



**Взрослые дети из алкогольных<sup>®</sup> /  
дисфункциональных семей**

**Стипендия АСА Текст  
(Большая красная книга)**

**WSO АСА**

# **Взрослые дети из алкогольных и дисфункциональных семей**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69155392](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69155392)*

*SelfPub; 2024*

*ISBN 978-5-532-90588-7*

## **Аннотация**

Это официальная литература, одобренная Ежегодной рабочей конференцией Всемирной сервисной организации сообщества "Взрослые дети из алкогольных/дисфункциональных семей" (ВДА). Данный текст (Большая красная книга) для ведения собраний, изучения Шагов и Традиций ВДА, рабочая тетрадь и руководство для групп. Текст ВДА анонимно написан его членами и содержит руководство для работы по программе 12 шагов, направленной на выздоровление от последствий взросления в семьях алкоголиков или дисфункциональных по другим причинам. ВДА адаптировало "Шаги АА" (с разрешения Сообщества Анонимных Алкоголиков), чтобы помочь участникам справиться с детскими травмами, пренебрежением и дать надежду взрослым детям алкоголиков и из других дисфункциональных семей во всем мире. В их число входят и взрослые, выросшие в семьях, где не было употребления алкоголя и наркотических веществ. У членов ВДА

есть общие характерные черты, которые они приобрели, взрослея в атмосфере насилия, пренебрежения, стыда и покинутости.

# Содержание

Издание посвящено десятилетию Базового текста сообщества ВДА	9
Предисловие от переводчиков «Взрослый ребёнок»	12
ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКТОРА АНГЛИЙСКОГО ТЕКСТА:	14
У нас есть наша книга	15
Список характерных особенностей 14 черт взрослого ребёнка	16
Добро пожаловать в ВДА	18
К читателям, не являющимся членами ВДА	20
Предисловие	25
Модель болезни ВДА	27
Мнение доктора	38
Стадии выздоровления	41
Работа по Двенадцати Шагам	44
Терпение и настойчивость	46
Взрослые Дети Алкоголиков: как всё начиналось	47
Надежда взрослых детей – адаптированное интервью Тони А.	49
Список характерных особенностей – первый текст ВДА	51
Шаги АА, адаптированные для целей ВДА	54
	57

Дать дорогу другим	60
ВДА пришло на Запад (1976–1979): Джек И.	62
История Джека:	63
РАЗДЕЛ I	67
Глава 1	67
Список	70
Взрослые дети, созависимые	71
«Другой» список характерных особенностей	75
Анализируя Список	77
Я – взрослый ребёнок?	90
Глава 2	93
«Мы стали ими»	94
Виды насилия и пренебрежения	102
Физическое насилие	103
Разорвать порочный круг насилия	104
Вербальное и эмоциональное насилие	106
Слова не оставляют синяков	112
Усвоенные типы мышления и поведения	114
Перфекционизм	115
Всё-таки со мной это случилось	115
Как распознать перфекционизм	116
Контроль	121
Не упустить из виду контроль	121
Как распознать контроль	122
Бескомпромиссное мышление	128

Осознать своё мышление	128
Как научиться распознавать бескомпромиссное мышление	129
Внутренний Критикующий Родитель или внутренний критикующий голос/чувство	134
Проявление Критикующего Родителя	134
Как обнаружить Внутреннего Критикующего Родителя	135
ВДА даёт нам цель и становится нашим домом	138
Программные девизы в помощь:	141
Глава 3	142
Выбраться из манежа	143
Дед выпивал только по особым случаям	146
Типы дисфункциональных семей	149
У нас больше сходств, чем различий	153
Условия для членства	156
Без страха	158
Глава 4	162
Вторичная зависимость – наркотики, еда и прочее	168
Тело, разум и дух	171
Глава 5	177
История первая	185
История вторая	185
История третья	186

Глава 6	187
Особенности программы	188
Программа ВДА	189
Выход из изоляции	189
Чувства	190
Стать себе Любящим Родителем	191
ВДА – двенадцатишаговая программа выздоровления	192
Отделение	193
Последствия покинутости	194
С чего начинается негативное восприятие себя	194
Насилие кажется нормой	195
Развитие самооценности	195
Адаптация к жизни в дисфункциональной семье	196
Истоки нерешительности	196
Подавление чувств ради выживания	197
Ответственность	198
Быть или не быть?	199
Сила или бессилие	200
Шаги и Молитва о душевном покое	200
Благодарность АА и Ал-Анон	201
Воссоединение с Внутренним Ребёнком	201
Эмоциональная трезвость и свобода	201
Глава 7	203

ЧАСТЬ I	203
Бессилие и выученная беспомощность	218
Неуправляемость	223
Анализ духовных убеждений	227
Шаги по инвентаризации и осознание насилия, передающегося из поколения в поколение	231
Дефекты характера и черты из Списка (шаблоны поведения)	235
Возмещение ущерба	237
Ежедневная инвентаризация, медитация и пробуждение	241
ЧАСТЬ II	245
Первый Шаг	246
Второй Шаг	263
Третий Шаг	277
Конец ознакомительного фрагмента.	279

# **WSO АСА**

## **Взрослые дети**

### **из алкогольных и**

#### **дисфункциональных семей**

**Издание посвящено десятилетию  
Базового текста сообщества ВДА**

Это юбилейное издание посвящено десятилетию Базового текста сообщества ВДА (Большой красной книге или БКК). С момента первой публикации в ноябре 2006 года более 40 тыс. копий были напечатаны для групп ВДА и членов сообщества.

В течение этого времени мы наблюдали возрождение групп и Интергрупп по всему миру: было сформировано более 1000 собраний и групп. Они появились в Европе, Азии, Австралии, Среднем Востоке, Африке, Индии, Северной и Южной Америке и других регионах.

На данный момент Красная книга переведена на финский и датский языки. Идёт работа над переводом на русский,

французский, польский, немецкий, японский, венгерский, шведский и другие языки, что позволит вести ВДА разнестись по всему миру.

Базовый текст сообщества ВДА вкупе с другими материалами, одобренными Конференцией ВСО ВДА, укрепляет единство, идентичность и цель нашего сообщества.

Если выздоравливающие взрослые дети регулярно пользуются материалами, одобренными Конференцией ВСО ВДА, мы полагаем, что они смогут стать себе любящими родителями и относиться к себе с нежностью, юмором, любовью и уважением; смогут интегрировать последствия воспитания в алкогольной/дисфункциональной семье; смогут достигнуть эмоциональной трезвости и испытать духовное пробуждение. На страницах этой книги изложено это душе-спасительное послание.

*Совет попечителей всемирного обслуживания ВДА  
Ноябрь 2016 года*



Все права защищены. Никакая часть настоящей публикации не может воспроизводиться, храниться в поисковой системе или передаваться в любой форме, любыми средствами, электронными, механическими, фотокопировальными, записывающими или другими, без письменного разрешения издателя.

Московская Интергруппа ВДА

[www.vdamoscow.ru](http://www.vdamoscow.ru)

# Предисловие от переводчиков

Перевод Большой Красной Книги в России имеет долгую и даже драматичную историю. На момент выхода БКК в 2006 году русскоязычное сообщество ещё только набиралось опыта, и специфика программы ВДА была очевидна далеко не всем. Тогда в России были хорошо развиты и представлены «старшие» параллельные сообщества, то есть так называемые «родительские программы». Перед первопроходцами в деле перевода стояла непростая задача: ввести в обиход совершенно новые понятия и предлагаемую логику исцеления. В течение нескольких лет было предпринято множество разрозненных попыток перевода Красной книги, Жёлтой тетради, буклетов и т.д. Многие взрослые дети приняли участие в этой работе, некоторых из них уже нет в живых.

Когда последующие переводчики приступили к служению, они столкнулись с рядом трудностей: в некоторых текстах был искажён смысл, в других оказались потеряны страницы и абзацы, третьи – были ещё не переведены. Очень много внимания нужно было уделить кропотливой инвентаризации имеющихся переводов и созданию единого глоссария. В конце концов мы объединили усилия и организовали Группу переводов с общим координированием. Нас ожидал творческий поиск баланса между уважением к работе предшественников и стремлением вернуться к духу Программы.

Больше всего нам хотелось передать своеобразие и глубину программы ВДА, которая зажигает в человеке огонь собственных поисков в процессе знакомства с собой, миром, людьми, пробуждает в нём любопытство и интерес к жизни.

Особенно дорого нам оказалось многоголосие этой книги. Удивительным образом оно перекликалось с тем, как была устроена наша работа. Перевод, который вы держите в руках, родился исключительно в групповом процессе, когда из общности нескольких людей на свет появилось нечто большее, чем её составляющие.

Это было сложным, но увлекательным странствием и – одновременно – одним из самых прекрасных служений! Сколько глубоких разговоров и споров, открытий и смеха, юмора и сокровенного... Сколько удалось понять и почувствовать!

Надеемся, что с выходом этого перевода русскоязычное сообщество ВДА получит новый импульс для своего развития, что Красная Книга будет служить точкой притяжения, позволяющей ощутить единство и силу при всех наших различиях.

Мы верим, что будут напечатаны и другие книги, которые выразят опыт русскоязычного сообщества ВДА и которые сейчас только рождаются в наших сердцах.

Благодарим друг друга и Высшую Силу.

## «Взрослый ребёнок»

«Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние».

История ВДА, из интервью Тони А., 1992 г.

# ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКТОРА АНГЛИЙСКОГО ТЕКСТА:

Больше десяти лет прошло с тех пор, как наш основатель Тони А. дал интервью о сообществе, в создании которого он принимал участие. В этой книге для описания личности взрослого ребёнка мы будем использовать речь Тони. Взрослый ребёнок – это тот, кто реагирует на взрослые ситуации вынесенными из детства чувствами вины, неуверенности в себе, несостоятельности или второсортности. Если мы не получаем помощи, то неосознанно продолжаем непродуктивно мыслить и рассуждать. Такая регрессия может быть неявной, но она мешает нам принимать решения и осложняет взаимоотношения.

