

ОПЫТ РАБОТЫ СО ВЗРОСЛЫМИ ДЕТЬМИ АЛКОГОЛИКОВ ПО ТЕМЕ «ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА» Кузнецова И.Н.

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

Аннотация: в статье выделены особенности взрослых детей алкоголиков и предложено авторское определение созависимости. Отмечено, что повышения уровня образования и культуры недостаточно для формирования чувства собственного достоинства у взрослых детей алкоголиков. Описана апробированная методика для работы по теме «Чувство собственного достоинства». Методику можно использовать как индивидуально, так и для групповой работы, начиная со старшего школьного возраста.

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

Феномен созависимости в нашей стране описывался многократно (Артемцева Н.Г., Барцалкина В.В., Емельянова Е.В., Зайцев С.Н., Куница М.Ю., Москаленко В.Д. и др.), для дефиниции, как правило, используют характерные реакции и состояния созависимого: отрицание, уступчивость, низкая самооценка, контроль. В основном, созависимость определяют как патологическую зависимость от другого человека. Из опыта работы с аддиктивными семьями, мы полагаем, что созависимость – это зависимость от отношений, в которых отсутствуют самоуважение и чувство собственного достоинства. «Если складывается, например, такая ситуация, в которой человек не может проявить созависимость (распад семьи), казалось бы, он/она должны почувствовать свободу и облегчение, связанное со «сбрасыванием» груза ответственности. На самом же деле возникает ощущение пустоты и потери смысла жизни. Этим объясняется стремление к созданию ими новой семьи, эквивалентной старой, с разыгрыванием в ней прежней созависимой роли» [3, 123]. Например, жена алкоголика разводится, но снова выбирает себе в партнеры именно аддиктивную личность, а взрослые дети алкоголиков, меняя работу, каждый раз попадают в невыносимые отношения.

В данной работе мы выделяем определенную категорию созависимых: ВДА. «Понятие ВДА объединяет взрослых детей алкоголиков, детей из деструктивных семей, детей из дисфункциональных семей, внуков алкоголиков, детей самоубийц» [4]. Наш опыт показал, что работа с ВДА осложнена следующими их особенностями:

1. Созависимые паттерны ВДА впитываются с самого раннего возраста, личность формируется в аддиктивной среде, искажающей мировоззрение.
2. Социализация ВДА усложнена их слабой способностью сотрудничать с другими людьми.
3. Самоидентификация болезненна: в русской культуре не принято критически говорить о родителях (не выноси сор из избы!). Поэтому соотнести жизненную неудачу с обстоятельствами детства самостоятельно ВДА не могут, поскольку обязателен режим молчания о родительском доме.
4. Характерной особенностью ВДА является невозможность просить и получать помощь [4].

ВДА — это некий отрицательный импульс, направленный на уничтожение себя, который усиливается отсутствием самоуважения и чувства собственного достоинства. В диссертационной работе Зайцевой Ю.Е. чувство собственного достоинства определяется как безусловная собственная ценность [2]. Соответственно, можно продолжить, что отсутствие чувства собственного достоинства означает отказ от признания факта собственной ценности. Хотя именно это чувство определяет отношение к миру, к своему месту в этой жизни, к допустимым или невозможным поступкам.

В течение 5 лет в г. Архангельске автор вела встречи-беседы для зависимых и созависимых, во время которых был использован опыт петербургской группы ВДА. В статье о самоуважении мы описывали эту группу: «состояла из 12-18 человек в возрасте от 28 до 55 лет. Участники на тот момент имели высшее или неполное высшее образование» [4]. Группа продолжалась 2 часа, встречались 1 раз в неделю. Работа над темой «достоинство» продолжалась 2 года, так как уважение к другому, хотя бы отчасти, было знакомо, но человека с чувством собственного достоинства группа представить не смогла. Решили обратиться к русской литературе, искать примеры там. Был использован дидактический прием, который помог при работе с самоуважением, а именно - группа сформулировала для себя вопросы:

1. Кто из литературных героев может быть примером человека с чувством собственного достоинства?
2. Какими качествами он отличается от остальных?
3. Как он взаимодействует с миром?

