

ОПЫТ РАБОТЫ ГРУППЫ ВДА ПО ТЕМЕ «САМОУВАЖЕНИЕ» Кузнецова И.Н.

*Кузнецова Ирина Николаевна – методист,
Государственное бюджетное специализированное учреждение Архангельской области
Архангельский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, г. Архангельск*

Аннотация: в статье рассмотрена проблема созависимости взрослых детей алкоголиков. А также представлен опыт работы группы созависимых в решении вопросов проблемного и болезненного взаимодействия с социумом. В результате сформулированы методические рекомендации для работы по теме «самоуважение». Рекомендации применимы для работы как индивидуально, так и в группе, адресованы участникам в возрасте от среднего школьного, различного уровня образования и социального положения.

Ключевые слова: взрослые дети алкоголиков (ВДА), созависимость, аддикция, деструктивная семья, профилактика аддиктивного поведения, самоуважение.

*Дети, имеющие несчастье воспитываться в раннем возрасте в аддиктивных семьях и не ставшие аддиктами, всё же ощущают в себе какой-то недостаток, неудовлетворённость собой, испытывают серьёзные проблемы в установлении межличностных отношений.
Ц.П. Короленко, доктор медицинских наук [5]*

В наше время во многих семьях, в настоящем или предыдущих поколениях, мы найдем алкоголика или даже нескольких. Зависимость от алкоголя формируется и подпитывается созависимостью в семье [2]. В своей монографии Н.Г. Артемцева подчеркивает: «Созависимость характерна для 98% взрослого населения и является источником большей части человеческих страданий» [1, 62]. В аддиктивных семьях дети неизбежно становятся личностями, несущими в себе характерный набор поведенческих особенностей – вырастают ВДА [3, 7]. Понятие ВДА объединяет взрослых детей алкоголиков, детей из деструктивных семей, детей из дисфункциональных семей, внуков алкоголиков, детей самоубийц. Серьёзным препятствием при работе с такими людьми является их недоверие и неконтактность. ВДА любого, кто занимает по отношению к нему положение «старшего» (специалиста, начальника, врача, священника), мысленно превращают в родителя, который предаёт, от которого надо защищаться. «Дети алкоголиков обнаруживают во взрослом периоде проблемы, связанные с доверием другим людям, неспособность идентифицировать и выражать свои потребности и чувства» [5, 172]. Таким образом, мы сталкиваемся с противоречием: будучи не в состоянии помочь принять, ВДА остро нуждаются в помощи.

В 2006 г. в Санкт-Петербурге организовалась группа, в которой взрослые дети алкоголиков попытались сами сформулировать свои проблемы. Группа состояла из 12-18 человек в возрасте от 28 до 55 лет. Участники на тот момент имели высшее или неполное высшее образование. Встречи проводились регулярно 1 раз в неделю по 2 часа, продолжались в течение 2-х лет. Вначале участники группы пробовали делиться чувствами, но вскоре стала очевидна непродуктивность такого пути. Группа пришла к решению оставить все эмоции для индивидуальной работы с «гневными письмами» и говорить о конкретных делах. Было понятно, что ворошить прошлое, плакать и жалеть себя ВДА могут бесконечно, но жить нужно сейчас, и как это делать, никто из присутствующих не знал. Была определена цель: найти инструмент, механизм, с помощью которого можно жить в сегодняшнем дне, безболезненно взаимодействовать в социуме. Задачей стала формулировка пошаговой инструкции для ВДА.

Во время встреч начали рассматривать конкретные ситуации из жизни за прошедшую неделю. И оказалось, что чувство собственного достоинства и самоуважение для ВДА – понятия абстрактные, поскольку обстановка, в которой сформировались участники группы, исключала проявления каких-либо качеств самоуважения. «Дисфункциональные семьи разрушают не только отношения, но и личностные свойства. Паттерны поведения, усвоенные в таких семьях, не могут способствовать укреплению целостности личности ребенка и адекватному восприятию себя и других людей» [2]. Семейная деструкция ломала и уничтожала личность ребёнка. Взрослые дети алкоголиков приводили множество примеров насилия и предательства в семье, но никто не имел опыта общения, которое предполагает уважение и достоинство. Тогда группа применила простой дидактический приём – были заданы вопросы:

1. Есть ли кто-нибудь в этой жизни, к кому я отношусь с уважением?
2. Каким качеством обладает человек, которого я уважаю?

