

ОТРИЦАНИЕ

МЕЛОДИ БИТТИ

Первое издание, январь 1986.

© Авторское право 1986.

Все права сохранены. Никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена в любом виде без письменного разрешения издателя.

ISBN: 0-89486-343-6

Перевод и подготовка русской версии: *Виктор Васильев* Оформление: *Вячеслав Осадчий* (*so77up@mail.ru*)

Информационно-консультативный центр Школы Независимости Валентины Новиковой предлагает разнообразные материалы по вопросам химической зависимости. Мы находимся по адресу: 199034 С-Петербург, В.О. 2-я линия д.3 «а». Тел. 812-328-3252Г, факс 812-328-3293

ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой брошюре представлено мнение отдельного человека, - человека, постоянно борющегося с отрицанием. Но я также включила цитаты экспертов, чтобы показать то, что они думают по этому поводу. Я, также, процитировала случаи и примеры того, как другие люди сталкивались с этой проблемой или решали её. Случаи истинны, но мной использованы фиктивные имена, чтобы защитить анонимность клиентов и друзей.

Я надеюсь, что брошюра будет полезна.

Мелоди Битти.

ВВЕДЕНИЕ

Будучи уже несколько лет участницей программы выздоровления от алкоголизма, - Марджори повстречала мужчину и вышла за него замуж. После семи лет хаоса, она поняла, что её муж является - и был, с тех пор как они поженились, - алкоголиком, и, что у неё были неприятности с её собственным компульсивным, созависимым поведением. Она снова была под воздействием алкоголизма, но на сей раз иным способом.

«Это понимание пришло внезапно, - рассказывала она, - как будто кто-то включил свет у меня в голове». Несколько следующих месяцев она прожила угнетённая, воспалённая и сытая собой по горло. «Я и подумать не могла, что мне потребуется семь лет для того, чтобы увидеть правду. Я знала всё об алкоголизме. Как я могла так долго отрицать это? - Спрашивала она. - Что со мной не так?»

У Вас тоже могло быть нечто подобное. Вы могли жить, забывая на некоторое время о проблеме, а затем в голове у Вас включался свет. Всё становилось ясно, - настолько ясно, что становилось удивительно, как и почему Вы не замечали этого прежде. Или Вы знаете, кого-то, кто, как и Марджори, просто отказывался признавать или воспринимать действительность. Она, казалось, не видела вещей, находившихся у неё прямо перед глазами. И никакое количество обсуждений, уговоров, или настаиваний не помогало удалить повязку у неё с глаз. «Люди пытались говорить мне», - рассказывала Мардж. «Они предупреждали меня, но я не слышала их. То, что они говорили, никак мною не воспринималось».

У Вас может иметься опыт, подобный опыту Мардж. Вы могли чувствовать неловкость, беспокойство, боязнь или просто безнадежность. Что-то было неправильно, но Вы не могли вычислить, - что. У Вас могли быть неопределённые мысли, о том, что у Вас, возможно, есть проблемы; иногда Вы говорили об этом вслух. Другие, может быть, пытались, время от времени, указывать Вам на это. Но Вы не слышали ни их, ни себя. Вы не могли в это поверить!

Для Вас или кого-то ещё, кто попал под воздействие отрицания, этот опыт может быть пугающим и обескураживающим. Вы можете глубоко переживать за людей, которые кажутся безнадежно запутавшимися в собственном отрицании действительности. Вы можете истолковывать их отклонения от правды как упорство, глупость, нелепость или безумие. Вы можете считать эти отклонения попыткой отвергнуть лично Ваше ясное видение и готовность помочь. Вы можете называть это ложью. Как и Мардж, Вы можете задаваться вопросом, что не так с ней, с ним, или даже лично с Вами, - что мешает ясно видеть реальность.

У любого человека в жизни встречаются некоторые проблемы, нуждающиеся в болезненных решениях, и нет ничего удивительного в том, что личность человека, защищаясь от возможной боли и потерь, применяет отрицание.

Эта брошюра поведёт Вас по пути понимания и принятия отрицания как законного инструмента, и имеющей силу и место стадии в процессе утраты, или принятия. И искать мы будем не то, как устранить отрицание, но способы, которыми мы можем уменьшить отрицание - своё собственное и других, и пути применения этих способов в жизни.

ИНСТРУМЕНТ ИЛИ ОРУЖИЕ?

Однажды, роаясь на чердаке, семилетняя Марси нашла любимый балетный костюм, из которого давно выросла. Несмотря на протесты матери, она втиснулась в него и носила весь день, не обращая внимания на свой абсурдный внешний вид.

У Джанет старшая четырнадцатилетняя дочь, внезапно стала плохо успевать в школе, перестала слушаться, убегала из дома, общаясь с приятелями, делавшими то же самое. Несколько раз Джанет находила марихуану, скатанную в папиросы в спальне ребёнка. Дважды ребёнок приходил домой, спотыкаясь, нечленораздельно бормоча что-то, пьяный. Когда сосед предположил, что дочь Джанет возможно стала химически зависимой, Джанет лишь пожалала плечами: «Только не моя дочь», - заявила она.

Из-за чрезмерной выпивки, Дон просрочил водительские права и потерял работу. Под угрозами жены развестись с ним, он неохотно пошёл в амбулаторную программу лечения от алкоголизма. «Не могу понять, что вы все суетитесь, - говорил Дон своему адвокату, - выпивка не вредит мне. Я могу управлять этим. Я - не алкоголик».

Что же это за туман, который душит людей, заклинивает их восприимчивость и ослепляет видение действительности? Какого рода изменения имеют место, превращая разумных людей в иррациональные существа? И как люди могут, становясь такими иррациональными, заявлять, - «Всё это - неправда», - когда на самом деле - правда?

Этот туман называется отрицанием. И не то, чтобы люди *не верят* действительности; просто они вовлечены в процесс, предотвращающий их веру в неё.

