and a Higher Power. These superficial and intimacy-avoiding relationships make a mockery of "true friendship." Whenever I hear someone say, "We never have disagreements, everything is just fine," I know I am in the presence of one stuck in a superficial relationship. I heard a young man in A.A. one night make a statement that cut to the core: "Two things almost killed me," he said. "Being cool and always being nice."

10. The Tenth Step is to choose our committed relationships and to keep assessing them. Genuine love and commitment to friends and family, and even to our life's work are all time-consuming jobs. In addition, the most important time we can take each day is for meditation, for contact with our Higher Power and inner power. Our commitments take energy and time, and thus we should choose our relationships wisely. We must be selective. We must simplify our time and our commitment to relationships. It helps to realize that genuine love is precious and best spent on those who will accept and return it. A recovering Choicemaker cannot afford emotional clutter.

11. The Eleventh Step is to accept and honor aloneness. There's a difference between aloneness and loneliness. Loneliness is a feeling of separation from others, a sense of forlornness and utter isolation.

Lonely people feel like

no one cares. They feel like aliens, cut off from communication with others on any level. Aloneness, however, is the unavailability of someone to communicate with at one's level of awareness. Those who travel the furthest on the road to recovery, those whose path becomes a spiritual one, will experience many times the feeling of aloneness. There are fewer people with whom we can share a mutual understanding as we grow. In time of selective aloneness, when there seems to be no one to share with, we always have the opportunity to make meaningful contact with our Higher Power. Loneliness handicaps recovery and growth. Aloneness accompanies recovery and growth, and can be seen as a prerequisite for communion with a Higher Power.

12. The Twelfth Step is to be open to serendipity. Serendipity is "the gift of finding valuable things not sought for." (Grace is a form of serendipity.) The person open to serendipity has a trust and a willingness to let things happen. It requires that we give up control, that we have patience and keenness of vision to recognize serendipity when it occurs. For those in waiting, serendipity happens. We do not labor to cultivate the serendipitous. Serendipity finds us.

Summary

The Twelve Steps of Healing

1. Seek appropriate help.
2. Select a wise therapist or sponsor.
3. Dedicate yourself to the truth.
4. Become a Choicemaker.
5. Accept responsibility for yourself.
6. Plan a self-care program.
7. Love wisely.
8. Commit yourself.
9. Claim your personal power.
10. Assess your relationships.
11. Honor aloneness.
12. Open yourself to serendipity.

8

Barriers to Recovery

Earlier I discussed "pitfalls" that occur during the "honeymoon" of recovery, pitfalls that undermine and sabotage recovery and render us vulnerable to relapse. And I also noted that recovery, even in later stages, is not an easy road.

The way to healing exists and it's available to everyone. Yet many of us get stuck in our recovery process. We may glide around the honeymoon pitfalls, only to find that we encounter even more formidable barriers to recovery.

The old belief in the scarcity principle: There isn't much, and I should be satisfied with what I have. Friends are scarce. Security is hard to come by. Love is rare. There aren't many job opportunities. There isn't enough money.

People often avoid change because they are afraid to be dissatisfied with their current situation. Fear of abandonment remains a threat for many during recovery. "I'd better stay in this relationship," the person thinks. "No one else has ever really loved me. I'd rather be satisfied with what I have than seek what I want or need or I might end up with nothing at all." Something is better than nothing.

It is important to keep in mind that Choicemakers have innumerable possibilities, countless ways to enrich health and to enhance the ability to think. Choicemakers have the right to love, the ability to ask, and, above all, the ability to make choices. If you are filled with gratitude for what you have, you will feel abundant. And you cannot feel abundance and scarcity at the same time.

Guilt holds people back: Guilt is a common barrier to recovery. I see three kinds of guilt during recovery: useful guilt, crippling guilt, and recovery guilt.

Useful guilt occurs when one has committed an offense, done something against community standards. This includes suppressing another person mentally, spiritually, or physically. Useful guilt can also come about when one denies another person the support they need to believe in themselves.

Crippling guilt is a kind of psychological burden that comes when others attempt to control you and try to make you responsible for their lives. Crippling guilt is fermented by the parent or spouse who says, "Go on out and have a good time without me, and don't worry about my being alone here. I'm used to it." A child can foster crippling guilt in a parent by saying, "I am the way I am because of your drinking and I can't change."

Recovery guilt manifests itself in recovery by the person thinking, "I can't get any better than my family. I caused their illness, and If they can't, or won't get help, then I don't deserve to be fully happy."

To escape the guilt trap, you must first assess what it is that you truly feel. What are the guilt feelings? Where did they originate? Do you feel real guilt, useful guilt? If you've committed a wrong, then do whatever you can to make amends. Be direct, be clear, be sincere. Do

what you honestly can and then accept the fact that you may not be able to make total amends but neither can you carry around an unreasonable burden of guilt forever. Once the amends are

made, release it. You can do no more. And there is much yet to be done in recovery. Get on with it.

Where the guilt is false, where it is crippling guilt or recovery guilt, you must recognize that what you have been calling guilt is really hurt and anger. Admit the hurt and anger. Feel the hurt and anger. And know a fundamental truth: you cannot heal hurt and anger by calling them guilt. When you risk expressing the hurt, and then expressing the anger, you will find that what you have called "guilt" disappears. The feeling was really misplaced rage covered by avoidance.

Fear of risk: We risk when we act in the face of possible injury, damage or loss. There are hazards. There is uncertainty. But we often fail to realize that behind each risk lurks an opportunity to learn, a chance to advance, to grow. Fearful of the hazardous rocks in the sea, we hold back and miss the boat that sets out for new horizons. However, we can learn either through loss of the risk or through its fulfillment. Change is the teacher.

The unwillingness to risk is what we call security. In reality, security resides with the only constant the Higher Power, the Divine Plan and the Spiritual Word. Once this is understood and accepted, you will find a Freedom To create whatever you want. You are free to give up and risk what is comfortable and familiar, for what is unfamiliar and perhaps uncomfortable, but challenging and potentially satisfying, fulfilling, and exciting. Scary? Awesome? Terrifying? Perhaps. But if you believe in Divine Order, you can move beyond your comfort zone.

In moving beyond the comfort zone, one can also make use of a "*Co-Creator's Tool Kit*:"

1. Take action, even if you fear failure. If you make a wrong choice, the consequence is simply that you have to keep making choices. (And

choosing not to choose is a passive decision.)

2. Keep expressing feelings appropriately, and keep listening to others.
3. Be the first to say "I'm sorry." And move beyond grudges and old resentments.
4. Try new behaviors. New tasks, new challenges, new leisure activities all help jog our thinking and old habits.

Unfinished Business: It has been said that if there were only a half-hour left on the planet, the telephone lines would be clogged and highways would be congested with people rushing to say their last "hellos" or "good-byes." People would frantically try to contact others in their lives to say, "Remember that I love you" or "You are forgiven."

Much grief would be spared if people would make their messages clear and get on with it, rather than trying to go forward with 100 lbs. of unfinished business strapped to their backs. What does it mean to finish Unfinished Business and get on with it? It means conveying clear messages in relationships and making courageous decisions.

A subtle form of damage occurs in a relationship when we procrastinate, when we dawdle and leave conflicts unresolved. We become estranged from partners, from our mates. Parents become estranged from their children. Here are some guidelines for resolving conflicts and to help finish Unfinished Business.