Постепенно из подобных вопросов и ответов сформировалась следующая схема: чтобы уважать, нужно познакомиться! После этого остался вопрос: «Если я встречаю какого-либо человека 1 раз в неделю, каким он должен быть, чтобы я мог узнать его?». Ответ: «Он должен быть неагрессивным». Группа увидела, что только неагрессивность является исходным требованием к любому потенциальному собеседнику, поскольку агрессия в адрес ВДА немедленно исключает возможность контакта, знакомства,

узнавания. «Мы беззащитны от рождения. Как только мы поймем, что к чему, мы открываем одиночество. Другие люди нужны и чувствам нашим, и разуму; без них мы не узнаем ничего, даже самих себя» [6, 208]. Группа шла от внешних условий контакта к внутренней потребности человека в общении с себе подобными – уважать и быть уважаемым – поэтому отсчет начался извне. Так появился пункт № 7 списка «Самоуважение» – *неагрессивность*.

Дальше рассуждали аналогично: «Если я встречаю человека 1 раз в 6 дней, он должен быть *нормальным, вежливым*».

А вот про 5-й день ответ получается иным, т.к. *трезвость (не нарушение границ)* – существенная часть самоуважения, поскольку уже признаются границы моей личности. И в этом случае я начну спасаться, если собеседник объясняет мне: что я чувствую, как я выгляжу, как я одет, как я хожу, куда я иду, зачем я иду и т.д. Парадокс в том, что все эти, казалось бы, естественные вопросы, способны разрушить любые хорошие отношения с людьми.

Пункт № 4 – *нелицемерность (честность)* – появился как результат коллективного осознания группы: участники не смогли сказать как, почему, но всегда могут определить, когда им лгут. Они отказываются договариваться с людьми, которые им лгут. Много обсуждали ложь себе и о себе, пришли к выводу, что ложь заведомо деструктивна.

Для того чтобы захотеть общаться с человеком, которого я встречаю каждый 3-й день, необходима *эмоциональная трезвость*. Насколько непривлекательным и опасным выглядит агрессивный человек, настолько сложен и неудобен для знакомства человек, чрезвычайно веселый или унылый, легко меняющий настроение, впадающий в восторг или ужас из-за какого-либо события.

Не поддающимися групповой работе оказались накопленные ВДА негативные чувства: недоверие, неприязнь, которые сделали их недоброжелательно настроенными, *предубежденными* ко всему миру. Стремление «все про всех знать заранее, пытаться просчитать каждый контакт» характерное для ВДА, по рассказам участников группы, приводило ко все более тяжелым потерям.

«Для детей из дисфункциональных семей осложнены такие значимые для личности процессы, как принятие объективной сложности окружающего мира, полноценная адаптация к изменяющимся условиям, умение принимать на себя ответственность и делать выбор» [2]. Так появился самый первый, центральный пункт нашей проблемы: *верность себе, доверие Богу*.

Когда я верен себе? Когда я все вокруг разрушаю или когда я действую по заповедям Божиим? Оказалось, что это легко увидеть, если я отвечу на вопрос «*как, каким образом я действую*», в согласии с заповедями или нет. «Уход человека в мир аддиктивных реализаций нарушает его связь с естественным религиозным чувством. Без восстановления этой связи коррекция аддикции оказывается нерезультативной» [5, 48].

Найденная схема впоследствии была апробирована на встречах-беседах с людьми, для которых существует проблема алкоголизма в семье. В пяти храмах г. Архангельска были проведены циклы бесед на темы: «ВДА», «Созависимость», «Самоуважение». На протяжении 5-ти лет во встречах приняли участие более трехсот человек. Интерес к беседам о самоуважении возрастает, участники начинают посещать занятия еженедельно без пропусков и приглашать своих знакомых.