«Испытывая большой стресс, мы закрываем наше понимание иногда эмоционально, иногда интеллектуально, а иногда - физиологически», - объясняет Клаудия Л. Джеветт в книге *«Помощь детям при разводе и потере родителей»*. «Вступает в действие врождённый механизм, отсеивающий разрушительную информацию и предохраняющий нашу личность от перегрузок.

Физиологи пишут, что отрицание - это сознательная или бессознательная защита, применяемая психикой каждого из нас, для избегания, уменьшения, или предотвращения беспокойства, в угрожающих ситуациях». Джеветт продолжает: «Мы используем отрицание, чтобы закрыться от понимания вещей, которые были бы слишком тревожащими, если признать их правдой».¹

Когда мы отрицаем, - в голове у нас происходит «короткое замыкание». Нас «клинит». Отрицающий человек может лгать, упрямо отказываясь признавать правду, заниматься умственной гимнастикой, с целью логично объяснить нелогичные вещи, и защищать их от других точек зрения с энергией и мощью разъярённого индейского воина, защищающего племенную территорию. Но такой человек поступает так не только по отношению к другим. Он поступает так же и в отношении самого себя.

Нозль Ларссен, лицензированная физиолог - консультант, так определила отрицание на Конференции по исправлению последствий сексуального насилия Штата Миннесота. «Отрицание - это не ложь, - это не дозволение себе знать, какова действительность».

Отрицание залегает глубоко. Мы врём сами себе. Когда некое понимание действительности угрожает травмировать нас, мы прячемся в убеждение: «это неправда».

Какие же зазубренные грани жизни, вызывают у нас это временное заблуждение? Люди могут отрицать чувства, мысли, события, извращая условия, ситуации, проблемы, болезни и даже саму смерть. Мы отрицаем материальное и неосоздаемое. Люди отрицают всё, что только возможно отрицать, - но, что мы обычно отрицаем - это то, что, мы потеряли, теряем, или догадываемся, что теряем что-то важное для нас.

Потери могут быть незначительными как пятирублёвая монета или столь же существенными как здоровье. Люди теряют всё, что только может быть важным: любовь, любящих людей, самоуважение, веру в Бога, доверие, мечты, рабочие места, здоровье, деньги, имущество, независимость и даже зависимость. Люди могут терять вещи, важные для них, но для других трудно определяемые как потери, например, - нездоровые отношения с людьми или химикалиями. Все виды потерь побуждают людей всех типов применять отрицание. Как сильно, долго и разнообразно мы отрицаем! И занимаемся этим при ошеломляющей поддержке недоверия и неприязни.

Мы противостоям действительности минутами, часами, днями или месяцами. Мы проводим даже годы, скитаясь и натываясь во тьме на острые углы реальности.

Иногда, отрицание используется, чтобы совершить то, что некоторые рассматривают как положительные, героические дела. Забывая о боли, профессиональные футбольные игроки, - со сломанными костями, — бегут вдоль поля, чтобы выиграть право на штрафной удар. Больные матери игнорируют собственные болезни, чтобы заботиться о маленьких детях. Вспомните историю бизнесмена, который, после ранения в авиационной катастрофе, продолжал нырять в ледяную реку, чтобы спасти товарищей-пассажиров, пока, наконец, не умер от ран, холода и истощения.

Отрицание серьёзно. Алкоголики, отрицая свою болезнь, упиваются до смерти. Наркоманы, отрицая, что имеют проблему, становятся всё более больными. Созависимые от алкоголиков и наркоманов, отрицая воздействие болезни на самих себя, продолжают вредить себе и другим, используя отрицание.

Эта проблема болезненна и очевидна. Человек, отрицающий действительность, не признаёт и решения проблемы. Отрицание устраняет возможность изменить что-либо, одновременно отрицая проблему. Отрицаем ли мы проблемы с автомобилем, дефекты характера или проблему с этиловым спиртом, мы не собираемся исправлять их, заявляя: «всё в порядке».

Мы одновременно и хрупкие, и крепкие существа. У нас есть большие способности, чтобы допустить и вынести изменения, боль и потери. Замечательно, что, принимая их, мы можем стать даже более зрелыми, чувствительными и любящими. Но сначала, когда потери приходят в нашу жизнь, многие из нас начинают говорить: - «Нет. Это не может быть правдой. Этого не может случиться со мной». Отрицание - амортизатор души.

Отрицание - нормальный, естественный, инстинктивный ответ на потери. Оно - инструмент успеха, как говорят некоторые - дарованный Богом, и используемый нами, чтобы справляться с болью. Мы отрицаем потому, что нам это нужно. Отрицание нужно нам, чтобы соприкоснуться с болью или проблемами, ничего не предпринимая, до тех пор, пока мы не станем готовыми и способными иметь с ними дело. И некоторым из нас потребуется более длительное время и немного большая помощь, чем другим, чтобы «подготовиться».

Вы спросите: - «Не лучше ли принятие? Разве человек не должен стремиться видеть вещи реалистично?» Справедливые вопросы. Да, принятие лучше. И конфронтация, и интервенция, применяемые осторожно и должным образом, являются хорошими терапевтическими инструментами.

Не стоит никого поощрять выбирать или продолжать использовать отрицание. Но мы можем иметь в виду, как это ни парадоксально, что отрицание может быть (и часто является) первым шагом на пути к принятию.

ОТРИЦАНИЕ - ЧАСТЬ ПРОЦЕССА

Люди часто неправильно истолковывают принятие. «Только примите это», говорят они, как будто принятие является отдельным действием, подобным закрытию двери холодильника.

Лично мне, принятие даётся не так легко. Я не могу сразу отреагировать с умиротворением, на причинённую боль или проблемы. Сегодня я, обычно, благодарна и довольна тем, что являюсь выздоравливающей алкоголичкой и наркоманкой. Я думаю, что это прекрасно - выздоравливать от того и от другого.