1. Tell each other that the goal of resolving issues is that you desire greater intimacy, not to ferret out the real guilty party, not to find someone to be culpable, not to establish once and for all who's right and who's wrong.
2. Be very specific and honest about whatever problems you want to resolve. Secrets, hidden information and waiting for automatic resolution are all blocks to working through conflict, impediments to closeness and intimacy. It's a "safe" style

of dealing with Unfinished Business, not an effective one.

3. Once you start talking, be clear about what you want, and start an immediate behavior change from your position. For people in crisis, talk has been, and continues to be, cheap. Behavior change comes first and is followed by trust and hope. Be clear in stating your own expectations and be clear about what expectations you can fulfill. Each time the same problem is rehashed and old behavior continues, mistrust and hurts go deeper. If this occurs too often, respect and love suffer irreparable harm.

Finishing Unfinished Business through sharing, confrontation and support helps each person grow into an increased awareness of reality. This work with each other in trust with a Higher Power is the "Process of Transformation." Untransformed persons pay a terrible price for the illusion of safety. The transformed person becomes *free*.

In freedom, one is ready and able to make commitments. I believe that commitment in primary relationships, friendships, and life's work is very important. Commitment enables one to tap into a transforming power that brings the greatest comfort, peace and belief in oneself.

The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substances if there is a reaction, both are transformed.

Over-Extension: This is another common barrier to recovery. Many persons use work, business, "busy-ness" and activity to avoid self-assessment of responsibilities and to smother the many feelings that surface during recovery. Sometimes we even use our recovery program's busy-ness to avoid what is happening in our close relationships. The busy-ness in a recovery program is easy to justify and the time

used up is easy to explain. And, after all, the people around a recovering person are so happy that recovery is taking place at all that they'll put up with recovery busy-ness and avoidance of intimacy. For a while. Then undercurrents of dissatisfaction begin popping up, and there's Unfinished Business to take care of, but the recovering person has a meeting tonight ... Perhaps tomorrow? Perhaps.

Chronic and compulsive activity is the major defense in co-dependency. Internal static (anxiety) keeps one from being able to see and feel clear enough to make risky choices.

In one of Lewis Carroll's classic fantasies, *Through the Looking Glass*, the Red Queen said to Alice: "Now here, you see, it takes all the running you can do to keep in the same place. If you want to get somewhere else, you must run at least twice as fast as that." The over-extended person feels like he must run as fast as he can just to keep a hold on recovery. To risk full recovery would mean that he would have to run twice as fast, and, of course, that's out of the question. The irony is, recovery requires stillness and quiet.

Is there a way around these barriers to recovery? I think there are many ways around the barriers, as long as one knows beforehand that the pitfalls and barriers will be found along the path to recovery. I have indicated other ways of overcoming the barriers and pitfalls in my discussion above. But there's one strategy I haven't mentioned yet. Above all, one must ...

Simplify

Back when I was in early recovery, one of my first mentors told me that in all times of conflict or fatigue, I should remember one word: SIMPLIFY. Later, when I underwent many significant life changes and my life began changing for the better, I found that I still

experienced stress, conflict and fatigue.

I wondered why. It didn't seem fair. Another mentor told me, "Your first lesson is still true. Simplicity is still the answer. Only it gets harder as life gets better!" When we must choose between good things and people, rather than between bad and good, it becomes much more difficult to make a choice.

Sometimes it helps to have a few, short, workable guidelines to help simplify the process of recovery on a day-to-day basis. Try out the following suggestions. I think you'll find them useful.

Find your particular talent and use it.

Think well of yourself you have your inner knowing. Trust it.

Be honest with yourself and others. It wastes energy to be negative, to play games or to compete for control.

Live enthusiastically it fosters health. It's your choice to live in constant gloom or as a realistic optimist.

Live simply. Do not allow material possessions to possess you. Good health and an honest heart are enough.

Have faith. Try not to worry about your problems. Worry is an exaggerated sense of your responsibility and it represents a lack of faith in your inner resources.

Work hard. Try to discern your special gifts to the world and carry your share of the work. Back up your prayers with real personal effort.

Play. It's the foundation of joy.

Pray. It brings inner peace and quiet.

Celebrate your "recovery!" Sometimes there is nothing more to do

than to celebrate. The rehearsal for life is over, and the show is on .

..

REMEMBER: Choicemaking and risk are scary . . .

Laugh often, someone might call you a fool.
Cry often, someone might call you sentimental.
Reach out to others, and you risk involvement.
Expose your feelings, and you might get taken advantage of.
Love, and you risk rejection.
Live, and you risk death.
Hope, and you risk disappointment.
Try, and you risk failure.

... *However:*

If you risk nothing, nothing will be gained. The greatest barrier to recovery, after all, is the dogged determination to take no risks. Riskless, you avoid short-term discomfort, you avoid uncertainty and anxiety. But, riskless, you also block learning, feeling, changing, loving, and living to the fullest. That represents a forfeiture of human freedom.

And only the person who risks is free. And authentic personal freedom opens the door to true spirituality.

Recovery and personal healing take place when you can feel a new awareness, a sense of courage, a renewed faith and open.

And it only happens ...

ONE DAY AT A TIME.

9

Transformation (A Framework for Understanding Growth During Recovery)

Recovery does not "happen" once and for all. We recover over time, through a complex mosaic of interactions with other people and with our environment our work, our living and leisure space, our spiritual affinities. And always, we make choices, decisions triggered by what happens around us and within us.

Each significant move in our recovery appears to take place in a kind of progression of events:

First, we are aware of a belief or dogma about a certain value of situation. (I have used "Marriage" and "Institutionalized Religion" in the examples that follow.) This belief has both reality and meaning for us. And we are prepared to defend it because it is a truth we hold dear.

Example: "Marriage is good."
 "Belonging to the church is good."

Second, the ego is involved in this belief because there is a personal investment. It may stem from tradition, family styles, religion or society. One's ego and self-worth are closely tied to the belief, which makes the belief take on an extraordinary value.

Example: "Marriage is good and should last forever."
"I am nothing without the church."

Third, a problem erupts a conflict takes place. The belief no longer works. It is seen to be myth or fantasy. Disillusionment sets in and one feels shattered.

Example: "The marriage isn't working."
"I feel stifled by the hypocrisy I see, and I feel like God has abandoned me."

Fourth, there is no hope. THE END. It's over. Nothing more can be done to preserve the cherished belief. Surrender ...

Example: "A divorce takes place."
"My church rejects me or I reject my church."

Fifth, the struggle begins. The intensity of this painful time is directly related to the amount of energy spent clinging to the old order, desperately trying to make it work. New knowledge hovers on the threshold of awareness, but old definitions, deeply entrenched thoughts, and fear prevent the new knowledge from taking hold.

Example: "I'll always be lonely and alone."
"I'll never feel close to God again or find another meaningful religious experience."

Sixth, new information seeps in and new energy and possibilities bubble under the surface. Out of the pain, some new life in another direction is building. During this time, new channels of thought and feeling are being developed within to hold the growing new awareness and expansion of consciousness. Concentration on a problem restricts energy

and it constricts Choicemaking. Surrender allows new energy to flow into newly-developing channels of thought and feeling. Surrender allows expansion of opportunities and options.