Конкретные примеры из жизни участников сопоставляли с действиями литературных персонажей, чтобы подчеркнуть разницу между поведением человека с чувством собственного достоинства и без

оного. Постепенно, шаг за шагом, появилась схема, с помощью которой участники группы смогли начать изменять свою жизнь, через формирование в себе чувства собственного достоинства.

Встречи в Архангельске начинались с обзорных лекций об алкоголизме и наркомании. Далее шёл цикл бесед о созависимости и её роли в формировании аддикций. После чего приступили к работе над самоуважением и чувством собственного достоинства, параллельно росло количество участников и уровень их образования. Пришли филологи, педагоги, научные сотрудники, в том числе с кандидатскими дипломами. Всё это люди читающие и думающие. На примерах литературных героев они имели представление о человеке с чувством собственного достоинства. Тем не менее, вышеназванные проблемы ВДА со всей отчетливостью проявились в их жизни. Автор предложила участникам встреч проработать пошаговую инструкцию по теме «чувство собственного достоинства», созданную петербуржцами.

Так же как в работе с самоуважением [4], здесь использован обратный счет: от общих состояний к глубоко личностным вопросам. Значение личностного фактора нарастает с приближением к 1-ому пункту, и на вопрос о направлении действия каждый человек отвечает сам, так как это вопрос уже и о смысле жизни. Последовательность в работе непременно должна соблюдаться, поскольку без предыдущего осознать очередной этап не удаётся, он будет недоступен для осмысления.

6. Автономность (страх)

Первое, что было видно в рассказах участников, то, что у ВДА чувства определяются любым другим человеком или событием; кроме того, в реакции присутствует непропорциональное количество страха. Анна, жена алкоголика: «Земля из-под ног уходит - так себя чувствую при мысли, что я не знаю, где мой муж, в каком он состоянии, живой ли вообще, что будет дальше? Сегодня на работе меня очень хвалили. У доченьки успехи в садике. А это всё не имеет сейчас никакого значения, всё обесцениваю, выть охота».

Отсутствие автономности исключает чувство собственного достоинства. «Человек не свободен от условий. Но он свободен занять позицию по отношению к ним. Условия не обуславливают его полностью» [6]. Работая над автономностью, важно следить за своими мыслями, чаще спрашивать себя: о чём я сейчас думаю? Купировать повторяющиеся мысли, останавливать их воспроизведение, возвращать мысли к своему плану дня и будничным делам. Помогают аффирмации типа «я имею право...», религиозный человек возвращает себя в реальность молитвой.

5. Наличие чувства стыда

Если ВДА удаётся сохранить автономность, он неизбежно наталкивается на свой стыд. Чувство стыда сопряжено со знанием о собственной никчемности, отвратительности своей личности. Это знание закладывается в ВДА в детстве, под влиянием пренебрежительного отношения родителей, их осуждением, агрессией и легко провоцируется специфическим поведением людей [3, 39]. Стыд включается и в реальном соприкосновении с другим человеком и в воспоминаниях о прошедших событиях. У ВДА его настолько много, что он блокирует попытки вести себя адекватно настоящему моменту. «Чувство стыда приводит к потере самоуважения, снижает самооценку, степень доверия и уверенности в себе, оно отрицательно влияет на самоконтроль и мотивацию, приводит к потере хорошего отношения к себе» [3, 43]. Мария, взрослая дочь алкоголика: «Пошли с дочерью в поликлинику за справкой. Отправила её одну в кабинет, а она там стояла перед врачом краснела, бледнела, губы кусала и молчала (14 лет), пришлось мне идти самой и объяснять, кто мы такие и зачем пришли. Врач ей выписала направление к психологу, прочитав лекцию, что запускать проблемы нельзя, тем более такие, что всё аукнется во взрослой жизни. А я слышу: «Нет ей места среди нормальных людей, как и тебе». Честно, держалась, как могла, но по дороге домой, вылила на дочку ушат грязи. Села писать гневное письмо и тут так отчетливо увидела, так ведь это же стыд, и там стыд, и тут стыд. Мне жутко стыдно и невыносимо, что мой ребенок – ВДА».