Однако, когда в 1973 году мне впервые сказали, что я алкоголичка и наркоманка и должна буду воздерживаться от веществ, изменяющих сознание, если хочу жить, я не была в восторге от этой новости. Тогда я не думала, что это было прекрасно. Я прошла через процесс, чтобы воспринять свой диагноз. Плохие новости не станут немедленно хорошими, или даже нейтральными.

Большинство из нас сопротивляются, доверяя своим убеждениям и чувствам прежде, чем, смогут приспособиться к потере. Мы проходим через процесс.

Элизабет Кюблер-Росс первой отследила и задокументировала этот процесс в пять стадий, - процесс утраты, - работая с неизлечимо больными стационарными пациентами. Она идентифицировала этот процесс, как путь, которым большинство умирающих людей реагирует и достигает принятия своей надвигающейся смерти. В прошлом, многие профессионалы помогающих профессий, считали, что люди проходят через эти стадии по пути к принятию всех потерь. В программах некоторых лечебных центров и сегодня считается, что процесс принятия утраты напрямую связан с принятием и выздоровлением от компульсивных болезней типа алкоголизма, наркотической зависимости, переедания, и беспорядочных азартных игр потому, что эти болезни производят так много потерь.

Мы проходим те же стадии процесса, - только с иной скоростью и эмоциональным напряжением, - когда пропускаем важный звонок по телефону, получаем вызывающий недовольство нагоняй, теряем работу, или разводимся. Мы огорчаемся всякий раз, когда испытываем изменения - даже желательные изменения - так как любые изменения означают, что мы оставляем что-то позади, чтобы начать продвигаться по пути к новому.

«Независимо от того, насколько тривиальной может показаться потеря, - всякий раз мы проходим через один и тот же процесс, хотя длина и интенсивность опыта могут отличаться. Могут потребоваться годы, чтобы оправиться от главной потери. Но все признаки утраты и её принятия также могут быть полностью испытаны и за десять секунд», - пишет Дживетт.

Не имеется никаких правил по поводу того - как долго будет длиться каждая стадия; не существует никаких указаний - сколько времени займёт весь процесс. Это будет зависеть от характера потери, от того, насколько мы подготовлены, чтобы иметь дело с потерей, как мы справлялись с другими потерями, и даём ли Богу время поработать. Люди будут находиться в этом процессе столько, сколько им необходимо будет его прорабатывать. Взросление человека сложнее созревания цветов или овощей.

Хотя пять разных стадий и разделяются на бумаге, -прохождение через них может нами не осознаваться. Стадии могут накладываться; мы можем одновременно испытывать больше чем одну стадию. Мы можем возвращаться к предыдущим стадиям. Мы можем быть в различных ста-

дях процесса по поводу двух или более потерь одновременно. Мы можем сталкиваться с отрицанием по три раза на дню.

Иногда, в случае продолжающихся потерь, мы никогда не сможем достигнуть постоянного принятия. Это истинно, когда потери продолжают затрагивать нашу повседневную жизнь. Родители детей-инвалидов могут пребывать в стадии печали всю жизнь - особенно, когда появляются всё новые препятствия для развития ребёнка. Поскольку алкоголизм - пожизненная, неизлечимая болезнь, и поскольку он хитёр и коварен, алкоголики никогда не смогут уверенно сказать, что достигли окончательного принятия своей болезни. Заявляя об окончательном принятии болезни, они сильно рискуют вернуться к отрицанию её наличия и это - одна из самых важных причин для них, чтобы продолжать выздоравливать, посещая встречи А.А. Постоянное принятие требует и постоянного внимания.

Принятие - духовный процесс. Это опыт проживания и отпускания. Я слышала, как разные люди называют его горем, трауром, прощением и процессом заживления. Эстер Олсон, консультант и автор, дала моё любимое описание. «Это - способ, которым Бог работает с нами», сказала она. Ниже приводятся описания каждой стадии:

Отрицание

Отрицание - первая реакция на потерю. Так же, как серьёзная физическая боль или ущерб могут заставить наше тело пережить шок, эмоциональная и умственная боль может вызвать подобную реакцию в наших чувствах, интеллекте и, иногда, в теле. Мы цепенеем, нас «замыкает».

Некоторые врачи называют это «блоком». Большинство профессионалов соглашается, что обычно это - не полный блок. Какая-то часть нас знает или подозревает правду. Мы только не готовы или неспособны сейчас иметь с ней дело.

Снова, не имеется никакого правила для того, как долго продлится отрицание. Каждый человек и каждая ситуация уникальны. Обычно люди отрицают до тех пор, пока не почувствуют себя достаточно в безопасности, чтобы начать справляться с потерей другим путём.

Наконец, однажды человек преодолевает отрицание, однако, ещё не время греться в принятии. Время пришло. В аду не знали такой ярости, какую познаёт тот, кто передвигается в следующую стадию.

Злость

Эта стадия характеризуется виной, завистью, негодованием и иногда буйством. Наша злоба может быть определённой и адресно направленной, или может быть общей, беспорядочно разбрасываемой в окружающий мир. Она может быть рациональной или иррациональной, оправданной или необоснованной, разумной или бессмысленной. Мы можем пинать кота и кричать на детей, но в действительности мы безумствуем не на них. Мы злимся из-за потерь. Мы можем обвинять других и себя за то, где мы теперь оказались. Мы можем завидовать тому, кто ещё имеет то, что мы уже потеряли. «Почему он может выпить коктейль перед обедом и не накачаться до потери сознания к полуночи?» Мы можем бесконечно взывать к справедливости и продолжать питать и изрыгать разрушительные чувства, или взрываться в глубоком и сильном возмущении. Иногда эта ярость может быть опасной, как для человека, её чувствующего, так и для человека, являющегося её объектом.

На этой стадии мы переключаемся с «Только не я!» на «Почему я?!», «Это - ваши проблемы!», и «Это нечестно!».