Caution: Sometimes we give credit to the setting a person is in when these new experiences are taking place. We credit a new therapist, a new group, a religion, a mentor, and so on. We then tend to associate the new experience which really belongs to the self with external factors.

Example: "I do have some friends and good relationships in my life."

"Maybe God can be found in more places than church alone."

Seventh, externalization occurs, a time of opening up, sharing with trusted others. There is a feeling of joy and excitement to share this experience, and to be heard and understood by others. This validation helps make the experience real.

Example: "I'm making new friends and starting new activities."

"I'm meeting holy people, and I'm feeling an inner comfort."

Eighth, integration ... At this stage, the new reality becomes part of oneself. There is a feeling of relief in the changes and a sense of inner peace. Integration, personal harmony, a sense of self-containment this process represents growth and recovery, and it sets the stage for moving to new levels of recovery.

Example: "I can take care of myself and trust for the best."

"I'm finding spirituality is bigger than religion, and I'm feeling closer to God."

These patterns will repeat each time a recovering person goes through a transforming event. Let's take another look at the transformations this time dealing with changes that take place around careers:

1. Basic dogma, value or belief: "Careers define much about a person." (A man is his work; or, A man's work is his life.)
2. Personal investment: "My career is me, my job or profession is crucial to my whole existence."
3. Conflict: "My job is less meaningful than it used to be. I feel stuck and bored. I'm not getting anywhere."
4. The end: "I leave my job, or I get laid off or fired. The bottom falls out, and I'm adrift."
5. The struggle: "I'll never have a good job (or a prestigious, well-paying, exciting position) again. I'm doomed to menial labor."
6. New directions, new energies: "There are more jobs and opportunities than I thought there were. My situation isn't hopeless after all."
7. Externalization: "I really like what I'm doing I'm more excited, more creative, and much more self-confident."
8. Integration: "My happiness in work depends on how I feel about it, and I'm much more content and happy now, and far more aware of my strengths."

The transforming person lives a life of opportunity, awareness and freedom. The untransforming person exists in a stage of monotonous conformity, stuck and stunted and fearful of change. In the chart below, I highlight some of the salient characteristics of transforming persons and contrast them with untransforming persons.

Contrasts in Transformation

Transforming Persons

Resist conformity
Invent new lifestyles
Have creative personalities
Define own goals
Are directed by inner self
Believe personal experience
Live in the present
Accept pain as necessary
Become whole
Have solid value systems
Are direct and simple
Are decisive
Feel free

Untransforming Persons

Conform to others
Act like victims
Are followers
Have poorly defined goals
Other-directed
Believe what others believe
Live in the past or future
Hide from pain
Remain fragmented
Contradictory values
Confused and complicated
Indecisive
Feel stuck and powerless

In relationships with friends, mates and especially with the Higher Power, we can see the characteristics which separate transforming persons from untransforming persons.

Relationships and Transformation

Transforming Persons

Liberating and freeing
Honest
Risking
Initiator and co-creator
Independent love
Original
Accept love as a relationship we create
Find commitment exciting and fulfilling
Shared spirituality

Untransforming Persons

Manipulative and controlling
Deceptive
Safe and conforming
Joiner and follower
Mutual dependence
Conventional
Believe we "fall" in love
Find commitment restricting
Embarrassed by spirituality

As you can see, spirituality plays a large role in the transforming of a person's life. French philosopher and theologian, Teilhard de Chardin, was himself a transforming person who wrote:

The longer I live, the more I feel that true repose consists in "renouncing" one's own self, by which I mean making up one's mind to admit that there is no importance whatever in being "happy" or "unhappy" in the usual meaning of the words. Personal success or personal satisfaction are not worth another thought if one does achieve them, not worth worrying about if they evade one or are slow in coming. All that is really worthwhile is action faithful action, for the world, and in God. Before one can see that and live by it, there is a sort of threshold to cross, or a reversal to be made in what appears to be man's general habit of thought, but once that gesture has been made, that freedom is yours, freedom to work and love.



Transformations as Day-To-Day Miracles

Miracles happen when one looks honestly at a chaotic marriage, at personal fragmentation, at parent/child conflicts, at addiction to chemicals and dependency behavior. Miracles happen when one looks honestly at violence (noisy or silent) in relationships, at workaholism, and the miracle that happens is that we begin to move through the process of transformation.

A miracle took place when a mother and daughter looked into each other's eyes and admitted their sorrow and pain over misunderstandings that happened years ago. They held each other and forgave each other.

A miracle happened when a father and son both accepted their addiction to alcohol and drug treatment and went through treatment together.

A miracle happened when two spouses forgave each other all past hurts and conflicts and started over completely fresh.

A miracle took place when a teenage girl felt her first spiritual awakening when someone really listened to her pain for the first time.

A miracle took place when a man finally wept and accepted his father's death of many years ago.

A miracle happened when a lady looked at herself in the mirror for the first time and liked herself. She forgave herself for her behavior during her addictive illness.

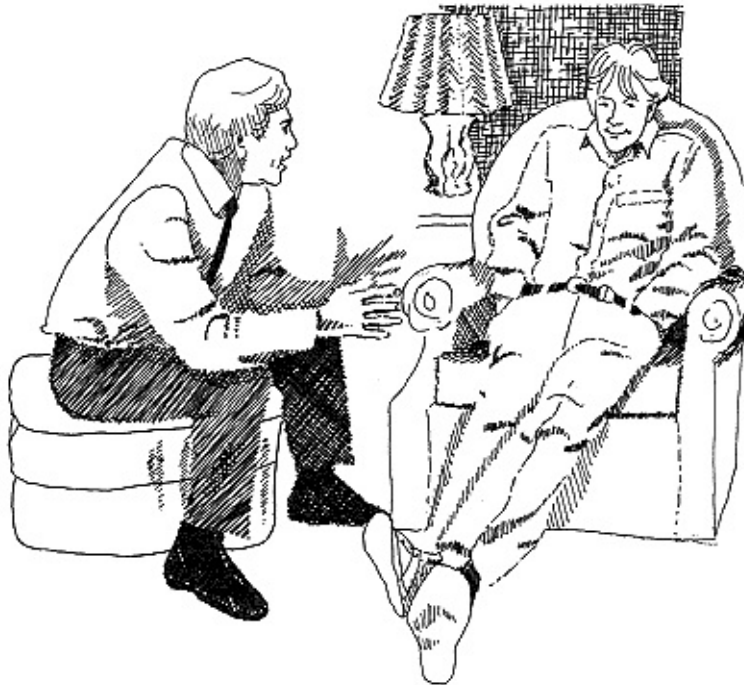
Miracles happen again and again wherever and whenever people say "Yes!" to chaos and pain, and move outside themselves searching for redemption. Whenever the transforming person, the Choicemaker, meets a challenge, a miracle takes place an everyday miracle.

To see the miracle-making potential in everyday life, it may help to take a new look at some old spiritual terms. I have redefined "Chaos," "Commitment," and "Redemption" to clarify their role in transformation.

Chaos: The chaos we all feel at times, the struggles that each of us faces in family life, work and relationships the loneliness and tension-filled days and fretful nights that never seem to end these forms of chaos are really opportunities to find our Higher Power.