# У нас есть наша книга

На 22-й Ежегодной Рабочей Конференции Взрослых Детей Алкоголиков данный текст был единогласно принят в качестве книги Сообщества. «Большая книга» ВДА<sup>1</sup> включает в себя Шаги, Традиции, упражнения и рекомендации для групп.

Идея создания основного текста ВДА появилась в 1991 году, когда несколько членов ВДА задумались о сборнике, в котором были бы представлены опыт, сила и надежда Сообщества, а также необходимые материалы для создания и работы групп. Члены Интергруппы Лос-Анджелеса/долины Сан-Фернандо наметили содержание книги.

Один из участников так вспоминает об этом: «Нам нужна была книга, по которой можно вести собрания в любом месте, в любое время. Нам нужна была книга, которую можно использовать на обсуждениях и семинарах, а также для изучения Шагов. Нам нужна была книга, на которую может опираться спонсор, чтобы провести спонсируемого через процесс выздоровления. Нам нужны были странички с заданиями, чтобы записывать свои мысли и обсуждать вопросы с друзьями из ВДА. Мы представили себе книгу – путеводи-

---

<sup>1</sup> Термин «большая книга» относится к основному тексту Анонимных Алкоголиков – первого двенадцатишагового сообщества.

тель, которую напишут сами взрослые дети».

Комитет по Большой Книге ВДА в 1991 году поддержал этих мечтателей. Следуя духовному руководству, мы со смирением передаём эту книгу Сообществу. Мы считаем, что она являет собой наиболее полное описание опыта ВДА с точки зрения самого Сообщества. В книге представлены не только Двенадцать Шагов, но и подробная информация о Традициях, спонсорстве, Внутреннем Ребёнке и о том, как самому стать своим Любящим Родителем. В книгу включены 120 выступлений, которые были записаны с разрешения выступающих на собраниях ВДА в течение последних 10 лет. Это голос ВДА, дающий надежду на выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

Мы понимаем, что это только начало, и надеемся, что книга откроет дорогу обсуждению значимости выздоровления ВДА. Мы верим, что это обсуждение приведёт взрослых детей к новому уровню ясности. Пока же предлагаем читателю возможность задуматься над вопросом: «Что для вас значит ВДА?»

Комитет по Путеводителю (большой книге) ВДА Сентябрь 2006

# Список характерных особенностей 14 черт взрослого ребёнка

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего

детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали параалкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Параалкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

# Добро пожаловать в ВДА

Впервые за всю историю двенадцатишаговых программ появилось сообщество, объединившее представителей самых разных групп выздоравливающих: взрослых детей алкоголиков, зависимых и созависимых. Это программа «Взрослые Дети Алкоголиков».

Термин «взрослый ребёнок» применим к людям, которые выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях и демонстрируют характерные признаки того, что в прошлом они пережили насилие и пренебрежение. Сообщество включает и тех, в чьих семьях не употребляли алкоголь или наркотики. Эти члены ВДА также носят отпечаток насилия, стыда, покинутости, свойственных выросшим в алкогольных семьях.

ВДА было основано в 1978 году в Нью-Йорке и началось с членов группы Алатин. Алатин – это двенадцатишаговое сообщество, объединяющее детей и подростков из алкогольных семей. Большинству участников было тогда по 20 лет, и они захотели чего-то иного, отличного от того, что им могли предложить в очередной двенадцатишаговой программе. Вскоре к ним присоединился выздоравливающий алкоголик по имени Тони А., брокер из Нью-Йорка. Впоследствии он стал основателем ВДА (встречаются два варианта аббревиатуры – англ. АСоА/АСА). На тот момент Тони было 50 лет,

а детство его прошло в жестокой атмосфере алкоголизма.

За последние 30 лет ВДА стала общепризнанной программой, которая предлагает ресурсы выздоровления взрослым детям из разных слоёв общества по всему миру. ВДА – это международное сообщество, которое насчитывает более тысячи групп в Северной Америке, Европе, Азии и на других континентах. Взрослые дети полны решимости остановить семейную дисфункцию, передающуюся из поколения в поколение, и сделать этот мир лучше. Мы не ведём пропаганду против плохого обращения с детьми и не осуществляем надзор за воспитанием по всему миру. Однако мы надеемся облегчить страдания людей, выросших в атмосфере пренебрежения и жестокости. Мы хотим привнести в современное общество энергию изменений, которые становятся возможны с помощью Высшей Силы.

Существуют клинические и терапевтические исследования причин и последствий воспитания в дисфункциональной семье, а также влияния детских травм на жизнь взрослого человека. Далее в тексте вы сможете познакомиться с медицинским взглядом на эту проблему.

Мы верим, что ВДА может помочь страдающим взрослым детям по всему миру в тех же масштабах, что и Анонимные Алкоголики – программа, которая принесла облегчение безнадежным пьяницам в XX веке. С момента основания АА в 1935 году миллионы людей нашли трезвость, обрели надежду и вернулись в общество, руководствуясь принципами

любви и служения другим. На страницах этой книги мы расскажем о том, как программа ВДА отвечает на некоторые сложнейшие психологические вопросы, стоящие перед современным миром. Наш тридцатилетний опыт показывает, что взрослые дети, которые посещают наши собрания, работают по Двенадцати Шагам и находят Высшую Силу, переживают удивительные изменения на уровне тела, разума и духа. Мы состоим в одном из немногих двенадцатишаговых сообществ, которое охватывает сложную область работы с травмой, где зачастую начинается увлекательное путешествие в поисках Внутреннего Ребёнка и Истинной Личности. Помимо работы со спонсором, мы рекомендуем взрослым детям обращаться к психологам, обладающим специальными знаниями, чтобы достичь более высокого уровня эмоционального исцеления от последствий жестокого воспитания.

В Сообщество приходят люди с самыми разными диагнозами: зависимость, депрессия, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство и диссоциативные состояния. Взрослым детям хорошо известно, что стоит за этими словами: многих из нас эта простая духовная программа буквально отвела от ворот ада.

Возникает вопрос: «Как столь разнородная группа зависимых, созависимых и взрослых детей создаёт единое сообщество, привлекает новых участников и не распадается на сотни частей?» Ответ мы находим в идентификации – «ДНК» всех двенадцатишаговых программ. Как бы мы ни отлича-

лись друг от друга, у нас есть нечто общее – все мы пережили покинутость, стыд и насилие. Каждый день в разных уголках планеты начинается выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Начинается с того, что один взрослый ребёнок садится напротив другого и делится опытом, силой и надеждой. Мы убеждены: как только выздоравливающий взрослый ребёнок встречается с другим взрослым ребёнком, ищущим помощи, и рассказывает свою историю, эти люди уже не могут смотреть на созависимость прежними глазами. Это мощное заявление, но оно основано на нашем опыте.

Мы видим единство всех взрослых детей, когда на собраниях зачитывается Список характерных особенностей, составленный Тони А., и каждый присутствующий немедленно идентифицирует себя с ним. Список является основой «Проблемы» – текста, с которого начинается большинство собраний ВДА. Описанные в нём модели поведения включают в себя боязнь покинутости, страх перед властными фигурами, резкое осуждение себя, неумение отличить любовь от жалости, алкоголизм или брак с алкоголиком. Самоидентификация со Списком (Проблемой) – это связующее звено между сообществом и его членами. Все взрослые дети из дисфункциональных семей – неважно, есть ли в их семье зависимый или нет – в равной мере соотносят себя с описанием Проблемы. У всех нас – одни и те же потери.

Когда на собрании зачитывается Список (Проблема), в

душе взрослого ребёнка просыпается живой интерес, и он узнаёт себя в этом описании. Его охватывает ощущение неотвратимо приближающейся ясности и надежды.

Хотя наша двенадцатишаговая программа похожа на другие, мы акцентируем внимание на семейной системе и Внутреннем Ребёнке или Истинной Личности, что выделяет ВДА в ряду других сообществ. Мы убеждены, что помимо решения личных проблем с помощью Двенадцати Шагов, нам необходимо рассматривать и семейную систему. Мы уверены, что каждый из нас рождается Истинной Личностью, которую дисфункциональное воспитание вынуждает спрятаться. Возникает ложная личность. Она защищает подлинную личность, но цена этой защиты слишком высока. Без помощи со стороны взрослому ребёнку очень сложно освободиться от губительного слияния с ложной личностью.

Программа ВДА дарит надежду и принятие каждому страдающему взрослому ребёнку, который достиг дна и смог попросить о помощи. В благотворной атмосфере Сообщества ваша Истинная Личность проявится снова. Этот духовный опыт неизбежно ожидает каждого, кто ступил на проторённую дорогу выздоровления ВДА.

# **К читателям, не являющимся членами ВДА**

Сущность программы ВДА предполагает, что в этой книге будут обсуждаться внутрисемейные вопросы и методы воспитания. Однако ничто здесь не нужно расценивать как официальную позицию ВДА по проблемам семейного воспитания или насилия над детьми.

Основная цель ВДА – создать безопасную обстановку, в которой взрослые дети смогут свободно и конструктивно делиться своими историями. Опыт ВДА показывает, что навыки выживания, выработанные ребёнком в условиях насилия или пренебрежения, сохраняются и создают проблемы во взрослом возрасте. Наше сообщество понимает эти проблемы и обращается к ним. Мы предлагаем надежду и ощущение дома многим взрослым детям, которые живут в безмолвном отчаянии, не находя слов, чтобы его выразить. В процессе выздоровления многие члены ВДА проводят «лишённую обвинений инвентаризацию» своих родителей, чтобы понять и остановить передающуюся из поколения в поколение семейную дисфункцию. Мы не виним родителей, но стараемся объективно взглянуть на то, как они ухаживали за нами, воспитывали, создавали ощущение безопасности. Для взрослого ребенка, выросшего в атмосфере жестокости и на-

силія, назвать всё своими именами означает сделать первый шаг к освобождению от влияния родительского поведения.

Каждый член нашего сообщества волен выбрать свой собственный путь в жизни. ВДА не имеет мнения относительно программ консультирования и социальной защиты детей, а также законов, связанных с жестоким и пренебрежительным отношением к детям. Во всём мире существует множество официальных государственных и частных программ, рассматривающих подобные вопросы. Однако мы с ними не связаны.