Мы безумны. И, обычно, под своей злобой скрываем страхи, чувства вины, и позора.

Так же, как раньше нам нужно было отрицать, теперь нам нужно злиться. «Нужно хорошо пройти через эту стадию», говорит Олсон. «Злоба сожжёт нас, если с ней ничего не делать. Но при этом важно выражать злость безопасным образом».

Торговля

После того как ярость будет выпущена, мы можем пробовать совершить сделку, предотвращающую или отодвигающую потерю. Эти переговоры могут проводиться с Богом или вообще с жизнью. Эта стадия обычно характеризуется заявлениями типа: *если ...*, - то..., измеряющими то, что мы дадим против того, что получим. Иногда наши сделки конструктивны, реалистичны и срабатывают. «Если мы получаем помощь в браке, тогда нам не надо будет разводиться». «Если я получаю помощь в проблеме пьянства, тогда мне не надо будет умирать». Однако, обычно, наши сделки не столь реалистичны. Алкоголик может попробовать сделку по контролю чтобы пить только пиво, или выпивать только один раз в одни выходные за месяц. «Я продолжала думать, что если действительно хорошо вычищу дом на сей раз, тогда он не станет злиться и пить» - говорила супруга одного алкоголика. Мы торгуемся в случаях, когда больше не можем откладывать неизбежное.

Депрессия

Мы теперь передвигаемся в период печали. Даже тогда, когда мы вначале говорили: «Это не может быть правдой», мы, тем не менее, плавно продвигались к этому моменту. Это - возможно квинтэссенция печали - оплакивание потери во всей её полноте. Это - пик процесса принятия, и

это - эмоциональная боль в самом чистом её виде. Мы скорбим по тому, что потеряли, и по тому, что потеряем в будущем. Сейчас - время плакать.

Эта печаль может длиться часы, дни, недели, или месяцы. «Процесс только начинается, когда мы покорно сдаёмся», говорит Олсон. «Депрессия исчезнет только тогда, когда процесс будет проработан».

Принятие

Когда нам больше не надо блокировать злость, торговаться и когда прожито горе, тогда мы достигнем стадии, называемой принятием.

«...Это не значит безропотно и безнадежно «махнуть рукой», это не ощущение того, что «все средства использованы» или «я просто больше не могу бороться с этим», хотя мы слышим и такие утверждения тоже...», - пишет Кюблер-Росс в работе *«Смерть и умирание»*. «...Всё это указывает на начало окончания борьбы, но это - не показатель принятия. Ошибочно ждать, что принятие должно быть счастливой стадией. Оно почти лишено чувств. Это - как будто боль ушла, борьба закончена...»³

Мы находимся в мире с тем, что есть, и свободно признаём наше бессилие перед этиловым спиртом или алкоголиком. Бог даровал нам разум и душевный покой, принять то, что мы не в силах изменить.

После принятия, мы растём. Это подразумевает, что мы не просто вынесли опыт, а были изменены или улучшены произошедшим с нами. В некотором роде, мы видим себя обогащёнными. Если мы ещё не видим, каким образом это пошло нам на пользу, то, по крайней мере, хоть немного верим в то, что это было правильно, что всё хорошо, и что когда-нибудь мы поймём предназначение этого.

Мы можем принять потерю и расти, но это нелёгкое путешествие и причём не особенно удобное. Нас будет часто подбрасывать на ухабах. В начальный момент мы можем чувствовать панику и шок. В течение этого путешествия, мы можем чувствовать себя смущёнными, уязвлёнными, одинокими и изолированными. Мы можем испытывать ощущение неуправляемости. Мы должны положиться на милость Силы, более могущественной; мы должны цепляться и надеяться. Во всех стадиях кроме отрицания, надежда - путь выживания. Важно понимать и проходить через этот процесс. Это здраво, выгодно и необходимо для принятия.⁴

Прохождение этого процесса также важно для нашего здоровья. Печаль и слёзы не новость в этом десятилетии или столетии. Иисус упоминал это в блаженствах: «Блаженны плачущие, ибо они утешатся».⁵ В поиске, понимания, что означает «блаженны», министр и физиолог Дональд Л. Андерсон, перефразирует этот стих в книге *«Больше Чем Благословенны»*. «...Здоровее те, кто плачут, - пишет он, - только очень недавно мы начали осознавать, что отрицание горя означает отрицание естественной человеческой функции и что такое отрицание иногда производит страшные последствия, - продолжает он, - горе, как и любое подлинное чувство, сопровождается некоторыми физическими изменениями и выпуском некоей формы психической энергии. Если эта энергия не будет израсходована в нормальном процессе огорчения, то она начнёт разрушать человека изнутри... Расплатой за неразрешённую печаль может быть даже физическая болезнь... Любого случая, любое понимание, содержащее для Вас ощущение потери, может, и должно быть оплаканным. Это не означает жизнь, состоящую из непрерывной печали. Это означает признание честного чувства, вместо постоянной необходимости смеяться от боли. Не только допустимо признавать горе, сопутствующее любой потере, но это и наиболее здоровый выбор».⁶

И это помогает понять горе. Люди, которых ранили, проходят через это. Мы должны дать себе, и другим, свободу бороться, чувствовать, и говорить об этом - если они того желают.

Помните Марджори в первой части этой брошюры? Выздоровливающую алкоголичку, потратившую семь лет на отрицание того, что её муж был алкоголиком? После того,

⁽⁴⁾ Там же, стр. 78

⁵ *Новый Завет*, Версия Кинга Джеймса, Матфей 5: 4

⁶ Андерсон, Дональд Я, Ph. D., «Больше Чем Благословенны», (Wheaton 111: Издательский Дом Tyndale, 1981), стр. 18)

как она прекратила отрицать, она прошла через интенсивные периоды злобы и депрессии. Всё это время она была испугана и сбита с толку. «...Я думала, что схожу с ума, - признавалась она. - У меня не было такой депрессии с тех пор, как я прошла курс лечения собственного алкоголизма». Когда Марджори поняла, что не сошла с ума, а испытывала горе, она почувствовала себя лучше. Она всё ещё грустила, но уже понимала - почему. Всё стало нормально. Она была в порядке.