Commitment: As each of us tries to grope our way through the dark and gloomy night of chaos, we can commit ourselves to the meanings we find in each situation. We are Choice-makers, and we can choose to illuminate our human condition.

Redemption: As we discover our meaning, as we make the choices we have to make in whatever the situation calls for, we have an opportunity to co-create change with the Higher Power. We are partners in day-to-day miracle-making.



With these concepts in mind, we can see now that if we go through life denying our chaos denying ourselves the pain of awareness and risk then we also deny ourselves the possibility of connecting with our spirit in personal redemption. If we continue to avoid our feelings of anger, rage, fear and hurt, we consign ourselves to a safe life, with day-to-day aimlessness, triviality and boredom.

Choicemakers take the challenges transformation brings. Choicemakers become co-creators in the design and production of day-to-day miracles.

Mentors and Transformation

Transforming individuals frequently encounter mentors who help make the journey easier. Guidance is very important for the traveler on the road to spirituality. Each person has a unique path to self-realization. Each person has a unique connection with the Higher Power.

But much can be learned from the journeys of others. Pitfalls can be avoided, barriers can be circumvented and mistakes can be detoured. When an encouraging guide maps out the way, the path becomes clearer and the destination seems more certain and attainable. And with the map drawn from the guide's own life and journey with the wisdom of our mentor's experience shared in trust we can more readily discern the option open to us, and we can make more knowledgeable decisions suited for our needs.

We need all the options possible for our growth. We live in times where information and knowledge are growing experientially in all fields. We need to make ourselves aware of the new information in religion, physics and medicine. We need to listen to scientists, mystics, psychologists, executives, physicians, philosophers and

others who have contributed to the ferment in the information explosion.

At the same time, we must go inward to our inner child and to our intuitive connection with the Higher Power, and we must listen carefully to our own experience and knowledge.

Knowledge plus experience equals wisdom. Wisdom and support from our mentor facilitate our action, smooth the way for transformations. We need two kinds of mentors: We need lovers those who love us unconditionally and offer support. And we need teachers those who confront us, forcing us to see ourselves realistically.

One of my blessings has been in having many wonderful mentors over the years. In my other writings, I have mentioned Irene and Wheelock Whitney as early and important mentors in my career. And it was Virginia Satir who opened up a whole new realm of possibilities for me. I will be forever grateful for the guidance, support, love and understanding they have given me.

In addition to professional mentors, I have also been blessed with personal mentors:

Grandmother

I don't remember her in any age frame, other than "older." Most of what I remember are her little lines of wisdom which she would explain precisely under the right circumstances. She used to say, "I just go along with what's happening." And, in her own way, she taught me to accept what is, and what comes along.

She also told me, "Remember, little girl, you're no better than anyone else. But you are always just as good." I used to think of her when I wanted to try something new. I always believed that she truly thought I could do it, and eventually, I, too, came to believe that I could do it.

My Aunt

She was a very special lady. Very pretty and filled with kindness. As a little girl, I wanted to grow up to look stylish and fashionable the way she did. I also watched her relationship with my uncle, and I knew I wanted to experience love the way they did. I admired the way she could look, cook, smile, love and I wanted to be a woman just like her. She taught me pride in femininity and encouraged me to like myself.

My Uncle

He believed I could work harder and accomplish more than I ever thought I could. He gave me strength and confidence because he treated me like someone of value. He didn't let the fact that I was young or female, or a small-town person influence his behavior or diminish my accomplishments. He knew that I could do anything that felt important to me. I have felt his support for many years.

My Mother

Watching my mother's life over the years, I saw so many times that she persevered where I might have given up given up in fatigue, discouragement, sadness or hurt. Yet, she kept coming through with a zest for life and a love for people. She has taught me courage and unconditional love. Her giving was not that of a martyr my mother gave out of her love, her genuine Godly goodness.

My Priest

He may not even know that he helped me. He was not a self-conscious mentor. But many years ago, he listened to volumes of my scrambled, disjointed sentences and reflected

what he heard. During a time of major transition and transformation, he listened without judgment and helped me make sense of my experience. He taught me belief in myself and in my interpretation of experience.

My Children

No discussion of mentorship would be complete without adding what I've learned from my children. What a blessing it was for me when a very holy man suggested to me that I continue to learn from those younger than I (and stay close to the child within) in the same proportion that I learned from my elders.

The morning that my first child was born, I was enraptured with a peak experience, a time when I felt through and through that I was a co-creator with the Higher Power.

It was four o'clock on a very dark and cold November morning. I gazed out of the window at the lights of the city, and I felt small and insignificant. The nurse entered my room and placed in my arms a little bundle wrapped in a blue blanket. I looked into the face of a new human baby my baby and realized that a new life existed on this earth, and that I was a part of the great chain of being. I was awed by the vibrations of connectedness and pride that I felt in my co-creation with my God. In that moment, I knew for sure who I was and why my life had meaning. My child, my newborn son, taught me meaning.

Later, when I gave birth to my first daughter, it was another entirely new experience. She felt like mother, daughter, sister, and friend. A kindred female linked with me into all eternity. As she grew older, the link remained, even though she grew in different directions from me. She became her own individual, different from me in looks, in temperament, in interests and in personality. She filled in many of the

pieces that I didn't have. She taught me patience,

persistence, gentleness, and contentment. Instead of being my child only, she became a role model mentor.

In contrast, my youngest daughter was, and continues to be, my carbon copy in many ways. My respect for her grew as she went through a major crisis when she was eleven years old. I watched how she struggled, then survived, and I learned from her. Later, I observed how she turned adversity into internal power. Seeing her strength, seeing myself in her, gave me much determination and humility.

My blessings in being a mother are that I have had superb mentorship from my children.

A Dear Friend

I have noted with increasing wonderment how much bigger my God or Higher Power seems to become as I meet "Godly" people in my everyday life. Once when I was going through a crisis in a relationship, I went to visit a friend. I told her all the painful things that were happening in my relationship and asked her if I should go or stay. In her wisdom she said to me, "Very simple either you commit yourself to staying, and one by one work through the problems that are present. Or you commit yourself to leaving, and one by one work through the problems that result from that decision. The solution is in the commitment, and the pain and anxiety is in the wavering. If the relationship has enough value, stay. If it's taking away too much of you, leave."

My friend showed me that I couldn't do anything about the problem until I had made a clear and definite commitment about what direction I wanted to take. She taught me how to face reality.

As you can see, I don't believe that we must latch on to a mentor who promises to cure us, or to save us, or to single-handedly lead us out of

the wilderness into a land of

plenty. Transforming people and Choicemakers do not become disciples to a guru who teaches one immutable truth.

In my life, I have found that I'm a little bit of all that has happened to me, and a little bit of who has happened to me. A man by the name of Anthony Padavano wrote some beautiful books on life, relationships, love and God. I'm sure he does not have any idea of the impact he has had on my life over the past ten years. Yet his inspired words continue to be a part of my own transforming experiences.

More recently, I have been influenced by the writings of Dr. Scott Peck, whose knowledge and wisdom about human behavior and relationships have been a constant source of inspiration and pleasure.

As I look back, I am filled with gratitude for the masterpiece I am, and I appreciate the many people who contributed to my Being. I thank God for allowing me this treasure of development.