Наконец, эта книга ни в коем случае не призывает сплотиться против дисфункциональных семей, родителей или семейных систем, которые многие сочли бы проблемными, – в ВДА мы учимся заниматься собой, жить и давать жить другим.

# Предисловие

Я участвую в движении ВДА с середины 1970-х годов. С трепетом и гордостью я вижу, как велико наше сообщество сегодня, и понимаю, насколько оно сможет вырасти после выхода в свет этой книги. Понятие «взрослый ребёнок» появилось 30 лет назад<sup>2</sup>. Я помню, как в конце 1970-х годов увидела Список характерных особенностей взрослых детей, когда в своей профессиональной деятельности встрети-лась с новой двенадцатишаговой моделью. Я убеждена, что никто не должен жить в атмосфере страха и стыда. Именно благодаря двенадцатишаговой программе исцеления ты-сячи взрослых детей обретают душевный покой. Мы вышли из тени зависимости и можем самостоятельно строить свою жизнь, а не следовать семейному сценарию.

С середины 1970-х годов я не только занималась созда-нием моделей терапии для молодёжи и взрослых детей ал-коголиков, но и сама еженедельно посещала одну из первых групп ВДА в Южной Калифорнии. Слова «Привет! Меня зо-вут Клаудия Б., я взрослый ребёнок» и тогда, и сейчас я про-изношу с гордостью. Они выражают не просто признание в том, в каких условиях я выросла, но также надежду на исце-

---

<sup>2</sup> Сообщество ВДА было основано в 1978 году. Книга вышла в свет в 2006 году. (Прим. переводчиков).

ление и выздоровление. Находясь в одной комнате с теми, у кого было похожее детство, я знала, что попала туда, где мне и нужно быть.

На собрании ВДА я оказывалась среди тех, кто понимал меня без слов, понимал по-настоящему. С любовью и без осуждения они принимали чувства, которые я испытывала всю свою жизнь. И хотя мы выработали разные защитные механизмы, каждый из нас знал – мы вышли из похожих семейных систем. Вместо того чтобы убегать и прятаться, разобщаться, спасать или контролировать друг друга, мы просто были рядом и рассказывали о своей боли и своей жизни. Мы уважали друг друга за путь, который прошли – сначала бесценные маленькие дети, а теперь взрослые, отчаянно противостоящие своей ложной личности. Эту ложную личность мы научились демонстрировать внешнему миру, скрывая за ней свои глубинные мысли и чувства. Драгоценный Внутренний Ребёнок подавал знаки, вопрошая и надеясь быть услышанным и принятым.

С тех пор мне приходилось видеть, как группы выживают и распадаются, а сейчас я наблюдаю возрождение ВДА. Ни разу за всё это время я не усомнилась в обоснованности нашего названия или нашего понимания проблем взрослых детей из алкогольных и дисфункциональных семей. В этой книге мы расскажем о том, как Сообщество справилось с болью роста и выжило.

Кроме того, мы хотим отдать дань уважения основателям

движения, а также описать структуру программы. Её начальным элементом является Список – 14 черт характера, над которыми мы работаем в процессе исцеления. Другие ключевые элементы можно найти в главах «Программа ВДА: как она работает» и «Стать себе Любящим Родителем». В целом эта книга очерчивает основы Двенадцати Шагов – того невероятного пути, который даёт взрослым детям выбор и тем самым освобождает их от жизни по семейному сценарию. Работа по Двенадцати Шагам подарит каждому читателю возможность освободиться от боли и стыда, передающихся из поколения в поколение. Мы расскажем, как брать ответственность за свой выбор. Научившись этому, вы сможете уйти от пассивного реагирования и начнёте действовать самостоятельно. Как говорят во многих двенадцатишаговых программах: «Программа работает, если ты работаешь по программе».

На протяжении многих лет перед Сообществом стоял вопрос: можно и нужно ли принимать в программу людей из других типов дисфункциональных семей. Когда и терапевты, и движения самопомощи ВДА задалась этим вопросом, мы поняли, что у детей из семей без явной зависимости были те же проблемы, что и у взрослых детей алкоголиков. Однако объединение ресурсов на тот момент могло ослабить только-только взошедший росток. Людей, испытавших на себе влияние семейного алкоголизма или другой зависимости, должны были услышать. Расширение концепции могло пре-

уменьшить и обесценить степень воздействия на семью веществ, изменяющих сознание. Отсутствие чёткой идентификации через алкоголизм могло подтолкнуть взрослых детей снова уйти в тень, а ведь их только что стало признавать терапевтическое сообщество.

Тем не менее, люди, выросшие в других дисфункциональных семьях, вскоре стали отстаивать своё право на терапию и нашли помощь в программе Двенадцать Шагов, специально для них не предназначенной. Сегодня структура Шагов и Традиций ВДА предполагает, что программа может принимать людей, не затронутых алкоголизмом. Всех взрослых детей объединяет опыт постоянных потерь и покинутости. То, что мы узнали о зависимости в семье – это подарок для тех, кто вырос в семьях с нарушениями другого типа. Какой бы ни была причина неблагополучия семьи, в любой дисфункциональной среде ребёнок усваивает главное правило «не говори, не доверяй, не чувствуй», и оно подавляет тот самый дух, который должен питать развитие ребёнка. В этой книге мы расскажем, как перед Сообществом встал вопрос об участии в программе взрослых детей, чьи семьи не были затронуты алкоголизмом. ВДА открыто и доброжелательно приняло этот вызов.

На собраниях ВДА мы слышим разные истории детских потерь и покинутости. В каждой семье был свой источник дисфункции: у кого-то употребляла мать, у кого-то – отец, кто-то был единственным ребёнком в семье, а у кого-то были

братья и сёстры, кто-то был младшим, а кто-то – старшим. Мы отличаемся тем, была ли у нас большая семья или маленькая, получали мы поддержку со стороны или нет. Тем не менее, общность внутреннего опыта перевешивает ощущение обособленности. И эта общность пересекает границы. На личном и профессиональном уровне я общалась со взрослыми детьми по всему миру: в Соединённых Штатах, Западной Европе, Японии, Исландии, Ирландии, Уругвае, Бразилии и Австралии. Опыт покинутости и потерь объединил всех нас. Исцеление, которое начиналось, когда один взрослый ребёнок соглашался быть свидетелем боли другого, и открывшаяся возможность делать выбор здесь и сейчас – вот что вдохновляло.

Жизнь взрослых детей так же многообразна, как и жизнь любого взрослого человека. Одни достигают высот профессионального роста, другие попадают в тюрьму. С третьими случается и то, и другое. Чья-то зависимость видна всем, а кто-то научился её скрывать. У одного явная депрессия или тревожное расстройство, а другому удаётся прятать страх и отчаяние. Эта книга поможет увидеть дно и остановить своё падение. Если мы оказываемся на дне, оно становится опорой для выздоровления.

Найти подход ко всевозможным последствиям роста в атмосфере потерь, стыда и страха – это серьёзная задача для двенадцатишаговой программы. Однако ВДА справляется с ней и предлагает целостный подход к исцелению человека

– на уровне тела, разума и духа. Сообщество делает также акцент на семейной системе, что означает инвентаризацию поведения родителей в дополнение к инвентаризации самого себя. Мы не обвиняем родителей, но в рамках этого уникального среди двенадцатишаговых программ подхода нам предстоит добраться до причин своих потерь.

Чтобы выздороветь, взрослым детям необходимо увидеть, куда их завели страхи, ошибочное восприятие и искажённое мышление. Список характерных особенностей даст нам точку отсчёта, поможет увидеть и проанализировать, как чувства ввергли нас в изоляцию, как мы занимаем позицию жертвы, отказываясь от выбора. Мы увидим, как из-за низкой самооценки безжалостно осуждаем себя, оправдывая других и смиряясь с их неподобающим поведением. Этому Списку уже 30 лет, но его мудрость не утратила силу.

Кто-то спросит о роли тела в процессе исцеления, ведь до сих пор именно на физический аспект не обращали внимания. Реакции мозга, связанные со страхом, даны нам от рождения. Однако дети до шести лет не могут с точностью оценить опасность. Они не могут определить, что является угрозой, и до какой степени. Отдел мозга, отвечающий за способность рассуждать, окончательно формируется к середине или концу подросткового периода. Вот почему дети нуждаются в родительском руководстве, защите и заботе, особенно во время стресса. В проблемных семьях дети точно так же нуждаются в опеке и безопасности, как все остальные, но

только их родители не выполняют свои обязанности, относятся к ним пренебрежительно или сами служат источником стресса и боли. Куда бежит ребёнок, когда с ним происходит что-то плохое? Домой. Но куда бежать, если тебе причинили боль дома? В ответ на травму можно бежать, бороться или впасть в оцепенение. Большинство детей выбирают последнее. Они не в состоянии бежать или бороться и, по сути, совершают побег внутрь себя. Эта двенадцатишаговая программа бережно относится к ответным реакциям на травму. Она стремится принести истинный покой тем, кто хочет его обрести.

Мы, выросшие в атмосфере стыда дети, упорно боролись за контроль – как внутренний, так и внешний. Скорее всего, мы не получили никакого духовного руководства из-за дисфункции наших семей. В итоге мы стали рассчитывать только на себя, подвергая сомнению или оспаривая любое представление о Высшей Силе. Но выздоровление начнётся, только если мы хоть немного отпустим контроль. И, отпуская контроль, мы можем начать духовный путь. Научиться видеть разницу между тем, что мы можем и что не можем контролировать, – это первый шаг в принятии нашей человеческой природы. Мы не боги, мы не всесильны, мы всего лишь люди, и наше могущество совершенно определённо имеет свои пределы. Духовность – это капитуляция. Мы отказываемся от иллюзии, будто должны иметь ответы на все вопросы и главенствовать, чтобы скрыть свой стыд.

Узнавая, чем мы действительно можем управлять, осознавая свой прежний страх потерять контроль, мы обретаем готовность сдаться. Мы сдаёмся перед нашей неспособностью изменить прошлое и бессилием контролировать будущее. Так мы оказываемся в реальности настоящего момента. Жизнь «здесь и сейчас» – основополагающая духовная концепция, которую предлагает программа ВДА.