Ощущается стыд беспокоящим дискомфортом, который резко обостряется с появлением автономности. Важно осознать, что стыд - это очень привычный, очень надёжный, пропитавший всего ВДА, способ самоуничтожения через самоуничтожение, но это чувство не отражает реальности, а лишь показывает глубину неприятия себя. В этот момент необходимо увеличить количество гневных писем [4] в адрес свидетелей стыда. Весьма показаны аффирмации: «Я отказываюсь уничтожать себя этим стыдом», «В любой момент я делаю лучшее из того, что могу». Разбирать рекомендуется, так называемые, микроситуации поштучно. Те, что всплывают в памяти вне зависимости от их давности и значительности.

Когда точкой отсчета состояния ВДА перестаёт быть окружение: люди, события, обстоятельства, — и несколько отступает стыд, возникают вопросы: а кто я? о чем я? как принимать свои решения? от чего отталкиваться? что брать за основу? Появляется необходимость сформулировать свою позицию и прекратить менять позицию того, кто рядом.

4. Неизменение позиции:

- моей
- твоей

Каждая личность имеет право на свою позицию, точку зрения. Соприкасаясь с другим человеком, мы учим себя этому постулату, хотя в алкогольной семье понятие «моя позиция» отсутствует принципиально. ВДА с трудом соглашаются рассмотреть свою позицию, причина – в чрезвычайной болезненности для них любых способов самоидентификации. Не имея своей позиции, пользуясь лишь усвоенными с детства реакциями, ВДА либо игнорируют, либо настойчиво исправляют, меняют позицию другого человека, подменяя этими действиями взаимоотношения и сотрудничество. Наталья, созависимая: «Я работаю на полставки учителем и часто сижу на больничном (двое маленьких детей). Директор и коллеги говорили, что «я очень неудобна для них». В конце концов, директор предложил написать заявление по собственному желанию. Если я пойду на полную ставку – я предам детей, если я уйду совсем – останусь без работы». Когда Наталье удалось понять, как она относится к своей работе, зачем сейчас нужна эта работа, нашлось неожиданное решение: оказалось, что она имеет право на годовой неоплачиваемый отпуск.

«Человек как духовное существо не только сталкивается с тем, что он противостоит миру (как внешнему, так и внутреннему), но и занимает позицию по отношению к нему. Человек всегда может как-то «относиться», как-то «вести себя» по отношению к миру. В каждое мгновение своей жизни человек занимает позицию по отношению как к природному и социальному окружению, к внешней среде, так и к витальному психофизическому внутреннему миру, к внутренней среде» [6, 111].

Следующими качествами чувства собственного достоинства человека в рассматриваемой методике оказались его реализуемость и накапливаемость.

3. Реализуемость

Когда позиция сформулирована, ее приходится реализовывать. Мы говорим об этом с грустным юмором, потому что первые шаги ВДА были трудны и зачастую забавны. Марина, ВДА: «Чтобы заботиться о дочери-первоклашке, мне нужно уходить с работы в 14.30, а руководство было категорически против. Я не знала, как с ними договориться. Мне подсказали, что существует статья трудового кодекса, по которой я имею право на неполный рабочий день. С трясущимися от страха ногами пошла к директору с заявлением. Подписал!». Валентина, ВДА: «За завтраком младшая дочка, 4 года, потребовала тёрку, чтобы тереть сыр на бутерброде. Я отказала, тогда она швырнула сыр на стол. Пришлось выводить её из-за стола, без завтрака. Было очень тяжело».