Each of you is a special masterpiece as well. And each has encountered the help and guidance of mentors. In this section, I've wanted to jog your memory, to stimulate your thinking about the people who have served as guides and inspirations. Give yourself a treat, and think about them. Or better yet, visit them or give them a call.

Explore your life and see how you've prospered and continue to grow through mentorship. Explore, and enjoy yourself.

The Importance of Balance

One of the important lessons I have learned over time is the value of balance in transformations. Transformations can be unsettling experiences. We get so excited about our new smorgasbord of possibilities and options that we become gluttons in our eagerness to

sample what life has to offer. Famished, we are tempted by the feast.
We lose sight of the

path we have traveled. And we become imbalanced in our recovery.

When we have balance, we have a sense of proportion, a sense of poise and equilibrium in activities and preoccupations. We don't, for example, become "recovery groupies" or "transformation junkies." A thread of harmony runs through our lives and we keep in front of us at all times the knowledge that there are different levels of consciousness available to us in spiritual growth. Many masters, spiritual teachers, mystics and sages have commented on varieties of spiritual growth and levels of spiritual consciousness. The different versions have much in common, as seen below.

1. Survival: The most basic awareness, the drive for self-preservation. Alcoholics and other addicts often suffer at this very basic level as they self-destruct with chemicals, food, smoking, gambling, and so on.
2. Emotional Awakening: Self-gratification, being able to feel. Co-dependents often suffer at this level, responding to circumstances by repressing feelings of painful experiences.
3. Intellect: Concerned with producing thoughts and ideas, able to analyze and understand. Professionals often suffer at this level, because they have been trained to believe that science and knowledge are the only kinds of truth that count.
4. Acceptance: The ability to accept and forgive ourselves and others. Recovering people have difficulty here, because they do not want to give up resentments or the myth of "what was." Or they don't want to relinquish their perception of "how it should be." They often prefer conflict.
5. Clarity: This is the development of some inner natural knowing. Recovering people are often afraid to trust their intuitions.

6. Love: This is the consciousness of being able to love, even in areas where love is not acknowledged, accepted or returned. Without the gift of faith and connection with the Higher Power, one risks becoming a controller with love, feeling as though love and love alone will suffice. In doing so, one forgets the crucial connections of the "co"-Creator.
7. Enlightenment: The perception of connectedness with God, with the Higher Power. Being at home in the universe. The danger comes in forgetting that it takes all levels in operation in order to achieve this level. In a word, it takes Balance.

As people undergo transformations and move to different stages of spiritual consciousness, there's a tendency to feel as if they're climbing "higher." Spiritual consciousness, however, is not an ordinary ladder. Paradoxically, when one's on a "higher rung" of spiritual consciousness, one is also simultaneously on each of the so-called "lower rungs." In fact, there is no "higher" and "lower" in spiritual consciousness. It encompasses all levels, it is all-inclusive.

The celebrated guru who professes to have reached Enlightenment has not moved closer to God-consciousness if all other levels are not in operation. He remains unenlightened.

Father Joseph Martin captures the essence of Balance, when he tells people, *"If I'm in a car accident, for goodness' sake, don't take me to group therapy. Take me to a hospital!"* We are mortal beings, as well as spiritual beings, and we have to live IN the world. Our job is to live IN the world. If God wanted us all to live only in the world of higher consciousness and evolution, he would take us to that place. He wants us to have the experience of "fully living." That means feet on the ground, and solid with Him, and fully experiencing everything in between.

MEDITATION

The gathering of the enlightened is slowly growing. In this growth, there is always progress among the few who are out ahead of the crowd. If you keep on striving for something better in your life, there will be no stagnation. Enlightenment is yours for the asking. Do not spend time over past failures. Count the lessons learned from failures as rungs on the ladder of progress. Keep going. Those working through dependency issues will remember a vague restlessness, a feeling that there was something more, something to be discovered, something that would satisfy. The compulsion to put certain substances first in our lives was, I believe an action taken to fill up this space, this emptiness inside.

10

The "God-Hole" A Personal Spiritual Void

An inner emptiness may extend even into recovery for the recovering addict and the co-dependent alike. I believe that this void is in reality a spiritual vacuum, and we will remain restless, compulsively searching for "fixes," for solutions for our inner emptiness.

And our inner emptiness will persist and our search will continue until we are touched by spiritual awakening and, through the Higher Power, find ourselves filled with a sense of purpose and serenity.

What is spirituality after all? It is a quality that infuses life with meaning. It energizes our lives and ultimately provides us with a rationale for life and death.

Intellect, science, technology these can all tell us how to effectively and efficiently use our bodies and our minds. They help us with the how of existence, but they offer little help in giving us the whys we yearn for. Why the rush? Why the pain and turmoil? Why the loneliness and emptiness? Intellect, science and technology remain silent. The answers will be found in another arena the spiritual arena.

"But if I just keep busy . . . or have enough to look forward to . . . or follow all the traditions and do everything I 'should' then surely my life will be happy and fulfilled. Surely it will have meaning."

Will it? Don't count on it.

I'm reminded of a lady I met a while back. She was about seventy pounds overweight. She invited me in for coffee and started telling me what a hectic week she had had. She had been busy shopping, spent too much money, was out of sorts with her husband but she had one more gift to get and she would be done for Christmas. All she had left was cards and food.

I asked her if she was enjoying herself. She looked surprised, as if to say, "What does that have to do with anything?" However, she did tell me that she felt guilty being away from her children. And she felt resentful over the money spent. And she wished the holidays were over so she could relax.

She seemed completely caught up in what she should be doing and didn't know why she was doing any of it. I returned home feeling sad for the emptiness and powerlessness my friend had shared with me.

In contrast, another friend called me on Thanksgiving Day to wish me happy Thanksgiving. She told me that she and her husband were alone for dinner that day, but what a glorious day it was. Her life brimmed with meaning and purpose, so that to stay home, to be alone, was a time of real thanksgiving for her. It was a day to take time to be grateful for the rest of the year. A time to appreciate the abundance of happiness. She reflected true inner peace. And this inner peace is what I call the work of the Spirit.

The work of the Spirit goes by many names, and many sensitive and astute persons have, in their own spiritual consciousness, given

witness:

From Jewish writings: *When a person is singing and cannot lift his voice, and another one comes and sings along, the first will be able to lift his voice. That is the secret of the bond between spirits.*

From William James: *We and God have business with each other through the spirit, and in opening ourselves to God and each other, our deepest destiny is fulfilled.*

From Dag Hammarskjöld: *God does not die on the day we cease to believe in a personal God, but we die on the day our lives cease to be enlightened by the wondering about the source of all creation.*

From the Talmud: *Man will hereafter be called to account for depriving himself of all the good things the world has to offer.*

From Jesus Christ: *The Kingdom of God is within you.*

Someone once told a story exemplifying the mysterious way of the Spirit: When God wants an important thing done in His world, or a wrong righted, He acts in a roundabout fashion. He never lets loose with lightning or stirs up earthquakes He has a baby born.

In this simple parable, we have a hint of meaning for our own lives. Each of us is a baby, born to a life of challenge, born to a life of Choicemaking and transformation. And it is up to each of us to remain open to the Spirit, to the challenges of spiritual transformation. There are many who speak the truth of the Spirit and, surrendering, we too join with them, and celebrate the truth of the Spirit and the serenity it brings.