Новичкам я хочу сказать, что в работе по программе есть три камня преткновения. Первый – предательство. Я работала с людьми разного возраста и пришла к выводу: не имеет значения, сколько лет человеку, когда речь заходит о преданности своей семье. В любом возрасте страшно оказаться предателем. Рассказывая правду о своей жизни, о своих переживаниях, вы не предаёте родителей. Да, это измена, но измена болезни, недугу, дисфункции. Если мы не признаём реальность своего опыта и внутренней правды – мы предаём себя.

Когда вы говорите о том, что произошло, вы признаёте свои потери; вы не преуменьшаете, не рационализировать и не отрицаете их. Так вы меняете своё отношение к прошлому и освобождаетесь от груза, который скрывался под словом отрицания. Порой взрослых детей критикуют за осуждение родителей. Но принципы программы ВДА не содержат обвинений. Они говорят о признании правды, оплакивании потерь и ответственности за свою сегодняшнюю жизнь.

Существуют ещё два камня преткновения. Люди стремят-

ся выздороветь, но они хотят выздороветь безболезненно. Их можно понять, но, к сожалению, распознавание и проживание чувств – часть процесса исцеления. Многие боятся, что не смогут выдержать собственных чувств. Там, где есть потери, будут слёзы; там, где есть потери, будет гнев. Чувства помогают понять, что нам действительно нужно. Их подавление или искажённое выражение приводит к болезни или личным проблемам. Эта программа поможет вам принимать свои чувства, не разрушая себя и других. Меня много раз спрашивали, пройдёт ли когда-нибудь эта боль? Мой ответ: «Да!»

Ещё одна трудность состоит в том, что человек хочет исцелиться и жить в настоящем, но предпочитает делать это в одиночку. В основе такого желания зачастую лежит ригидная самодостаточность. Самодостаточность ценится в нашей культуре. Ригидной она становится, если опирается на недоверие и страх отпустить контроль. Страх встретиться со своими чувствами покинет вас, если вы позволите другим стать частью вашего пути. Они будут дарить свет и надежду, которых мы достойны. Взрослые дети долгие годы провели в изоляции. Выздоровление – это взаимодействие.

Взрослые дети выжили и испытывают гордость, осознавая это. И всё же, я думаю, мы заслуживаем большего, чем просто выживание, и программа ВДА показывает нам путь к лучшей жизни. Этот путь не обязательно лёгок. Порой будет страшно, а порой больно. Однако держитесь за мечту, к

которой ведёт эта дорога. Сосредоточьтесь на процессе, но не забывайте о радости жизни. Выздоровление не в том, чтобы достигнуть совершенства. Оно означает постепенное исполнение Двенадцати Обещаний. Учитесь утверждать себя в этой жизни, становясь себе любящими родителями. Не оценивайте себя и своё выздоровление. Признавайте самые робкие шаги. И тогда вы сможете пройти путь от стыда к чувству собственного достоинства, от сокрытия тайн к честности, от одиночества к единению с собой и другими, и после долгого молчания вы обретёте собственный голос.

Я верю, что с помощью Двенадцати Шагов программы ВДА мы перестанем жить, основываясь на страхе, и начнём с любовью и заботой относиться к себе.

Позвольте мне дать вам небольшое напутствие к этим Шагам.

*Слушайте своего Внутреннего Ребёнка открыто и без страха.*

*Пожалейте этого ребёнка за всё, что ей или ему пришлось пережить.*

*Помните, что к чувствам нужно прислушиваться: они подают знаки и сигнализируют о том, где вы находитесь и в чём нуждаетесь.*

*Ошибки – это признаки роста; будьте бережными к себе. Успех не имеет отношения к окружающим. Это любовь к себе и достижения ради себя самого.*

*Выздоровление – это принятие себя, это отказ от ожидания, что другие расскажут, кто вы такие, и примут вас.*

*Каждый день старайтесь находить время для игр и веселья. Игра любого рода разжигает искру творчества, радует Внутреннего Ребёнка и даёт пищу для души.*

*Желаю вам чувствительности ребёнка и силы взрослого.*

*Окружите себя людьми, которые уважают вас и бережно к вам относятся.*

*Даю вам слово: каждый найдёт в себе силы пережить времена великого страха и печали.*

**Клаудия Б.**

# Модель болезни ВДА

*Взрослый ребёнок*



Данная схема отображает болезнь – семейную дисфункциональность. Она описывает наше состояние и нашу личность. В детстве мы подверглись влиянию алкоголизма или другой семейной дисфункции на уровне тела, разума и духа. Тело хранит память о травмах, пренебрежении и отвержении в форме посттравматического стрессового расстройства. Разум выработал черты из Списка характерных особенностей, или Ложную Личность, чтобы выжить. Внутренний Ребёнок – связующая нить с нашей Высшей Силой – спрятался. Но выздоровление в программе ВДА может повернуть этот процесс вспять.

**Прогноз:** если к вам применимы любые два элемента модели, значит, присутствует и третий.

**Пример:** травма/пренебрежение + 14 черт = спрятавшийся Внутренний Ребёнок.

# Мнение доктора

Много лет назад – в 1939 году, когда доктор Уильям Силкворт изложил свою точку зрения в «Большой книге» АА и назвал алкоголизм болезнью, казалось, что всё довольно просто<sup>3</sup>. В то время мы не знали, какое влияние оказывает воспитание в алкогольной или другой дисфункциональной семье на всех её членов, особенно на детей.

Опираясь на богатый опыт предшественников, сегодня мы можем значительно шире посмотреть на причины и область распространения травмы, на процессы восстановления и исцеления. Научно-клинические исследования и медицинская практика последних 25 лет подтвердили гипотезу о том, что воспитание в травматической и вредоносной семейной среде оказывает разрушительное воздействие на личность ребёнка. С момента основания ВДА в 1978 году огромное число взрослых детей из алкогольных и других травмирующих семей работают по своей программе выздоровления. Крупицу этой программы – первое издание «большой кни-

---

<sup>3</sup> Представление об алкоголизме как болезни имеет более чем двухсотлетнюю историю и, по мнению многих, является доминирующей парадигмой ведущих научных исследований и методов лечения XX века. Авторство этой модели приписывают Бенджамину Рашу в Соединённых Штатах и Томасу Троттеру в Великобритании. В конце XVIII века эти два врача, независимо друг от друга, впервые описали алкоголизм как болезнь. Однако, когда Силкворт представил результаты своих наблюдений, единого мнения по этой проблеме ещё не существовало.

ги» ВДА – вы держите сейчас в руках.

Мы определили ряд крайне важных моментов. Большинство семей в мире дисфункциональны – в них не удовлетворяют здоровые потребности детей и не поддерживают их выражение. В результате происходит сбой в формировании нервной системы и психики ребёнка, нарушается его развитие из младенца во взрослого человека. Ради выживания травмированная детская часть – Истинная Личность (Внутренний Ребёнок) – прячется глубоко в область бессознательного. На свет выходит ложная личность или эго, которое пытается управлять нашей жизнью. Однако эго не может сделать жизнь радостной и полноценной, потому что оно лишь защитный механизм от боли. Его мотивы в большей степени определяются потребностью контролировать и быть всегда правым.

В то время, когда доктор Силкуорт писал свою статью для АА, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) называлось «военным неврозом» или «боевым шоком»; считалось, что ему подвержены лишь участники боевых действий. Сегодня мы знаем, что ПТСР встречается гораздо чаще и не только у военных. Среди взрослых детей ПТСР может оказаться самым распространённым заболеванием. Однако более 330 научных исследований с привлечением более чем 230 тысяч наблюдаемых показали, что травмы детства приводят и к другим серьёзным изменениям: они могут проявляться в форме одного или нескольких психиче-

ских расстройств (от депрессии и зависимости до шизофрении), а кроме того – целым рядом физических нарушений. Все эти заболевания часто называют «расстройствами травматического происхождения», так как они тесно связаны с наличием в анамнезе многократных травм детства. Нужно добавить, что существует теория, будто нарушения биохимии мозга передаются генетически – от родителя к ребёнку; эта теория противоречит современной психиатрии и имеет под собой слабую доказательную базу.

# Стадии выздоровления

Большинство людей, выздоравливающих от зависимости или других расстройств, быстрее восстанавливаются, если вначале достигают стадии ремиссии. Иначе им сложно сосредоточиться на работе по программе ВДА. Мы называем этот период стабилизации Первой стадией выздоровления, он может продлиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Многие взрослые дети не страдают определённой зависимостью или расстройством, они приходят в Программу, потому что «достигли дна» эмоциональной боли и очень хотят изменить свою жизнь. Как правило, такие люди сразу вступают в ВДА и начинают заниматься последствиями травм детства. Мы называем это Второй стадией выздоровления, обычно она занимает несколько лет. Цели её таковы:

- 1) осознание своей Истинной Личности;
- 2) горевание, оплакивание потерь и травм;
- 3) определение и удовлетворение своих здоровых потребностей;
- 4) работа с ключевыми проблемами.

На завершающей – Третьей стадии выздоровления – мы занимаемся духовным аспектом отношений с собой, другими и Богом. Налаживать любящие отношения с Высшей Силой становится легче, когда завершена большая часть работы

по Второй стадии выздоровления. Потому что ложная личность или эго не может почувствовать и познать Бога. Это способна сделать только Истинная Личность, которую мы открываем в себе на Второй стадии выздоровления. Ложная личность в лучшем случае может интеллектуализировать отношения с Богом, в то время как наша Истинная Личность устанавливает их от всего сердца и без лишних слов.

# Работа по Двенадцати Шагам

Шаги ВДА проводят нас через Вторую и Третью стадии (Седьмая глава). Например, Четвёртый и Пятый Шаги не только помогают определить и исправить «дефекты характера», но также найти и проработать свои ключевые проблемы. Когда мы проводим бесстрашную инвентаризацию, важно перечислить сильные стороны своей личности, а не только слабые.

Большинство Шагов затрагивают две главные проблемы: потребность контролировать и неспособность выдержать конфликт. Первые три Шага предлагают нам принять бессилие перед людьми, событиями и обстоятельствами, особенно перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции; в них также сказано, что мы можем облегчить свою эмоциональную боль, попросив о помощи, а затем сдавшись на волю Высшей Силы.