Методические рекомендации для работы по теме «самоуважение»

Работать с данной схемой можно как индивидуально, так и в группе. Самоуважение – отношение к себе, но увидеть это отношение можно только в конкретных ситуациях контакта с другим человеком.

Мы сохранили обратный отсчет, потому что методологически это удобно. Рассмотрение ситуаций начинается с самых общих моментов - неагрессивности, вежливости - без учета индивидуальных особенностей человека. И с каждым пунктом мы углубляемся во внутренний мир, к осознанию человеком самого себя. Пункт № 1 «Верность (себе) и доверие (Богу)» оказывается необходимым и достаточным для наличия самоуважения, но продвигаться к нему возможно только постепенно.

7. Неагрессивность. Ежедневно выписывать примеры, где я сегодня был агрессивным; по каждому примеру – «гневное письмо». Самый простой, проверенный и рекомендуемый психологами способ – писать «гневные письма». Несколько правил техники безопасности:

- «гневные письма» пишутся всем, кроме себя;
- после написания немедленно уничтожаются (сжечь, разорвать и т.д.);
- никогда ни в коем случае не перечитываются;
- пишутся маме, папе, мужу. И всем родственникам, и случайным знакомым (можно даже умершим, можно даже Богу).

Работа делается, чтобы перестать судить. Пока внутри гнев, т.е. оценка, идет осуждение. Во-первых, пока я осуждаю, я грешу, нарушаю заповедь «не судите». Во-вторых, пока внутри гнев (особенно на мать и отца) идет рассогласованность с социумом: «почитай отца и мать своих», с этическими нормами нашей культуры (они старше, мы им обязаны), и нарастает чувство собственной неправильности, ненормальности. В-третьих, чтобы приемлемо функционировать в социуме, любой гнев необходимо прятать, т.е. включать отрицание, но на отрицание тратится столько сил, что на жизнь уже не остаётся.

Не нам дано судить или оправдывать, мы обязаны жить здесь и сейчас. Пока же все наши поступки связываются с моментами «там», «где-то», «когда-то в детстве». Гнев на мать и отца мы выписываем, чтобы освободиться для настоящей жизни сегодня.

6. Нормальность, вежливость. Так же, ежедневно, выписываются примеры, где я был невежлив, тоже с «гневыми письмами». Оказывается, очень важно обращаться к собеседнику по имени, если я называю твое имя, значит, я обращаюсь именно к тебе, значит, именно твоя личность меня интересует сейчас, значит – ты есть. Если есть ты – значит, есть и я. Важно говорить «спасибо», и не между делом, а отдельно. Когда я говорю «спасибо», значит, я признаю: ты мне что-то дал. Если ты мне дал, значит, я есть, я существую.

5. Трезвость (нарушение границ). Работая над трезвостью, ежедневно выписываем примеры конфликтных ситуаций, чтобы рассмотреть их с позиции не нарушения границ. Нарушить границы можно по-разному: «знать», каким ему следует быть и требовать этого; «не заметить» его личного пространства, с пренебрежением отнестись к тому, что это его работа, вещи, и пр.; обидеться и молча ждать от другого изменений в поведении и т.д. «Ведь обидеться иногда очень приятно, не так ли? И ведь знает человек, что он сам себе обиду навдумал и налгал для красы, сам преувеличил, чтобы картину создать, к слову привязался и из горошинки сделал гору, – знает сам это, а все-таки самый первый обижается, обижается до приятности, до ощущения большого удовольствия» [4, 51]. Здесь же мы встречаемся с понятием «опрятность» как в отношениях с другими, так и в своих личных вещах, одежде, делах.