Понимание процесса не устранит необходимости прохождения через него, но понимание поможет нам расслабиться, стать менее напуганными и работать с отрицанием, вместо того, чтобы с ним бороться. И мы сможем оказывать большую помощь другим.

Теперь, когда мы исследовали место отрицания в схеме принятия, давайте обсудим, на что похоже отрицание, изнутри и снаружи.

НАПОМИНАЕТ / ЧУВСТВУЕТСЯ КАК / ЗВУЧИТ КАК

Каким образом определить, что мы отрицаем? Действительно ли это так же легко как обнаружить слона, стоящего у нас посреди дома?

Было бы удобно, если бы определить отрицание было бы так просто. То, что мы отрицаем - это проблемы, потери, или чувства в нашей жизни. То, вокруг чего мы ходим, от чего увёртываемся и убегаем. И на что, несмотря на все наши усилия, продолжаем больно наткаться.

Несмотря на продолжающиеся стычки с объектом нашего отрицания, может быть трудно признать, что мы или кто-то ещё погружены в него. Мы можем быть так близко к ситуации, что не сможем ясно её видеть. Мы можем быть так спровоцированы чьим-то возмутительным поведением, что становимся неспособными ясно мыслить. Мы можем быть так заняты реагированием на признаки - упрямство, абсурдность, или ложь, - что даже не тратим времени, чтобы идентифицировать проблему. Мы не смотрим на туман, - мы сосредотачиваемся на блуждающем в нём человеке. Мы тоже можем заблудиться в этом тумане. Мы тоже можем начать отрицать, несмотря на то, что это - другой человек отрицает. По чисто личным причинам, мы не хотим иметь супругов - алкоголиков или проблемных детей, чтобы не иметь неприятностей. И когда, отрицая проблему, они говорят «это - неправда», мы стремимся побыстрее согласиться.

Другая проблема состоит в том, что признание факта нашего отрицания похоже на осознание того, что всё это время мы спали. Мы понимаем в конце процесса, что занимались отрицанием, но мы почти не думаем об этом, тогда когда это делаем.

Несмотря на трудность признания отрицания, мы можем научиться чувствовать его присутствие.

Каждый человек уникален и каждая система отрицания будет уникальной. Но эксперты всё же определяют некоторые общие эмоциональные, умственные, и поведенческие образцы.

Некоторые вещи могут определённо указывать на то, что человек отрицает. Человек может одновременно использовать более чем один способ отрицания, или может переключаться на один или другой его вид в зависимости от случая. Искренний отрицатель (да, алкоголики и наркоманы, - это касается нас!) может использовать многие из видов отрицания сразу в великом, великолепном гармоническом сочетании.

Прежде, чем Вы схватите карандаш и выдерете следующие страницы, чтобы использовать их как контрольный список для инспектирования семьи и соседей, я предлагаю Вам начать изучение отрицания непосредственно с себя. И когда закончите с собой, - используйте эту информацию не затем, чтобы судить других, но, чтобы вести себя более полезными и здоровыми способами по отношению к ним.

Не терзайтесь по поводу того, точно ли Вы определяете все системы отрицания в своей жизни. Члены А.А. говорят, что мы не должны знать всех своих проблем сразу. Если мы будем работать над Программой и жить, как должно, то будем узнавать вещи, над которыми должны продолжать работу, когда настанет время. Мы будем сталкиваться лицом к лицу с проблемами, когда мы, как предполагается, становимся готовыми встретиться с ними.

Предупреждение: наличие любой из следующих черт никогда не является достаточным доказательством отрицания.

Напоминает...

Согласно Дживетт⁷ люди отрицают четырьмя главными путями:

1. *Отказ верить действительности.* Характеризуется заявлениями наподобие - «я этому не верю», «это неправда» и «со мной этого не может случиться». Мы продолжаем вести себя, как если бы случай, проблема или потеря не существуют. Иногда, мы действуем, как будто бы подтверждаем проблему, но в действительности только приспособляемся под её давлением. Глубоко внутри себя мы шепчем: «Нет. Только не я».
2. *Отрицание или уменьшение важности потери.* Здесь, мы говорим, что «ничего страшного не произошло». Мы признаем действительность вещей, но настаиваем, что это было не столь серьёзно, как думают окружающие; мы можем даже обвинять их в сверхреагировании. Мы ведём себя, как будто не считаем проблему важной.
3. *Отрицание любых чувств по поводу потери.* Это эмоциональная репрессия. «Это случается, это случилось, но мне наплевать», говорим мы себе и другим. Мы можем поступать и выглядеть, как будто нам всё равно, являя собой эмоциональную равнину.
4. *Мысленное избегание.* Мы мысленно избегаем вещей несколькими способами. Мы можем чрезмерно много спать, чтобы избежать (фактически - *чувства, утомляющего нас*). Мы можем быть гиперактивными, - хватающимися за всё подряд без остановки, пока не падаем, обездвигенными, ночью. Мы можем быть управляемы компульсивными (принуждающими) или навязчивыми идеями. Мы можем потерять себя под наушниками, перед телевизором, или в разного рода чтиве. Мы выйдем убегающими, уклоняющимися, уходящими от, и выходящими из чего-то. И всё это - мы!

Люди, избегающие действительности, также склонны долгое время избегать и ситуаций, противостоящих их системе отрицания.

У них достаточно трудностей с подавлением правды - и им нет нужды помещать себя в положение, делающее его ещё более трудным. Вместо этого, они разыщут ситуации, укрепляющие их отрицание. Друзья, общественная жизнь, иногда даже выбор карьеры, будут сделаны именно на этом основании. Алкоголики и наркоманы, отличаются построением всей своей жизни в стиле, поддерживающем отрицание.