# Терпение и настойчивость

Вторая стадия выздоровления почти всегда проходит трудно, медленно и длится долго. На этом этапе важно посещать собрания ВДА, работать по Двенадцати Шагам, проходить индивидуальную психотерапию и длительную групповую терапию (фокусировка на травме). Мой клинический опыт говорит о том, что психотропные препараты не устраняют последствия травмы и редко приводят к серьёзному улучшению или стабильным долгосрочным результатам.

Выздоровление требует терпения и настойчивости. Естественно, нам не терпится добраться до цели и перескочить через трудности работы по Программе. Важная часть успешного выздоровления – научиться точно определять компоненты своей внутренней жизни, в том числе разнообразные чувства, а кроме того, научиться переносить душевную боль, не прибегая к лекарствам.

Один из самых мудрых принципов исцеления выражен словами «только сегодня». Несмотря на то, что исцеление занимает много времени, с помощью этого напутствия отношение к проблеме может мгновенно измениться, что сделает наш путь намного легче, придаст ему смысл и укрепит нас в настоящем моменте. Когда мы выпускаем наружу и проживаем годами накопленную боль, работаем над ключевыми проблемами выздоровления, мы постепенно разрешаем за-

старелые внутренние конфликты. Становится понятно, что будущее – это пункт назначения, который точно не определён. А наша жизнь в настоящем – это то самое место, где мы можем обрести душевный покой.

Чарльз Л. Уитфилд, Атланта, Джорджия 2006 г.

# **Взрослые Дети Алкоголиков: как всё начиналось**

Сообщество Взрослые Дети Алкоголиков было создано в Нью-Йорке в 1978 году. Его основателями считаются Тони А. и несколько членов Алатин – двенадцатишаговой программы для детей алкоголиков, которая является частью Ал-Анон.

Тони вместе с ребятами из Алатин проводили собрания с особой тематикой. Они отделились от Ал-Анон и организовали первую группу ВДА. Эта новая группа – «Поколения» – сфокусировала свою работу на выздоровлении от последствий воспитания в дисфункциональной семье, а не на бессилии перед алкоголем, как принято в Ал-Анон.

Тони – автор первого текста ВДА, списка четырнадцати характеристик или типов поведения взрослых детей алкоголиков. Он также разработал «Решение» ВДА, в котором предлагается посещать собрания, сосредоточиться на себе, работать по Шагам и проживать чувства. Тони скончался в апреле 2004 года в возрасте 77 лет.

Считается, что Джек И. создал сообщество ВДА в Калифорнии и оформил Список в виде «Проблемы». Этот текст зачитывается в начале большинства собраний ВДА. Воспоминания Джека об истории Сообщества включены в данную

главу. Комментарии Тони взяты из интервью 1992 года и дополнены на основе интервью с его семьёй в 2005 году. Рассказ Джека записывался в другое время.

В истории Тони упоминается об отделении от Ал-Анон, тем не менее, ВДА сотрудничает с этой программой на основе взаимного уважения.

## **Надежда взрослых детей – адаптированное интервью Тони А.**

В конце 1976 – начале 1977 года четверо или пятеро «выпускников» Алатин перешли в Ал-Анон – двенадцатишаговое сообщество для супругов, друзей и родственников алкоголиков.

В Алатин эти молодые люди изучили влияние, которое оказало на них воспитание родителями алкоголиками или со-алкоголиками (в настоящее время известных как «созависимые»). Они в первую очередь анализировали последствия жизни в алкогольной среде. В Ал-Анон им неожиданно предложили научиться спокойно жить в дисфункциональной обстановке. На собраниях в основном обсуждались взрослые проблемы и алкоголизм жены или мужа. Некоторые члены Алатин дома чувствовали себя небезопасно и решили, что Ал-Анон не для них.

По словам Тони, в Алатин эти молодые люди хорошо научились удовлетворять свои потребности. Отважные ребята организовали свою группу Ал-Анон и назвали её «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первое собрание состоялось в Смитерс Билдинг в Манхэттене. Группа использовала формат собраний АлАнон, но выступления были нестандартными. В них говорилось о пренебрежении, насилии и страхе – тех вещах, которыми, по мнению участников Алатин, они не

могли поделиться в Ал-Анон. Через некоторое время открылась ещё одна группа под названием «Поколения», и она уже не имела никакой связи с Ал-Анон.

Пока создавалась новая группа, ребята из Алатин услышали, что в сообществе АА один человек рассказывает о своём травматичном детстве в семье алкоголиков. Это был Тони, пятидесятилетний биржевой маклер из Нью-Йорка. Синди, член группы «Надежда взрослых детей алкоголиков», услышала историю Тони и попросила его быть спикером на собрании новой группы. Тони был на 30 лет старше членов Алатин, но, по его словам, эта разница в возрасте растворилась, когда он начал свой рассказ: «Сразу возникло удивительное чувство взаимной любви, сочувствия и понимания».

«Надежда взрослых детей алкоголиков» формально считалась группой Ал-Анон. Однако, по словам Тони, что-то особенное происходило на каждом собрании, во время каждого выступления. На этих первых встречах были определены и сформулированы основополагающие принципы ВДА. Правилам дисфункциональной семьи – «не говори, не доверяй, не чувствуй» – был брошен вызов. Тем не менее, по словам Тони, группа испытывала трудности из-за отсутствия структуры и определённости. По прошествии шести или семи месяцев молодая группа уменьшилась до трёх-четырёх человек, хотя все ожидали, что придут новые участники. Возникла мысль закрыть группу. И тут Тони, следуя своему внутреннему голосу, пригласил на собрания членов

АА. Он предположил, что их родители были алкоголиками. И не ошибся. На следующее собрание группы пришли семнадцать анонимных алкоголиков. Затем пришли уже пятьдесят человек, а потом – более сотни. Вот так, благодаря помощи очень хороших друзей, необычная группа Ал-Анон начала свой путь. Но у группы по-прежнему не было структуры собраний и чёткого понимания своего предназначения.

# Список характерных особенностей – первый текст ВДА

Вторая группа, известная как «Поколения», уже не имела отношения к Ал-Анон. Участники собирались в церкви Сен-Жан-Батист. Тони вёл собрания, но продолжал посещать группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». На тот момент ВДА официально ещё не существовало. «Надежда взрослых детей алкоголиков» считалась группой Ал-Анон, а независимая группа «Поколения» ещё не определила свою цель – на собраниях делились только чувствами по поводу пережитого жестокого обращения и пренебрежения. Примерно полгода собрания не имели определённого формата. Тони рассказывал, как члены группы настойчиво просили его выработать правила ведения собраний, потому что они проходили несколько хаотично. Эта настойчивость в конце концов привела к тому, что Тони написал первый текст ВДА.

После очередной просьбы участников группы Тони принялся за работу и набросал 13 характерных черт взрослого ребёнка алкоголика. «Я чувствовал, будто Кто-то водит моей рукой» – вспоминал он.

Создание списка заняло два часа. Крис, участница группы, предложила его напечатать. Позже, редактируя текст вместе с Крис, Тони добавил ещё один пункт. В процессе работы он понял, что забыл упомянуть о страхе. «Нет, они ни-

когда не признают страх, – задумался он, – возбуждение. Да, так лучше». «Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения», – написал Тони. Таким образом сформировался список из 14 характеристик или шаблонов поведения взрослого ребёнка. Впоследствии его станут читать на собраниях группы «Поколения» в виде «Проблемы». Также Тони написал «Решение», а Крис отредактировала этот текст.

Когда Тони зачитал характеристики на следующем собрании, один из участников, Барри, воскликнул: «Эй, да это же с меня списано! А я-то думал, я особенный!» С того момента эти 14 пунктов стали называть *Списком характерных особенностей*<sup>4</sup>. Тони полагал, что тот весенний день 1978 года стал официальным рождением ВДА. Никто не помнит точной даты, но именно с создания «Проблемы» и «Решения» началось всемирное движение взрослых детей.

Как-то раз, в конце 1979 или начале 1980 года, после собрания группы «Поколения» две женщины из Центрального офиса обслуживания Ал-Анон подошли к Тони и предложили группе присоединиться к их сообществу. Но для этого пришлось бы отказаться от чтения Списка на собраниях. Группа единодушно отклонила предложение. Этот факт ознаменовал собой отделение ВДА от Ал-Анон. В настоящее

---

<sup>4</sup> Список характерных особенностей – в оригинале используется американское слэнговое выражение “laundry list”, изначально обозначавшее «список белья, отданного в стирку»; а в дальнейшем просто – «длинный перечень насущных вопросов или проблем» (*Прим. переводчиков*).

время работает 1000 групп ВДА по всему миру. Собрания Ал-Анон, на которых уделяют внимание проблемам взрослых детей, не связаны с сообществом ВДА или Всемирной Сервисной Организацией ВДА.

В 1979 году журнал «Ньюсвик» опубликовал статью д-ра Клаудии Блэк, д-ра Стефани Браун и Шэрон Вегшайдер (в настоящее время Вегшайдер-Круз), в которой впервые было сказано, что семейный алкоголизм формирует дисфункциональные шаблоны поведения даже у тех, кто сам не пьёт. Зависимость и дисфункцию стали рассматривать как факторы, затрагивающие семейную систему в целом. До этого момента большинство моделей зависимости и психологического здоровья касались лишь тех, кто непосредственно употребляет. Блэк и её соавторы заявили, что семейная дисфункция поражает детей и воздействует на них в течение всей жизни. Они испытывают влияние алкоголизма, хотя сами не употребляют спиртное.