Люди, имеющие чувство собственного достоинства, не задумываются в таких ситуациях, они интуитивно знают, какое поведение достойно, а какое нет [5]. У ВДА такое знание отсутствует, действия с достоинством противоречат самой сути ВДА. На этом этапе созависимому самостоятельно не справиться, необходимо человеческое участие, поддержка, взгляд со стороны. Положительная оценка какого-либо поступка товарищами по группе является необходимым терапевтическим элементом. Члены группы становятся соратниками, попутчиками.

2. Накапливаемость

Каждый поступок, в котором ВДА проявляет себя как человек имеющий ценность, вносит небольшую лепту в достоинство личности. Оказывается, достоинство человека складывается из небольших «достоинств» каждого его выбора. Анна, жена алкоголика: «Недавно пошла в магазин, набрала целую корзину, на кассе, когда все было сложено в сумку, обнаружилось, что кошелек я забыла дома. Я сказала всего один раз «простите», освободила сумку и вышла из магазина в стыде. Пришлось несколько раз повторить себе: я отказываюсь разрушать себя этим стыдом, я имею право ошибаться».

Питающим субстратом для достоинства, являются выборы, поступки. Накапливается чувство собственного достоинства в самоощущении. «Человек решает за себя; любое решение есть решение за себя, а решение за себя - всегда формирование себя. В тот момент, когда я формирую свою судьбу, я как личность формирую характер, которым я обладаю. В результате формируется личность, которой я становлюсь. Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю» [6, 114].

1. Куда? (направлено мое действие)

Одно и то же действие может привести к различным результатам, так как результаты определяются осознаваемым либо неосознанным мотивом. Галина, ВДА: «Я вдруг увидела, что могу спросить подругу, как чувствует себя её дочь, потому что сопереживаю. А могу спросить, чтобы ткнуть её носом, что она плохо заботится о дочери».

Направленность действий существует и вне трезвости: разрушающая реакция созависимого – это тоже направление. В это время стоит задаваться вопросом: «Сейчас я разрушаю или созидаю мир вокруг себя?» – чтобы заново осмыслить значимость своего присутствия в жизни. «Дело не в осуществлении каких-либо возможностей, а, напротив, в осуществлении необходимости - того единственного, что нужно в данный момент. Дело в том, чтобы стремиться всякий раз не к возможному, а к должному» [6, 70].

Чувство собственного достоинства или его отсутствие проявляется в общении с другими людьми так же, как и остальные чувства: грусть, весёлость и др. Для подрастающего поколения и для семьи вопрос

заключается не в том, взаимодействуют ли ее члены друг с другом, а в том, как это они делают. Следовательно, мишенью для работы с созависимостью будет форма и способ построения отношений с собой, близкими и окружающим миром.

«Особенности характера никоим образом не являются решающими; решает всегда, в конечном счете, позиция личности» [6, 114]. Человек с чувством собственного достоинства имеет возможность трезво смотреть на мир и реализовывать этические нормы либо своей семьей, либо осознанно выбранные, которые не являются предметом рассмотрения в данной статье.

Список литературы

1. *Барцалкина В.В.* Родительская созависимость как фактор риска формирования аддикций у детей // Психологическая наука и образование, 2012. № 4. С. 18-25.
2. *Зайцева Ю.Е.* Чувство собственного достоинства как психологический феномен // Дисс. на соиск. науч. степ. к. психол. наук. Спб, 2003 г.
3. *Короленко Ц.П. Дмитриева Н.В.* Психосоциальная аддиктология. Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001. 251 с.
4. *Кузнецова И.Н.* Опыт работы группы ВДА по теме «Самоуважение» // Проблемы педагогики, 2017. № 5 (28). С. 57.
5. *Рогозянский А.Б.* Хочу или надо? О свободе и дисциплине при воспитании детей. М.: Лепта-пресс, Эксмо. Яуза, 2005. 272 с.
6. *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д.А. Леонтьева, М.П. Папушина, Е.В. Эйсмана. М.: Прогресс, 1990. 368 с.