"But how does one learn about the Spirit?" Not through long hours spent perusing erudite tomes on Fundamentals of Spirituality. Nor by sitting through two semesters of "Spirit 101 and 102: Survey of Spirituality." It is not a mysterious process. Learning about the Spirit

is as simple and as difficult as coming to know ourselves.

Many spiritual mentors have preceded us and paved the way. Christ, Gandhi, Dag Hammarskjold, Buddha, Ram Dass and scores of other spiritual leaders have a burning interest in love and justice. They showed compassion in their lives and they inspired others by their trust and unwavering faith.

But all the sermons and stewardships and self-sacrifices become meaningless gestures and hollow noise if we do not have love and understanding for each other. This love has its origin in our primary relationships and pervades all our relationships.

How do we get in touch with the Spirit? The best way I know is through prayer. A time of prayer allows us to turn off the clatter in our minds so that we can integrate our experience with knowledge, and come to a more fundamental understanding of reality. Through prayer, we get back to basics. We accept the reality of life as a gift to be explored. Prayer eases the pressure and allows us to discern our priorities.

Prayer lets us see that God doesn't want us to DO something. He calls us to BE something. We must unfold and fulfill ourselves in all realms, in all aspects of our being. We must detect our specialness and nurture it.

In prayer we put aside our urge to rigidly control ourselves and others, and we respond to the Spirit. And when others pray and are touched by the Spirit, we learn from them, and they learn from us, for we have each known the truth of the Spirit.

Through prayer we come to know our power as persons, and accepting our power, we cease to be defensive and afraid. We can share power with others and not be diminished, impoverished or devitalized. Love grows between persons who come to know and

accept their own power. The bond is one of mutual respect and caring, grounded in self-respect and self-care. Each of us has at least one other person who may never know love, except for our caring, our love. Just caring for that one person is a part of our mission.

Our power comes from within it is not patched on from an outer source. Prayer allows us to become attuned to our inner strengths instead of looking for answers to life out there. As we look through prayer, we discover why we are special, and we see with greater clarity our special role in life. Life no longer perplexes us we fit as snugly as a piece in a jigsaw puzzle.

As we come to know and accept ourselves, more and more of our inner spirit is released. This prayer, or releasing of our inner selves, is not reserved for specialists only not only for ministers, saints, and mystics. Rather, it is a part inherent in each of us, awaiting discovery, like kindling awaiting the spark of awareness that will burst into a holy flame.

Our part in the meaning and mystery of life is to accept our essential powerlessness as controllers of creation, relationships, and destiny. Co-creators are Choicemakers, we accept the reality that we are part of life, and we flow with it.

We are energy cells, empowered to co-create, to work with a Creator to make meaning out of a world in need of change and redemption. It seems to be a law of spiritual life that our progress and direction come from a power within ourselves, and we can call that power God.

It seems to me that God lets us experience complete and total helplessness from time to time in order to remind us that as mortals we are powerless. But, at the same time, as persons using our emotional, physical and spiritual strengths, we are powerful. It is the source of freedom and faith, for freedom comes in accepting the reality of life, and the reality of powerlessness, not in controlling ourselves or others. And faith comes with our trust in the Spirit, that even though we are powerless, and our defenses crumble, our strength will prevail.

So often searchers miss this mystery of faith and meaning because they cannot grasp it. The irony is that we cannot grasp it we can only be grasped by it. Faith is not an intellectual concept, something to understand, debate and collect data on. Faith is an attitude, a readiness, a willingness to accept unquestioningly. We sense it, feel it, and know it in ourselves and in others.

We feel faith . . .

- . . . When we are with someone we love;
- . . . When we are aware of the awesomeness of life, the thrill of rebirth (counselors sometimes see this);
- . . . When we get to the point of accepting ourselves.

Faith is the thread we hang onto when our life is falling apart. We experience it when we see the power of an ocean and the fragility of a dried-up dandelion. Faith is the warmth we feel when only one other person understands us and we know they accept us with open arms. We know the places and persons who bring about this feeling of being understood and accepted and loved. And we know that at such times we are in touch with the Spirit.

In describing this gift of faith, I am not saying that we always feel vibrant and confident. Even the most spiritual and most faithful among us at times have dark moments and gloomy moods. But with faith we have resilience, we have a reservoir of courage, strength and hope to draw on when we encounter pain. And we stand ready to be used by the Spirit in whatever plan God has for our lives.

When we feel the Spirit, it's like coming out of a fog. We know it can get foggy again, but we also know that there's sunshine behind the fog, and the mists will clear, and the Spirit will shine through once again. The light of the Spirit frees people, unburdens them, fosters growth and transformation, and allows them to become

Choicemakers.

As spiritual beings and Choicemakers, we are all part of God's creation, God's plan. And we share an inner harmony and joy. But when we resist our spiritual side, when we falter at Choicemaking, we become more powerless. We are tense and restless and feel trapped in a morass a spiritual void.

The Spirit comes to us like wind blowing through and through taking away pretenses, games, phoniness. The Spirit leaves us raw, exposed, vulnerable and real. We are who we are. We are set free to figure out the meaning of life. And free people help set others free.

As spiritual Choicemakers, we have two tasks of the Spirit: The first is to carve out our own singular meaning in life, through growth and self-awareness. The second task is to open ourselves to the mystery of our place in redemption the understanding of that brings the pain of a person's life to meaning and inner peace.

Dag Hammarskjöld wrote: "*The longest journey is the journey inward, for he who has chosen his destiny has started upon his quest for the source of his being.*"

The journey is not grounded in belief. It is grounded in faith. Believers have a preconceived idea of how things should be. Those with faith, on the other hand, know only that life is rich and full of surprises. Believers cling to mottoes and creeds and officially-sanctioned truth. Those with faith are guided by a deep and abiding trust in the Higher Power and in their inner strength. Faith is a letting go and an acceptance of the life of the Spirit. It is a flowing with reality.

This life of the Spirit can be scary, for it involves venturing into unaccustomed realms. We feel tentative at first, a bit timorous, but in time we adjust. It is not easy to admit that our egos are limited, that

there is a wider mainstream of existence that could touch us if we become the whole people we are meant to be. It's hard to drop our defenses and expose ourselves to a Spirit and to take risks, trusting to faith in the face of the unknown. And it's difficult to admit how much we need one another.

It is much easier and less risky to cling to familiar patterns and old conventional answers, even though new life is struggling to burst forth. The spirit of reality is already here, and so is new life.

If people were like notes of music, we could see that it takes a clear and specific note to produce a good sound, and when several notes come together, we have music. It takes persons becoming whole people to experience strength and beauty, and when these persons come together, we get a kind of harmony, a blending of balance and beauty. This is the music creation is all about. This is the chorus of Spirit we flow with, co-creators and Choicemakers in transformation. It's the only dance there is.

Transforming people remind me of springtime in fact, I sometimes refer to them as Springtime People. No matter what the season is on the calendar, Springtime People radiate new life, new hope, new warmth and opportunity to others around them. Springtime People carry a biological clock that always reads: "Growth-Time: it's a good time to grow."

And Springtime People, transforming people, embody God's plan and purpose that each of us should be free, free to become fully ourselves and to become a song of praise and celebration in every fiber of our being. When the sun shines on a garden, the flowers open to reveal marvels of intricate color and design. So it is with a transforming person, as he opens in the warm glow of the Spirit to love of self and others.