## **Шаги АА, адаптированные для целей ВДА**

Тони вспоминает, что в 1979 или 1980 году встал вопрос об адаптации Шагов АА для собраний ВДА. Он верил, что эти Шаги дают трезвость алкоголику, но у него были сомнения, подходят ли они для ВДА. Прежде всего, адаптированные Шаги АА не дают взрослому ребёнку увидеть дисфункциональность семейной системы. Тони считал, что путаница возникает на Четвёртом и Пятом Шагах – в процессе инвентаризации собственной личности и признания недостатков. Для выполнения этих Шагов взрослый ребёнок должен сосредоточиться на самом себе и своих дефектах. Таким образом, он вынужден упускать из виду последствия воспитания в дисфункциональной семье. Тони полагал, что из-за этого теряется связь между поведением взрослого ребёнка и вкладом, который внесли в его формирование дисфункциональные родители. Он был убеждён, что взрослые дети несут ответственность за своё поведение и выздоровление; но также считал, что нужно объективно оценить причину разрушительного и антисоциального поведения, обнаруженного в Четвёртом и Пятом Шагах.

По мнению Тони, особенно уязвимыми взрослые дети становятся на Восьмом и Девятом Шагах АА. Эти Шаги могут подтолкнуть возмещать ущерб родителям, которые по-преж-

нему отрицают вред, нанесённый их агрессией и жестоким обращением.

Тони вспоминает глаза членов АА, когда он поднимал подобные вопросы: «Они смотрели на меня как на сумасшедшего...»

Тони выступает за отход от Шагов АА и в 1979 году совместно с Доном Д. пишет собственный вариант Двенадцати Шагов, более подходящий для взрослых детей и жертв насилия. В этих Шагах говорится о «лишённой обвинений» инвентаризации родителей и любви к себе. В течение следующих десяти лет Тони оттачивает новую версию и в 1991 году публикует её в своей книге «Список характерных особенностей ВДА». В итоге, версия Шагов Тони представляет собой «лишённую обвинений» инвентаризацию родителей в сочетании с целенаправленной программой любви и прощения себя.

В 1984 году ВДА приняли решение стать независимым сообществом на основе адаптированных Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Это было за семь лет до того, как Тони опубликовал свою версию Шагов. Некоторые группы используют Шаги Тони и его книгу, что вполне соответствует литературной политике ВДА.

По большей части в Сообществе используют адаптированные Шаги АА. Члены ВДА изменили их таким образом, чтобы взрослый ребёнок уже с Первого Шага мог обратить внимание на свою семейную систему. Исследование

(инвентаризация) семейной истории включает в себя описание поведения родителей, перечисление семейных ролей, дисфункциональных правил и случаев жестокого обращения. Между тем, опытные психологи и спонсоры, разбирающиеся в проблеме, знают, как уязвим взрослый ребёнок, когда оказывается перед необходимостью возмещать ущерб нездоровому или жестокому родителю. От некоторых родителей исходит угроза, другие находятся на такой стадии болезни, что с ними невозможно общаться.

Сегодня взрослый ребёнок анализирует шаблоны семейной дисфункции и рассказывает обо всех аспектах своего детства как на собраниях ВДА, так и общаясь с психологом или спонсором. В то же время адаптированные Шаги АА предполагают личную инвентаризацию и отказ от разрушительного образа действий. Мы берём ответственность за своё поведение, понимая при этом, что некоторые его шаблоны передали нам наши родители.

## Дать дорогу другим

В какой-то момент Тони отошёл от созданного им Сообщества, почувствовав, что его начинают превозносить или наделять некоей властью. Тем не менее, до конца жизни он продолжал применять принципы ВДА и делиться опытом выздоровления. В последние дни своей жизни Тони отвечал на телефонные звонки взрослых детей, ищущих помощи. Ниже приводятся отрывки из интервью 1992 года.

*Когда всё начиналось, я и не предполагал, что ВДА станет всемирной программой. Тогда мы бросили все силы, чтобы сохранить одну маленькую группу. Впервые я понял, что у ВДА есть национальные и международные перспективы, когда Барри предложил оформить авторские права на Список. Он предвидел то, о чём я и помыслить не смел. На тот момент я не хотел ставить своё имя под Списком и не думал об авторских правах.*

*Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние.*

*Во мне есть три части: Высшая Сила, я сам и Малень-*

*кий Тони. Если я хочу соединиться с Богом, мне нужно любить Маленького Тони, своего внутреннего ребёнка. Маленький Тони связывает меня с Богом.*

## **ВДА пришло на Запад (1976–1979): Джек И.**

Джек И. считается одним из основателей ВДА в Калифорнии. ВД-А (англ. АСоА) или ВДА (англ. АСА) – это одна и та же программа. ВДА (АСА) было зарегистрировано в Калифорнии. Группы ВДА (АСА), как правило, распространены на Западном побережье, в то время как группы ВД-А (АСоА) – на Восточном и в некоторых городах Среднего Запада.

## История Джека:

*Я вырос в дисфункциональной семье. Полагаю, что алкоголизм – это действительно семейная болезнь, которая, если её не лечить, затрагивает всех. Отрицание стало для нас обычным делом. Оба деда были алкоголиками, но я не слышал об этом ни от одного из родителей. В то время, впрочем, как и сейчас, большинство считало алкоголизм чем-то постыдным. Люди думали, что это проявление слабости, а не болезнь, так что про алкоголизм родственников никто не упоминал.*

*Я вырос и стал алкоголиком, который всё время пил и женился на алкоголичках. Мне хотелось спасти кого-то и чтобы кто-то спас меня. Хотя я не осознавал эти чувства, они жили где-то в глубине души.*

*Мой отец не был алкоголиком. А мать пила и была дочерью алкоголика. Ещё подростком она попала в серьёзную аварию, и, по мнению врачей, не могла иметь детей. Тем не менее, она родила двоих, отважно рискуя здоровьем, как истинный взрослый ребёнок. Мама умерла достаточно рано в результате несчастного случая, связанного с алкоголем. Я считаю, что именно алкоголизм стал его причиной. Она не была в состоянии опьянения в тот роковой момент, но последствия алкоголизма, безусловно, были причиной трагедии.*

В 1976 году друг из АА пригласил меня выступить на собрании, организованном молодыми участниками Ал-Анон. Эти двадцатилетние ребята не находили для себя решений на собраниях, посвящённых в основном супружеским проблемам. Я несколько раз выступил, но не понял сути происходящего. В конце концов, я был намного старше. Мне было интересно, но я не ощутил сопричастности. Я знал некоторых молодых ребят из Ал-Анон и испытывал к ним симпатию, но не сопереживал.

В конце 1978 года я вдруг ощутил это чувство сопричастности. К тому времени молодёжь позволила «старикам» присоединиться к своим духовным исканиям. Я работал на двух работах, так что на собрания у меня часто не хватало времени. Мой интерес возрос, когда в ноябре 1979 года я устроился на работу в Лос-Анджелес, штат Калифорния.

В тех краях не было ни одной группы ВДА, и я ходил на собрания АА и Ал-Анон, делился опытом, силой и надеждой, но мне казалось, мы что-то упускаем. Я чувствовал, будто у меня внутри дыра и мне невыносимо больно. В августе 1980 года я пригласил нескольких человек из Ал-Анон к себе домой в Санта-Монику. Мы обсудили свои отношения, семейную жизнь, родителей; взвесили все «за» и «против» и в первый же вечер решили организовать группу.

Я показал Список, который читали дети алкоголиков на собраниях в Нью-Йорке. На тот момент у него ещё не было

официального названия и аббревиатуры. Группе не понравилось, каким языком был написан этот текст. Я пообещал пересмотреть его и представил на следующем собрании под названием «Проблема».

Все были удивлены, когда на втором собрании нас стало вдвое больше. А на следующем группа увеличилась ещё в два раза.

Поначалу мы не были уверены, что кому-нибудь это будет интересно, не говоря уже о том, что найдутся желающие активно участвовать в работе, но случилось именно так. Группа перестала помещаться в моей квартире, затем – в вествудской церкви, а число участников продолжало расти. Появлялись всё новые собрания. За два месяца открылись группы в Голливуде, Мар Виста, Роллинг Хилз.

На заре нашей работы я выступал в роли «Томаса Джефферсона»<sup>5</sup>. У нас было множество черновиков «Проблемы» и «Решения», которые только некоторыми словами отличались от оригинала. Так же как и нынешние взрослые дети, мы стремились следовать идее безусловной любви – любви к самим себе, родительской любви и любви Высшей Силы. Когда я пишу эти строки, в моём воображении предстаёт книга ВДА. И семинар по Шагам. Два этих новых проекта – ещё одна грань процесса возрождения любви, выра-

---

<sup>5</sup> Томас Джефферсон – третий президент США, один из авторов Декларации независимости, который 17 дней в одиночку работал над её текстом (Прим. переводчиков).

*женной в нашей Программе и её принципах. Информирование общественности поначалу шло медленно. Мы делали всё, что могли. Мы преодолели множество препятствий. И мы только мечтали о том, что сейчас делаете вы, год за годом. Это удивительно и потрясающе.*

# РАЗДЕЛ I

## Глава 1

### Список характерных особенностей – Проблема

Тони А., один из основателей ВДА, в 1978 году написал четырнадцать характерных особенностей взрослого ребёнка. Когда он прочёл их в Нью-Йорке на первой группе ВДА, один из присутствующих воскликнул: «Эй, да это же с меня списано! А я-то думал, я особенный!»<sup>6</sup> С того момента четырнадцать пунктов стали называть Списком характерных особенностей.<sup>7</sup>

Из этого описания родилась и развилась программа ВДА. 211 слов раскрывают образ мыслей и личность взрослого человека, выросшего в дисфункциональной семье. Они рассказывают о том, как жестоко мы осуждаем себя и других,

---

<sup>6</sup> НА СТРАНИЦЕ 3: Список характерных особенностей ВДА» Тони А. (*The Laundry List: The ACoA Experience by Tony A. with Dan F., 1991, HCI Publications*).

<sup>7</sup> Список характерных особенностей – в оригинале используется американское выражение “laundry list”, изначально обозначавшее «список белья, отданного в стирку»; а в дальнейшем просто – «длинный перечень насущных вопросов или проблем» (Прим. переводчиков)

как остаёмся в деструктивных, лишённых любви отношениях, потому что боимся быть покинутыми.

Термин «взрослый ребёнок» означает, что во взрослой жизни мы ощущаем страх и неуверенность, вынесенные из детства. Этот подспудный страх разрушает любые начинания, любые отношения. Внешне мы можем выглядеть уверенно, но на самом деле сомневаемся в собственной ценности.