Чувствуется как ...

1. Отрицающий человек может чувствовать отчаяние, одиночество, смущение, тяжесть, беспокойство, подневольность, испуг, вину, уязвимость или неуправляемость.
2. Или наоборот, человек не может ничего почувствовать: эмоции плоские, мягкие, скрытые, замороженные, или подавленные.
3. Реакции на ситуации могут быть неадекватными: головокружение, вместо соответствующей случаю печали, уныние или злоба вместо подходящей к ситуации эйфории. Иногда мы поражены тем, как хорошо человек преодолевает трагедию. «Он не плачет, не разваливается. Интересно, мог(ла) бы я так же эффективно справляться с потерями?» Вероятно, если бы отрицал(ла) так же, как он.
4. Помимо утомления из-за сильного недостатка сна, отрицатель может чувствовать себя необычайно утомлённым, потому что отрицание и полный процесс огорчения, очень изнуряют. «Предохранение от проникновения действительности в сознание - подобно попыткам играть в баскетбол под водой», пишет Андерсон. «Можно делать это, - но требуются концентрация и энергия».⁸
5. Находясь в отрицании, мы часто чувствуем необходимость защищать то, что отрицаем. Люди чувствуют это, неважно говорим ли мы об этом вслух, или думаем: «Лучше бы мне было не говорить об этом, или сказать в другом месте». В любом случае проблема не обсуждается.
6. Чувство отстранённости или отъединения от самих себя обычно при отрицании. Мы замечаем, что чувствуем или соприкасаемся с самими собой вне пределов досягаемости нашей способности думать и чувствовать. Иногда, при тяжёлых травмирующих событиях, мы можем фактически иметь ощущение наблюдения себя как бы со стороны. «Было так, как будто все происходило не со мной. Я был там, наблюдая кого-то другого, проходящего через всё это, - только этот кто-то был мною», рассказывал один человек, после серьёзного кризиса. Мы можем ощущать это разъединение и недостаток близости с собой в ком-то отрицающем. Может даже показаться, что человек вышел из тела и не может вступить с нами в контакт.
7. Продолжительное отрицание может заставить человека чувствовать себя и фактически стать больным, мысленно или физически. У человека могут быть головные боли, боли в желудке, проблемы с давлением, и половые дисфункции. Отрицающий человек может стать более подверженным всем болезням и начать заболеть чаще обычного.

Звучит как ...

Отрицающие люди часто говорят себе и другим, что:

1. Это не так плохо, не так часто или не так много (минимизация).
2. Это не так уж и важно.
3. Это - неправда. Этого не может быть.
4. Мне наплевать.

7 Андерсон, Дональд Л, Ph D, «Больше Чем Благословенны» (Wheaton 111: Издательский Дом Tyndale, 1981), стр. 35

5. Я слишком занят или утомлён, чтобы думать обо всём этом, другие гораздо меньше говорят про это.
6. Утро вечера мудренее.
7. Мне - не столь плохо как Харви. Моя ситуация - не столь плоха как у Харви (сравнения).
8. Это было действительно захватывающе и забавно то, чего не было (эйфористический отзыв).
9. Я делал это, но... (или потому что...). Это разумно (рационализация).
10. Я сделал так, но... (Или потому что...). Было правильно поступить именно так (оправдания).
11. У меня нет такой проблемы, она есть у всех этих ужасных окружающих меня людей (проекция).
12. Я не мог пойти таким путём, потому что всегда поступаю наоборот (компенсация).
13. Множество разнообразных творческих комбинаций всего вышеупомянутого.

Этот список не является окончательно завершённым. Он только задаёт направление нашим мыслям о том, - с чем связано и чем сопровождается отрицание. Благозвучные объяснения, почти логичные (если только не слушать их очень внимательно), и убедительные. В конце концов, они убедительны настолько, что мы начинаем кивать головой, соглашаясь, пока отрицатель говорит, и удивляемся потом, что же произошло. Нас одурачили, но непонятно как или почему.

ОСТОРОЖНО: ЛЮДИ В ПРОЦЕССЕ

Первый раз, когда я наблюдала профессиональную работу с отрицающим человеком, то подумала, что видела волшебство. Я считала также, что профессионал делал это неправильно. Случай произошёл во время встречи группы участников послелечебной программы в лечебном центре. Группа собралась и началась. Центр внимания, немедленно сосредоточился на одном клиенте, Джеке, который был угрюм и сердит как только вошёл в комнату. Консультант сказал, что знает, что Джек расстроен. Что случилось? Джек ответил, что ничего не случилось. Консультант повторил, что знает, что Джек расстроен и повторил вопрос. Джек повторил свой ответ. Консультант сделал паузу. «Он лжёт! Конфронтуй с ним! Заставь его признать правду!» Тихо подгоняла я консультанта. Остальная часть группы, должно быть, чувствовала нечто подобное, потому что все дружно начали возмущаться словами Джека. Консультант сел на стул и поднял руку вверх, призывая группу к тишине.

Джек заявил, что не имеет намерений обсуждать никаких проблем, поскольку таковых нет в наличии. Консультант сказал, - хорошо, всё в порядке, возможно, что Джек прав. Но если он изменит своё мнение и решит, что проблема у него всё же есть и захочет поговорить об этом позже, то это также будет здорово. Он произнёс эти слова с уважением и без сарказма, а затем продолжил говорить с кем-то ещё. «Мы только что упустили Джека плыть по течению», - думала я. «Кроме того, он взял над нами верх». Часом позже, перед окончанием группы, Джек сказал, что думает, что всё же имеет проблему и надеется, что её наличие не означает, что он потерпел неудачу в программе выздоровления. Он сказал, что действительно не знал этого прежде, но хотел бы поговорить об этом теперь, если группа не против. Обсуждение состоялось.