No more inner emptiness and aimlessness. No more spiritual void. From a transforming heart there comes a unique melody, a song of harmony and self-containment welling up and flowing from inner tranquility. That harmony, that music that's the joy that crowns Creation.

Sin is whatever holds you back from your potential.

Sorrows are stepping-stones for greater things.

People feel unimportant and frustrated because they have given *their power away, not because someone took it ...*

11

Happiness, Wholeness, Holiness

Happiness, wholeness and holiness are all related, all intertwined in meaning ...

We are happiness questers. Our mad and impassioned pursuit of happiness leads us up blind alleys and cul-de-sacs. The harder we search, the more frantic our efforts become, the more happiness seems to elude us. While we seek for happiness Out There, it comes to us on tiptoe in quiet moments of repose and catches us all unaware.

Definitions do not help much when talking about happiness. I prefer to think about some of the little things and not so little things that make me happy:

- . . . Receiving a hug
- . . . Petting a warm puppy
- . . . Landing at the airport (what a relief!)
- . . . Hearing the voices of my children on the phone
- . . . Hearing my husband come home from work
- . . . Visiting with my mother
- . . . Walking at sunset
- . . . Falling asleep after a long day
- . . . Being trusted by my clients

- . . . Getting a letter from a friend
- . . . Listening to music.

As you can see, happiness comes in great variety. There's nothing mysterious about it. It may arise from the most ordinary, everyday circumstances. Happiness can be brief, or it can last a whole day. Let's explore now some of the qualities of happiness.

Happiness is filled with paradox. To get it, we must forget trying to grab at it directly. It seems to always come as a by-product. It comes when we get absorbed in something worthwhile outside ourselves. It comes when we get in touch with our inner self, when we are touched by intimacy.

Happiness is not necessarily associated with pleasure. We all know of the grumpy, angry, chronically dissatisfied millionaires and jet-setters who have much money. They have tasted every pleasure, they have pursued sensation to the limit, and yet they sometimes continue to be bored, frustrated and fundamentally unhappy. To have material wealth or not have material wealth is irrelevant to spiritual wealth.

Happiness does not come from being a passive person, one who escapes reality through alcohol or drugs, money or power. Passivity and withdrawal bring pain and violence, rather than peace and contentment. The happy person must be actively engaged with life, despite all its difficulties.

Holiness is bound up with struggle. It flows from a life of purpose. That is why there is a special contentment in the lives of people who strive to love each other. Even when they have debts, illness, disappointment, and monotony, they are happy knowing that they have dedicated their energies to a worthy commitment. The individual who strives only to save his own life, to grab hold of happiness without letting go of himself, is the one happiness passes by.

Happiness is not made for one class of people, for those of a certain race, or color, or creed. Neither is it the crowning reward for a perfect person, or for someone especially deserv-

ing. Even with great limitations, one can attain happiness once the person recognizes his weakness, whether physical, spiritual, or emotional. Once it is admitted and faced with courage, one can be on the way to peace and holiness.

There are many people who have had to make their way back in a recovery program. They faced their reality and found a new wholeness a new holiness in the process.

Happiness, holiness and wholeness are not reserved for the perfect person and the ideal condition. Rather, holiness comes when one's self and one's life situation is faced honestly and realistically. Holiness is being willing to experience each day in trust and faith in a Higher Power. It means being fully aware of who we are, and making whatever choices we have to make in order to live a full and satisfying life.

Wholeness means using our choicemaking skills to address the major areas of our life. Wholeness comes from paying attention to each of our self-worth potentials.

Whole Person Wheel: Personal Aspects of Self-Worth

On the following page is a diagram of the whole person. It is a diagram made up of disconnected lines. No matter how the human person is divided for the sake of clearer understanding, there is a need to note that everything affects everything else. The difficulty with a drawing is that it is static. The system of powers within a person is very much in motion, a dynamic that's creative and capable of almost anything.

Congruent communication, honest, open communication, is a necessity for a healthy person. It has an interesting by-product. The by-product of congruence with others is a step into the search for

meaning within oneself. A person is not only a member of a system which includes other people. He is also a system within himself. He is a system of energies

or powers. Each power acts and interacts with all the others. The harmony sought after within a person is called wholeness.



Each personal power has its own importance. Each exists along with the others, and not at their expense. Each can give richness to the others. The powers within a person are the following:

The Mental Power: The ability to remember the past, to have ideas in the present, and to plan, to imagine, and to dream in the future.

The Will Power: The ability to choose to do or not to do, to decide and not to decide, to follow through or change direction, to place values.

The Emotional Power: The ability to allow oneself to feel the highs and the lows, the joys and the sorrows, the love and hate, the cautions and vulnerabilities of life.

The Physical Power: The ability to move, to be active sexually, to build surroundings, to feed oneself, to live in time and space.

The Social Power: The ability to develop and maintain close relationships, to love and be loved.

The Spiritual Power: The ability to search for the meaning of life, the meaning of the "I" that a Higher Power gives me. The Spiritual Power is the channel to a meaning greater than myself.

Enlightenment is the reward given to those who seek meaning. These persons have a two-fold existence. They conscientiously perform their work in the world. And they are inwardly immersed in spiritual peace.

In *The Shoes of the Fisherman*, Morris West spelled out what it means to be enlightened:

It costs so much to be a full human being that there are very few who have the enlightenment, or the courage, to pay the price . . . One has to abandon altogether the search for security, and reach out to the risk of living with both arms. One has to embrace the world like a lover, and yet demand no easy return of love. One has to accept pain as a condition of existence. One has to court doubt and darkness as the cost of knowing. One needs a will stubborn in conflict, but apt always to total acceptance of every consequence of living and dying.

We are all artists and Choicemakers when it comes to designing our growth in freedom. Love, freedom, risk and choice it's easy to talk about them, easy to use the words. But hard to put into practice. We are tempted to let success, money, prestige, power, old hurts, current comfort and security consume our time and energy, and keep us from following our vision of freedom and spiritual awakening.

Spirituality is Whatever You Take to be Your Ultimate Concern.

Your spiritual attitude is found at the point of conviction where you define the values in your experience that are worth living and risking for. Authentic personal freedom opens the door to true spirituality. And, in spirituality, the Choice-maker finds Freedom.

A Choicemaker does not measure freedom by particular choices or risks, but instead the Choicemaker finds freedom in the sheer intensity of the moment when the person, when the Choicemaker, transformed and transforming, breaks through to a new level of awareness and consciousness.

And it only happens ...

One Choice at a Time
One Change at a Time
and
One Day at a Time

Epilogue

The soul is restless and will keep us restless
until we are fulfilled.

*I had absolutely nothing to
back me up except a
deeply rooted resolution and
belief. My belief was formed
by life and by my experience
and a deep feeling within me.*

*I listened to my inner self,
my God and many others and
did what I had to do ...
and it was good for me ...
and good for others.*

Sharon

Notes

Prologue A Personal Word

Page iii: *Another Chance*, published by Science and Behavior Books, P.O. Box 11457, Palo Alto, CA 94306.

Page iv: "Anthony Padavano . . .", theologian and professor at Immaculate Conception Seminary, Darlington, New Jersey. Author of *Dawn Without Darkness*, Paulist Press, 1971, and *Belief in Human Life*, Paulist Press.