4. Нелицемерность (честность). О честности говорить на встречах сложно, поскольку для этого требуется предварительная, очень тщательная проработка отрицания ВДА. Это тема индивидуальной работы каждого, осознавшего у себя дефицит самоуважения. «Не лгут они даже в пустяках. Ложь оскорбительна для слушателя и опошляет в его глазах говорящего. Они не рисуются, держат себя на улице так же, как дома, не пускают пыли в глаза меньшей братии» [8,194].

3. Эмоциональная трезвость (здравомыслие, разумность). На этом этапе мы стремимся управлять своим поведением разумно, а не потакать своим порывам. «Мы живем в "обществе изобилия", средства массовой информации заливают потоками стимуляции. Если мы не хотим утонуть в этом потоке, погрузиться в тотальный промискуитет, то мы должны научиться различать, что существенно, а что нет, что имеет смысл, а что нет, за что отвечать, а за что нет» [7, 39]. В отсутствии самоуважения человек, ведомый своими чувствами, не знает границ, не знает меры, не признает за другими «права быть здесь». Например, в рабочее время в кабинете, переполненном коллегами, громко говорит по телефону о своих личных делах. А.П. Чехов о воспитанных людях: «Они стараются, возможно, укротить и облагородить половой инстинкт. Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают. Из уважения к чужим ушам они чаще молчат» [8, 194].

2. Принятие (непредубежденность). Принятие не значит безразличие к своим недостаткам. Принятие – когда я вижу дырку на платье – ремонтирую платье; если знания и навыки владения русским языком, усвоенные мной в школе, не позволяют мне грамотно писать и говорить – я сяду делать упражнения по русскому в 40 лет. Принятие это возможность и необходимость исправлять, латать, наверстывать упущенное.

1. Верность (себе) и доверие (Богу). Противоположное верности – предательство. предавать себя можно по-разному, например, не пойти к врачу, когда явно болен; оставаться в помещении, где курят или продолжать беседу с человеком, который закурил; молча пытаться выполнить работу, когда коллега включил музыку, которая явно мешает сосредоточиться и т.д.

0. Как? каким образом? (я действую). Это вопрос к себе верующего человека. Или человека, который идет к вере. Именно поэтому встречи проводились при храмах. Но не существует условия, при котором человек неверующий обязан себя не уважать.

В результате проделанной работы для участников становится очевидным, что они могут изменять обстоятельства своей жизни. Для этого не нужно менять других людей, все изменения начинаются с себя самого. Вне зависимости от изначального состояния созависимого, необходима работа над самоуважением. Хотя бы по той причине, что любой человек, который выбирает трезвость, получает право относиться к себе с уважением.

В заключение отметим, что тема ВДА актуальна для людей разного возраста и уровня образования, многие готовы говорить открыто о своих проблемах и искать пути их решения. Данные методические рекомендации для работы над самоуважением зарекомендовали себя с положительной стороны на пяти площадках г. Архангельска. Можно предположить, что они окажутся востребованными и другими специалистами.

Список литературы

1. *Артемова Н.Г.* Феномен созависимости: психологический аспект: Артемова Н.Г. М.:РИО МГУДТ, 2012. 222 с.
2. *Багулина Н.В.* Влияние семьи на формирование аддиктивных механизмов поведения // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. Московский городской психолого-педагогический университет, материалы конференции, Москва, 22-23 апреля 2011.
3. *Войтиц Д.Д.* Взрослые дети алкоголиков: семья, работа, отношения. Полный справочник ВДА / Пер. с англ. А. Лучиной. М.: Независимая фирма «Класс», 2014. 368 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
4. *Достоевский Ф.М.* Братья Карамазовы. Петрозаводск, Карельское книжное издательство, 1989. 840 с.
5. *Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 251 с.
6. *Льюис Клайв Стейплз.* Любовь. Стрдание. Надежда: Притчи. Трактаты: Пер. с англ. М.: Республика, 1992. 432 с.
7. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А.Леонтьева, М.П. Папушина, Е.В. Эйдмана. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
8. *Чехов А.П.* ПСС. М. Огиз—Гихл, 1948. Т. XIII.