Проблема и её разрешенные сейчас ни для кого (кроме Джека) не существенны; его система отрицания не была красочной. Что, тем не менее, заинтересовало меня и интересует до сих пор, - как консультант поступил в этой ситуации. Всё, что он сделал и сказал, противоречило тому, что велели мне делать мои первые импульсы. С того времени, я сталкивалась со многими людьми, использующими отрицание. Некоторые, подобно Джеку, прекращали отрицать почти сразу. Другие останавливали отрицание спустя более долгое время. Кто-то всё ещё отрицает. Ниже я приведу некоторые предложения, помогающие мне иметь дело с отрицанием других людей (и моим собственным).

1. Исследуйте Ваши собственные мотивы (поводы). Вы действительно хотите помочь человеку, или пытаетесь контролировать его или им управлять? Может быть Вы разозлены, обижены, или испуганы? Вы думаете, что Вы - «лучше» чем этот человек? Находитесь ли Вы в контакте с Вашими чувствами, убеждениями, и Силой, Более могущественной, чем Вы? Может быть, это - Вы кое-что отрицаете? Есть ли у Вас нужда отрицать то, что отрицает другой человек? Нужно ли Вам или ожидаете ли Вы, чтобы другой человек отрицал что-то по Вашим собственным причинам? Если Вы сделаете такое исследование, - люди смогут почувствовать это и открыться для сотрудничества. Если же Ваше сердце не будет направлено к человеку, то он, или она ощутят это, и Вы будете напрасно тратить время и силы.

2. Оставайтесь здоровыми. Здоровье порождает здоровье; болезнь захватывает полностью. Если Вы когда-либо решили, что нуждаетесь в А.А., А.Н., Ал-Аноне, или любой из Двенадцатишаговых программ, - регулярно ходите на встречи и работайте над своей программой выздоровления. Если Вы заболели хронической, пожизненной, неизлечимой болезнью в прошлом году или десять лет назад - Вы всё ещё болеете ею. Лечение её минимизирует потребность использовать отрицание, а Двенадцать Шагов помогут Вам иметь дело с отрицанием других людей.

3. Давайте здоровые разрешения. Позвольте себе и другим думать, чувствовать, решать проблемы, быть теми, кем они являются, и быть там, где они есть - в процессе своего роста. Эти разрешения окрыляют, придают сил и полезны. Поскольку отрицание накоротко замыкает мышление и эмоциональные процессы человека, предоставление этих разрешений может снова позволить мозгам начать работать. Предоставление разрешений людям быть теми кто они есть - несовершеннолетними новобранцами на войне, - может понизить их потребность в отрицании. Нормально иметь проблемы! Также нормально решать их.

Обратное разрешение я даю людям - особенно маленьким детям, которых нужно учить, и людям, имеющим саморазрушительные тенденции, - «Ненормально причинять вред себе или другим». Это может быть очевидным для нас с Вами, но неясным для них.

4. Слушайте. Позвольте людям знать, что Вы доступны, если они хотят говорить. Разговоры помогают людям. Они озвучивают тайные мысли. Это исцеляет, быть услышанным, действительно услышанным, - это умножает принятие. Помните об этом, это поможет Вам слушать сердцем также как и ушами. То, что Вы услышите, часто могло бы быть высказано иным путём: «Я испуган», «Я уцербен», «Я смущён».

5. Говорите о себе, своих эмоциях, и своём опыте. Разговор о своих чувствах - всегда хороший способ работать с другими. Это поможет Вам. И, честно делясь своими эмоциями и опытом, Вы сможете помочь и другим людям тоже. Это может побудить их делать то же самое; Ваши победы помогут вселить в них надежду. Не будьте навязчивы, не проповедуйте. Если чувствуете, что должны говорить о другом человеке, а не о себе - будьте джентльменами. Больные люди гораздо

лучше реагируют на мягкость. Ваша реакция типа: «Звучит так, как будто у Вас есть проблемы», гораздо более полезна чем утверждение: «Вы действительно взвинчены». Ещё лучше, найдите что-то хорошее в этом человеке - качество, которым он или она обладают, и которое Вы любите и цените в людях - и сделайте ему комплимент. Это поможет человеку, больше чем Вы думаете, а Вы разовьёте у себя ценную черту характера.

Что говорить кому-то, кто просит, чтобы Вы поддержали или согласились с его или её отрицанием? Если кто-то задаёт Вам, этот важный вопрос: «Скажи мне, разве это не так?» - словами или неудобным молчанием - имеется лишь один возможный ответ: «Я не могу принять решение за тебя. Тебе самому нужно будет думать об этом и решать для себя». Это не должно быть отговоркой - это должно быть глубоким отношением.

6. Предложите информацию, литературу или периодику. Это значит, *спросите у человека*, хочет ли он или она, чтобы Вы дали ему книгу, брошюру, или статью. Если ответ - «нет», - не настаивайте. Помните, имеется различие между информацией и советом. Не давайте и не предлагайте советов. Это не помогает, и только делает каждого безумным. Даже если Вас спрашивают, не давайте советов. Хорошим ответом будет: «Что ты думаешь, что ты должен делать?» Это полезно, и никто не становится воспалённым.

7. Читайте *Большую Книгу (Анонимные Алкоголики*, изданную Всемирным советом обслуживания А.А., которую можно получить через Ваш региональный или Российский совет обслуживания А.А.). В ней содержится всё ещё не устаревшая мудрость.

8. Показывайте сочувствие. Это - удивительное средство для помещения себя на место другого человека. Сочувствие не означает жалость. Это означает память о том, что чувствует человек, оказавшийся лицом к лицу с потерей, настолько болезненной, что вынужденный отрицать её. Если Вы не можете припомнить какое-либо собственное отрицание или причинение себе вреда и посочувствовать, - прочтите ещё раз п. 1. в начале списка. Если Вы всё ещё не можете вспомнить, возможно, Вы - не тот человек, чтобы иметь дело с людьми, которым причинён вред. Сочувствие помогает, и может очень сильно понизить потребность в отрицании.