Page viii: "Sam Hardy . . .", co-director of Turn-Off, a drug rehabilitation ranch, Desert Hot Springs, California. Sam's comment came at one of my workshops.

Chapter One: Varieties of Co-Dependency

Page 10: "*A Dictionary of Words about Alcohol . . .*," Second edition, by Mark Keller, Mairi McCormick and Vera Efron. Rutgers Center of Alcohol Studies, New Brunswick, NJ (1982). The *Dictionary* does include a sort entry on family therapy about half as long as the entry on koumiss ("A nutritious fermented drink said by Herodotus to be known to the Scythians, made from mare's or camel's milk and drunk widely by Asiatic nomadic tribes.")

Page 11: "Sondra Smalley . . .", Director of the Dependencies Institute of Minnesota and consultant for the Program in Human Sexuality at the University Minnesota Medical School. Para-

phrase from her lecture to International Doctors in A.A., Minneapolis, MN, August, 1984.

"Robert Subby . . . ," Director, Family Systems Center, Minneapolis, MN. Quote from *Focus on Family*, November/December/1983.

Page 30: "Cannon . . . Selye . . . ," see especially Walter Cannon's pioneering book, *The Wisdom of the Body*, 1932, and Hans Selye's writings on stress, particularly *The Stress of Life*, 1956. Because of the ubiquity of stress-related disorders, stress-reduction has become a major industry in the fields of health care and disease prevention.

"Dr. Charles Whitfield . . . ," see his articles, "Co-Dependency: An Emerging Illness Among Professionals," in *Focus on Alcohol and Drug Issues*, May/June, 1983, and "The Patient with Alcoholism and Other Drug Problems," Year Book Medical Publishers, Chicago, 1982.

Page 33: "Intervention . . . ," see my book, *Another Chance*, for a detailed account of intervention with a Dependent (especially pages 150162).

Page 39: "Dry drunk syndrome" . . . Terence Gorski sees the dry drunk as an integral part of the "Relapse Syndrome." For the role of nutrition in the dry drunk syndrome, see "The Dry Drunk Syndrome: A Toximolecular Interpretation," Mark Worden and Gayle Rosellini, *The Journal of Orthomolecular Psychiatry*, 9(1):4147, 1980.

Chapter Two: Young Children of Alcoholics

Page 49: "All Children Learn . . ." Children born into alcoholic families may also be affected by the

Fetal Alcohol Syndrome. The U.S. Surgeon General has issued an advisory, cautioning pregnant women to abstain from alcohol during the course of pregnancy. The National Council on Alcoholism, the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, and the American Medical Association, along with numerous other groups have issued similar warnings. According to University of Washington research scientist Ruth Little, no safe level of alcohol has been established for pregnant women.

In addition, children born into an alcoholic home may have an heredity predisposition for alcoholism. Research by Donald Goodwin, M.D., and Marc Schuckit, M.D., has shown that children of alcoholics are particularly susceptible to alcoholism and that this susceptibility is hereditary.

Page 53: "Timmen Cermak . . . ," San Francisco psychiatrist and first president of the National Association of Children of Alcoholics.

Page 54: "Tarpley Richards . . . ," a social worker with Counseling Associates, Inc., Washington, D.C., quoted in a Washington Post feature story June 6, 1985.

Page 67: "Claudia Black . . . ," one of the early leaders in the children of alcoholics movement. Dr. Black is author of *My Dad Loves Me, My Dad Has A Disease* and *It Will Never Happen To Me*. She is also a founding board member of the National Association of Children of Alcoholics.

Chapter Four: Adult Children of Alcoholics

Page 113: "Dr. Harry Tiebout . . . ," see "Ego Factors in Surrender to Alcoholism," *Quarterly Journal of Studies on Alcoholism*, 15, pp. 610621, 1954.

Page 115: "Janet Weititz . . . ," see her book, *Adult Children of Alcoholics*, published by Health Communications, Inc., 1721 Blount Road, Suite 1, Pompano Beach, FL 33069.

Page 122: "Bob Subby . . ." Bob wrote this after an adult child he knew closely had committed suicide.

Page 125: "Ben Whitney . . . ," a law student and participant in one of my Reconstruction programs, July 1984.

Chapter Six: Family Therapy and Individual Recovery

Page 137: ". . . Role of family members . . ." See *The Biology of Alcoholism*, edited by Benjamin Kissin and Henri Begleiter, Volumes 4 and 5: *Social Aspects of Alcoholism* and *The Treatment and Rehabilitation of the Chronic Alcoholic*, Plenum Press, 1976, 1978.

Page 138: "Margaret Cork . . ." Her book, *The Forgotten Children*, was published by the Addiction Research Foundation, Toronto, Canada. Cork makes a point often overlooked by alcoholism professionals: A parent's recovery does not automatically insure that the child's lot improves, or that family life gets better.

Page 141: "Women alcoholics . . ." See *The Invisible Alcoholics* by Marian Sandmaier, McGraw-Hill, 1980; *A Dangerous Pleasure* by Geraldine Youcha, Hawthorne Books, 1975; and *Alcohol and Drug Problems in Women*, Vol. 5, *Research Advances in Alcohol and Drug Problems*, edited by Oriana Josseu Kalant, Plenum Books, 1980.

Page 169: "James Michener . . . ," *The Fires of Spring*, Random House, 1962.

Page 180: "Anthony Padavano . . . ," see note, page 4.

Chapter Seven: Ongoing Recovery

Page 197: "Dr. M. Scott Peck . . . ," medical director of New Milford Hospital Mental Health Clinic and psychiatrist in private practice, New Milford, CT. Quote from his book, *The Road Less Traveled*, Simon and Schuster, 1978.

Page 201: "Serendipity . . . ," being disposed to making happy and unexpected discoveries by accident. "Serendipity" was coined by 19th-Century British author, Horace Walpole, who noted that the princes in an old fairy tale, "The Three Princes of Serendip," were "always making discoveries of things they were not in quest of."

Chapter Eight: Barriers to Recovery

Page 209: "Lewis Carroll . . . ," see *Through the Looking Glass* by Lewis Carroll, in *The Complete Works of Lewis Carroll*, Vintage Books (1976), p. 166.

CHOICEMAKING:

For Co-dependents, Adult Children
And Spirituality Seekers

Sharon Wegscheider-Cruse

Freedom and recovery. In CHOICEMAKING, the author explains that “freedom from” and “freedom to” are essential elements of recovery — how freedom from our pain and our past gives us the freedom to choose our life’s path in recovery. She uses her own experiences to show us how to become free and how to enjoy being free to make choices. She also discusses some of the pitfalls we might encounter.

An outline of the journey towards spiritual satisfaction and wholeness — the freedom of choice — is provided in this eloquent work. CHOICEMAKING is necessary reading for anyone who has lived with addictive relationships, whether the addiction was to a drug or to another person.



Sharon Wegscheider-Cruse is president of ONSITE Training and Consulting, Inc., in Rapid City, South Dakota, and is a leading figure in the field of treatment for co-dependents and adult children of alcoholics. She is the author of the best-selling books *Another Chance*, *Learning to Love Yourself*, *Coupleship* and *The Miracle of Recovery: Healing for Addicts, Adult Children and Co-dependents*.