В Программе мы считаем, что воспитание в дисфункциональной семье продолжает влиять на человека во взрослом возрасте. Некоторые из нас успешно построили карьеру, но всё равно чувствовали себя оторванными от жизни. Другие, наоборот, постоянно испытывали неудачи, сами создавали себе беды, причиняли вред, ненавидели себя. Третьи не испытывали ни взлётов, ни падений. Имея достаточно хорошую работу и жильё, они задавались вопросом, почему окружающие наслаждаются жизнью, а им приходится только гадать, что такое норма. Все мы чувствовали себя сторонними наблюдателями. Каким бы ни был наш путь, до ВДА никому не удавалось найти долговременной помощи.

Первоначальный Список не раз адаптировали различные группы и авторы. ВДА Западного побережья преобразовали его в текст, известный под названием «Проблема». Часто его зачитывают в начале собрания. Многие члены ВДА называют четырнадцать особенностей общими характеристиками поведения.

В этой главе мы предлагаем вам оригинальный Список, каким его создал наш основатель. Это не означает, что мы исключаем «Проблему». Четырнадцать характерных особенностей являются частью базового языка ВДА, который объединяет самых разных членов Сообщества. Взрослые дети – созависимые, наркоманы, зависимые от еды, игроки, сексоголики, трудоголики – все в равной степени идентифицируют себя по этому Списку. Не редкость, что у взрослого ребёнка бывает несколько зависимостей или навязчивых состояний. Такова природа взрослых детей – мы склонны к зависимостям.

Кроме того, Список охватывает взрослых детей из семей, где не было проблемы зависимости. Родители могли быть психически нездоровыми, крайне религиозными, гиперкритикующими, перфекционистами, ипохондриками или сексуальными насильниками. Воспитанники детских домов также идентифицируют себя по этому описанию и также выздоравливают в ВДА.

Участники Программы считают Список важной частью литературы, приподнимающей завесу отрицания, за которой мы скрылись, став взрослыми. Углублённые исследования показали, что многие из этих черт присущи только взрослым детям. Для нас этот текст является воротами в жизнь, полную ясности и принятия себя.

# Список

## *Характерные особенности взрослых детей*

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрения и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего

детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.

13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали параалкоголиками (созависимыми)<sup>8</sup> и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Параалкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.

## **Взрослые дети, созависимые**

Эти четырнадцать характерных особенностей описывают

---

<sup>8</sup> НА СТРАНИЦЕ 6: Параалкоголизм – термин, которым раньше описывали людей, живущих с алкоголиком и поддающихся под влияние его поведения. На смену ему пришли термины со-алкоголик и созависимый. Основатели ВДА пользуются словом Параалкоголизм, чтобы описать процесс, в ходе которого мы развиваем в себе черты, необходимые для сосуществования с алкоголиком. Эти черты перечислены в Списке; они формируются в детстве, а во взрослой жизни становятся созависимостью или нездоровой зависимостью. «Список характерных особенностей ВДА» Тони А. (*The Laundry List: The ACoA Experience by Tony A. with Dan F., 1991, HCI Publications*).

личность, не способную по-настоящему любить другого человека или позволить Высшей Силе действовать в своей жизни. Мы сами с большим трудом принимаем любовь. Но это не обвинение и не приговор. Когда мы были детьми и подростками, нам не показали пример подлинной и постоянной любви. Так откуда же нам знать, что это такое; и как распознать её, будучи взрослыми. Наши родители стыдили и унижали нас за детскую уязвимость. Запутавшись, они называли своё отношение любовью. Они передали нам то, что когда-то получили от своих родителей, считая, что таким образом заботятся о нас. До прихода в Программу за любовь и близость мы принимали созависимость и жёсткий контроль.

Синдром взрослого ребёнка схож с другим диагнозом – созависимостью. Для него существует множество определений, но все они говорят о том, что созависимые сосредоточены на желаниях и потребностях других людей, а свои собственные игнорируют. Таким образом созависимый или взрослый ребёнок избегает переживаний, связанных со своей низкой самооценкой. Это поведение описано в шестом пункте четырнадцати характеристик. Созависимые посвящают себя другим людям и чужим проблемам до такой степени, что ухудшается их собственная жизнь. В дополнение к эмоциональным недугам, такие люди могут страдать от острых или хронических соматических заболеваний. Сюда относятся желудочно-кишечные и кожные болезни, сильные головные боли, бессонница и т.д.

В Программе мы осознаём, что в дисфункциональной семье человек не может вырасти другим. Когда мы были детьми, нас занимало только ненормальное или пренебрежительное поведение родителей. Мы ошибочно полагали, что могли влиять на их настроение или отношение, что могли как-то изменить ситуацию. Мы не понимали, что были маленькими и что ответственность за свои чувства и поступки взрослые несут самостоятельно. Многие из нас думали, будто послужили причиной родительской зависимости. Мы брали ответственность за их употребление алкоголя или наркотиков; верили, что заставим их остановиться, уменьшить дозу и, в конце концов, полюбить нас. Мы брали ответственность за их раздражение, гнев, неодобрение, за их страдания. Мы были детьми, но, сами не подозревая, взвалили на себя ответственность за чувства и поведение родителей. Это ошибочное восприятие, зародившееся в детстве, является корнем созависимого поведения во взрослом возрасте. Родители обвиняли и стыдили нас, в результате чего сформировалась зависимая, ложная личность. Она постоянно толкает нас на поиски внешней привязанности, любви, признания и похвалы, хотя в глубине души мы считаем себя недостойными их. Внутренний Ребёнок уходит и прячется. Ложное «Я» занимает главенствующую позицию, именно оно отображено в Списке четырнадцати характерных особенностей.

Многие взрослые дети вырастают с чрезмерно развитым чувством ответственности; они преподносят его как любовь

или заботу. За гиперответственностью прячется желание любви, которой мы не получили в детстве. До выздоровления многие из нас были в отношениях и думали, что любили своих партнёров. На самом деле мы заманивали их в ловушку и манипулировали, чтобы таким образом добиться их расположения. И в ответ мы получали то, чего больше всего боялись – покинутость.

На собраниях ВДА мы понимаем, что четырнадцать навыков из Списка помогли нам выжить. Наш опыт показывает, что невыздоровливающие взрослые дети часто обращаются к ним. Мы комбинируем их в соответствии с каждой конкретной ситуацией. Например, человек может бояться своего начальника (1-я черта) и постоянно искать одобрения (2-я черта), в то же время терпеть высокий уровень насилия на работе, потому что чувство вины не позволяет бросить её (7-я черта). Ощущая себя жертвой (5-я черта), он идёт домой к жене алкоголичке, подавляя свои чувства (10-я черта). Он берёт на себя огромное количество домашних дел, будучи гиперответственным (6-я черта). Он хочет уйти от жены, но путает любовь с жалостью и страхом покинутости, который возникнет при уходе (9-я и 12-я черты). Цикл повторяется изо дня в день, из недели в неделю, из года в год. Дети, растущие в этой семье, наследуют те же модели поведения.

Хотя эти особенности ослабляют нашу эмоциональную и духовную жизнь, мы должны понимать, что они защитили нас в детстве. Мы срослись с ними, став взрослыми. От них

нелегко отказаться, хотя они причиняют боль и ввергают в изоляцию (что и привело нас в программу ВДА). Мы призываем вас бережно относиться к себе, когда вы приступите к работе над наиболее болезненными чертами. Можно жить по-другому.

## **«Другой» список характерных особенностей**

Прежде чем мы подробно поговорим об изначальном Списке, нужно отметить, что у каждого его пункта есть противоположность. Опыт показывает, что противоположные черты не менее разрушительны. Например, те, кто боялись властных людей (1-я черта), могли и сами стать властными фигурами в отношении своих детей, супругов или окружающих. Если мы задумаемся, то увидим, что нас самих тоже боятся. Проживая жизнь с позиции жертвы (5-я черта), многие из нас стали преследователями или агрессорами, и сами превращали своих близких в жертв. Хотя мы испытывали вину, когда пытались постоять за себя (7-я черта), мы без зазрения совести сами кого-то стыдили. Мы брали у других то, что нам не принадлежало, и чувство вины нас не мучило.

Эти примеры представляют собой противоположную сторону Списка характерных особенностей. Трудно согласиться, что мы сами стали властными фигурами и подавляли других, но это правда. Неприятно думать, что мы делали окру-

жающих своими жертвами и проецировали на них вину, но и это правда. Мы часто поступали с другими так, как когда-то обращались с нами, и верили, что имеем на это право. Кто-то развязывал конфликты, выходящие далеко за рамки слов, и в пылу ярости распускал руки. Кто-то сыпал проклятиями или угрожал физической расправой с одной лишь целью – запугать человека. Некоторые взрослые дети совершали преступления. Мы крали в магазинах, выписывали поддельные чеки, присваивали чужие деньги, придумывая шаткие оправдания. Может быть нам стыдно, может быть противно от своих поступков. Это здоровая вина, она отличается от той токсичной вины, которую нам привили в детстве.

Наши поступки, кем бы мы ни были – насильником или жертвой, – лишний раз подчёркивают общеизвестную истину ВДА: «работать по Программе нелегко». И всё же усилия, которые потребуются на работу по ней, гораздо меньше тех, что нужны для созависимой жизни и бесконечных попыток взять под контроль людей или обстоятельства, выходящие за рамки нашего контроля. Если хотя бы половину тех усилий, что мы тратим на созависимую жизнь, мы потратим на ВДА, нас ожидают удивительные результаты. Мы обретём ясность и чувство самоценности.

Нам потребуется помощь. Потребуется принятие от других, когда мы сами не сможем себе его дать. Не нужно стыдиться себя или погружаться в самообвинения, нужно со всей честностью взглянуть на своё поведение. Иногда потребует-

ся, чтобы кто-то напомнил, что мы действуем деструктивно и должны подумать над своими поступками.

ВДА даёт возможность признать своё поведение в безопасной обстановке, не получая оценки от окружающих. Работа по Программе учит нас распознавать те ситуации, в которых мы встаём на позицию жертвы или агрессора, она учит нас говорить об этом. Мы начинаем относиться к себе с родительской мягкостью и любовью. И приходим к убеждению, что со временем, получая помощь, мы сможем измениться.