9. Избегайте осуждения. Люди имеют проблемы, человек - не проблема. Заявления или убеждения, что человек плох, низок, безнадёжен, позорен, ужасен или бездарен - не помогут. Даже если это только у нас на сердце, если мы не говорим этого, - это услышат. Эксперты утверждают, что страхи, чувство вины и позоры - являются самыми большими барьерами, мешающими людям прекратить отрицать. Если мы добавляем вины и позора человеку, - заявляя, что его, или её самые плохие опасения - правда, - это не поможет. Это только увеличит потребность использовать отрицание.

10. Не спорьте. Это редко помогает человеку прекратить отрицать. Споры уводят внимание в другую сторону и заставляют впустую тратить время и энергию. Вы не должны поддерживать или соглашаться с отрицанием, но при этом и не должны делать попыток вколотить действительность в человека. Иногда полезно сказать: «Хорошо, возможно, Вы правы». И отпустить ситуацию. Это снимет напряжение с Вас и поместит его в другого человека позитивным, полезным способом. Позвольте людям бороться с собой и решать, если они правы. Их сражение за победу с правдой и действительностью намного более жестокое, чем победа в сражении с Вами. И когда та борьба закончится, - это будет означать, что завершилось кое-что ещё. Это не значит, однако, что Вы не можете чувствовать злости по отношению к человеку, использующему отрицание. Вы имеете право на свои чувства, и должны чувствовать и иногда сообщать о них людям. Но крик - не всегда лучший способ делать это.

11. Уважайте людей. Вы не должны уважать нездоровое поведение, - уважайте человека. Это включает веру в то, что люди - хорошие (даже если у них есть проблемы). Что они способны думать и, что они смогут решить свои проблемы. Это означает, что мы позволяем им делать эти вещи для себя. Спрашивайте - в чём, по их мнению, их проблема. Спрашивайте - как они хотели бы решать её. Мы не должны «фиксировать» их, делать их лучше, контролировать или спасать их. Мы не должны советовать им или заставлять проходить их чувства. Мы не должны и никогда не будем должны вовлекаться в их кризисы и их последствия. Последствия - это дорога с движением в одну сторону, язык, на котором действительность громко говорит с теми, кто отрицает. Оставьте их наедине с ними! Вы сделаете много добра себе и им.

12. Уважайте себя. Установите границы - для Вашего здоровья и благосостояния. Не делайте для других того, чего Вы вправду не хотите делать, того, что не хорошо для Вас, или не хорошо для них. Не позволяйте человеку, использующему отрицание, делать для Вас вещи, которые не хороши для Вас. Это не означает ультиматумов или силовых игр (делать что-то, вынуждая другого делать кое-что другое и т.п.). Это означает спокойно вычислить то, что Вы должны делать, чтобы заботиться о себе, затем делая это. Установите границы.

13. Тщательно конфронтуйте. Это - брошюра не о конфронтации или интервенции. И то и другое - хорошие инструменты, если используются должным образом. И при этом - и то и другое может быть опасным - для нас и для людей, с которыми мы конфронтуем. Срывание масок с человека, пребывающего в иллюзиях, не простое дело. Если отрицаемая проблема - серьёзна, человек

может прекратить отрицание после конфронтации. Но помните(!) - человек, скорее всего, не будет спокойно продвигаться прямо в принятие. Он может продвинуться во вторую ступень процесса - злобу. Я была свидетелем сильных и пугающих сцен, когда это происходило. Будьте осторожны. Джон Пауэлл объясняет, - почему, в книге *«Почему я боюсь сказать Вам кто я?»*: «...Профессиональное установление прямых и честных взаимоотношений с людьми, срывание с них масок и принуждение их находиться лицом к лицу перед подавляемой правдой, является высокоопасным и разрушительным призванием...», - пишет Пауэлл, - «...они не могут жить с некоторыми осознаниями. Теми или иными путями они сохраняют свои психологические части неповреждёнными посредством разных форм самообмана... если психологические части всё-таки отклеиваются, то кто же будет подбирать их и склеивать бедного Шалтай-болтая снова?..»⁹ Ищите профессиональную помощь, если думаете, что у Вас или у кого-то из Ваших близких, имеются проблемы с продлённым отрицанием, или если Вы намечаете генеральную конфронтацию или интервенцию.

⁹ Пауэлл, Джон, S.J., *«Почему я боюсь сказать Вам, кто я?»* (Аллен, Штат Техас: Argus, 1969), стр. 116-117.

14. Отстраняйтесь. Это трудное поведение, которое так сильно помогает. Не относитесь к людям лично, и не принимайте их проблемы, включая отрицание, лично. Мы не ответственны за других взрослых, - не принимайте ответственность за них или за их проблемы. Ультимативно и абсолютно, - отрицание каждого человека - его проблема. Его процесс принятия - его дело. Занимайтесь своим собственным делом - самим собой и своим процессом принятия. Если мы не можем контролировать других, или похоже, что не можем, тогда мы, по крайней мере, можем попробовать получить контроль над самими собой. Если у Вас тяжёлые времена отделения от человека или проблемы, возможно стоит обратиться в Ал-Анон. Это помогает.

15. Доверяйте себе, процессу принятия и Высшей Силе. Не существует никаких абсолютных правил для работы с отрицанием или с отрицающими людьми. Каждая ситуация и человек уникальны. Но Вы можете подумать и вычислить, как поступать в конкретной ситуации. Если Вы хотите помочь кому-то, просите свою Высшую Силу использовать Вас и показать Вам, что делать. Стремитесь к доброжелательности, ясности мышления и любви в столкновениях с отрицающими людьми. И забудьте о совершенстве. И Вы не обязаны всегда что-то предпринимать. Часто люди обретают целостность «распадаясь на части» - и этот процесс часто начинается с отрицания. Так Бог работает с нами. Отпустите ситуацию и позвольте Ему поработать!