## Анализируя Список

Ниже мы более подробно рассмотрим Список. Некоторые особенности мы собрали вместе, чтобы показать их возможные комбинации.

*Первая черта:*

*Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.*

Взрослые дети тщательно скрывают и подавляют страх. Страх, или даже ужас, это одна из связующих нитей Списка. Первая и третья черты описывают страх перед людьми. Многие из нас выглядят активными, деятельными, самостоятельными, а на самом деле живут в страхе перед родителями, супругами, начальством. Другие боятся финансового

краха, воображаемых болезней, мировых катастроф. И живут, словно под дамокловым мечом, с постоянным ощущением безысходности. За напускной храбростью взрослый ребёнок может скрывать чувство глубокой незащищённости и неполноценности.

В основе таких мыслей лежит страх быть пристыженным или покинутым. Стыд – это глубокое ощущение, что наши души по природе своей порочны. Покинутость означает нечто большее, чем чувство одиночества или ощущение, что тебя бросили.

Стыд и покинутость наиболее характерны для дисфункциональной системы. Среди других условий эти два фактора являются основными: они формируют взрослого ребёнка, наличие алкоголя или наркотиков вторично. Взрослые дети из любых семей, не просто испытывают глубокий стыд, они верят, что постыдны сами по себе. Влияние стыда может достигать такой силы, что полностью парализует разум и тело человека. Взрослые дети часто переживают «приступы стыда», которые оборачиваются физическими болезнями или регрессией в более ранние годы жизни. Последняя проявляется в ощущении, будто тело уменьшается. Даже зрение может пострадать под влиянием сильных приступов стыда: искажается восприятие пространства и освещения. В такие моменты многие испытывают проблемы с дыханием. Покинутость может принимать самые разнообразные формы. Наиболее простая ситуация: родитель оставляет ребёнка одно-

го и не возвращается. Но бывает и по-другому; например, родители-перфекционисты ставят перед ребёнком невыполнимые задачи. Они покидают его, когда лишают похвалы и не замечают его стараний. Не находя времени похвалить ребёнка или вселить в него чувство уверенности за правильные поступки, они зато щедро критикуют и исправляют его поведение. В результате у ребёнка развивается внутренний Критикующий Родитель. Эта фигура на каждом шагу ругает и унижает человека. Внутренний Критикующий Родитель – это способ самому покинуть себя.

Стыд и покинутость – формы контроля, так нами управляли в дисфункциональной семье. Родители стали для нас властными фигурами, которым нельзя доверять.

Мы переносим это чувство во взрослую жизнь и испытываем страх перед работодателями, родственниками, группами и коллективами. Мы либо боимся властных фигур, либо сами становимся ими.

*Вторая черта:*

*Мы постоянно ищем одобрения и потеряли себя в этом поиске.*

*Третья черта:*

*Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.*

Угодничество – один из способов, которым взрослый ребёнок спасается от критики, стыда и покинутости. Он старается обезоружить разгневанных или опасных людей, заискивая перед ними. Действуя таким образом, мы отказываемся от части своей личности. Нам кажется, будто никто не покинет нас и не нарушит нашей безопасности, если удастся быть милыми и не показывать свой гнев. Но цена угодничества высока. Когда мы угождаем людям в ущерб собственным потребностям и чувствам, мы неминуемо наносим вред себе и своим отношениям. Многие взрослые дети мечутся из крайности в крайность: то они удушливо милы, то заводятся с пол-оборота. Одни взрываются, после жалеют о случившемся и клянутся больше никогда так не поступать; однако вновь и вновь повторяют цикл. Другие сдерживают гнев, и он перерастает в депрессию и панические атаки. Каким бы ни было наше поведение – сдержанным или агрессивным, – оно в любом случае загоняет нас в порочный круг и мешает общаться с людьми.

По сути своей угодничество лживо, на нём не могут строиться значимые отношения, о которых в глубине души мечтает каждый взрослый ребёнок.

Многие взрослые дети всё время анализируют свои личные отношения или среду, в которой находятся; они выискивают ситуации, потенциально способные привести к тому, что их будут стыдить или публично критиковать. За сверхбдительностью стоит не только страх быть пристыженными

или покинутыми. Имеет значение ещё один фактор, который терапевты называют посттравматическим стрессовым расстройством. Обычно ПТСР диагностируют у ветеранов военных действий и жертв травматических событий (аварий или катастроф). Однако ему подвержены и взрослые дети. Травмирующий эпизод или череда эпизодов вызывают такое сильное ощущение угрозы или опасности, что, по мнению экспертов, изменяется химический баланс организма. Ещё долгое время спустя человек продолжает находиться в состоянии «боевой готовности» с целью предотвратить будущие события, способные вновь вызвать пережитый в прошлом страх.

#### *Четвёртая черта:*

*Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.*

#### *Девятая черта:*

*Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».*

#### *Тринадцатая черта:*

*Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали параалкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не*

*употребляли спиртное.*

Так как алкоголизм – семейная болезнь, все члены семьи попадают под её влияние, даже если не употребляют алкоголь. С удивительной предсказуемостью дети либо сами вырастают зависимыми, либо связывают судьбу с теми, кто страдает зависимостью или компульсией. Многие взрослые дети злоупотребляют алкоголем и наркотиками, но полагают, что жизнь их будет отличаться от жизни отца и матери. В действительности они во многом превосходят дисфункциональное поведение родителей: как в употреблении, так и в поступках. ВДА лучше всего помогает тем, кто отказался от алкоголя, наркотиков или рецептурных препаратов. Мы не сможем выздороветь, если продолжим усыплять себя химическими веществами. В то же время, перед отказом от препаратов нужно обязательно обсудить этот вопрос с врачом. Такое решение без врача принимать нельзя.

Взрослые дети интуитивно притягиваются к людям со схожими проблемами и вступают с ними в отношения. Как бы странно ни звучало, но многие из нас находят привлекательными агрессивных и зависимых людей, потому что они напоминают нам одного из родителей. До Программы мы, как правило, выбирали тех, кто покидал нас, и таким образом вызывал знакомое состояние – боль от того, что мы никому не нужны. Однако мы умеем менять своё поведение и из позиции жертвы переходить в позицию агрессора.

Мы путаем любовь с жалостью и страдаем от гиперответственности. Дисфункциональные отношения хорошо сочетаются с портретом человека, которого мы подсознательно ищем в партнёре или значимом Другом. Хотя большинство из нас будут отрицать, что выбирают именно таких людей, на самом деле даже выбора как такового нет, он появляется, когда мы находим ВДА. До Программы взрослый ребёнок, которому удалось выйти из неудачных отношений, в дальнейшем находит точно такого же отвергающего и агрессивного партнёра. Не получая помощи, мы обречены вечно искать людей, которые будут обращаться с нами так, как окружающие обращались в детстве. Четвёртая, девятая и тринадцатая черты играют особую роль в подобном поведении.

*Пятая черта:*

*Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.*

*Шестая черта:*

*Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.*

В жизни мы часто занимали позицию жертвы. Она помогала нам контролировать других и предотвращать ситуации, в которых нас могли бы покинуть или пристыдить. Взрослый

ребёнок отлично умеет пользоваться этой позицией, получая огромное пространство для манипуляций. Однако, если занимать её слишком часто, власть быстро заканчивается. Люди устают от такого поведения и уходят. Тогда взрослый ребёнок находит нового человека и продолжает с ним старый сценарий. Часто взрослые дети, практикующие роль жертвы, переключаются в другой режим – роль суперответственного человека. Но она служит лишь подготовкой к тому, чтобы снова занять позицию жертвы. Большой объём работы или ответственности готовит почву для ярости, срыва или изоляции. Человек рассчитывает снискать сочувствие и жалость. В нём снова просыпается жертва.

Позиция жертвы и чрезмерное количество обязательств позволяют взрослому ребёнку забыть о себе. Для обеих ролей характерно созависимое избегание чувств и ответственности за них. Занимаясь другими людьми и их проблемами, мы получаем возможность ничего не делать с собственной жизнью. Взрослые дети путают озабоченность окружающими с истинной вовлечённостью в жизнь. На самом деле их жизнь проходит мимо. Запутавшийся созависимый взрослый ребёнок может настолько увязнуть в мыслях и поступках другого человека, что по завершении этих отношений обнаружит полное отсутствие внутренней жизни и внешней поддержки. Многие созависимые члены ВДА после ухода своих партнёров чувствуют сильную апатию, растерянность и отчаяние. Такова расплата за сосредоточенность на другом

человеке.

*Седьмая черта:*

*Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.*

*Одиннадцатая черта:*

*Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.*

Есть ли на свете такой человек, который после того, как ограбили его дом, подумает, что сам виноват? Есть. Это взрослый ребёнок.

Есть ли человек, которому будет стыдно сказать кассиру, что тот дал ему неверную сдачу? Есть. Это взрослый ребёнок.

До выздоровления большинство взрослых детей во всех ситуациях склонны винить себя. Если на работе произошёл сбой, ответственность принимает взрослый ребёнок. Если кто-то расстроен, нам кажется, что причина в нас. С другой стороны, мы и сами можем обвинять окружающих и избегать ответственности за собственные ошибки и поступки. Мы можем жестоко осуждать, винить себя или других, когда в обвинениях вообще нет нужды.

Детство, полное стыда, научило нас в любых обстоятельствах автоматически винить и предавать себя. Хотя эта ре-

акция предсказуема и устойчива, её сложно заметить, пока мы не начнём выздоравливать. Вместо того чтобы подумать о разнообразных вариантах и затем действовать, мы предпочитаем реагировать сразу.

Чувство вины, которое мы испытываем, защищая себя, корнями уходит в детство, когда нам не давали просить о том, что было нужно. Беспощадное осуждение передалось нам от жестоких и гиперкритикующих родителей. В детстве наши потребности не удовлетворяли, мы никогда не слышали похвалы. Мы были уязвимы, но в ответ на выражение самых базовых потребностей нас только стыдили: «Какая ты эгоистка, – говорили родители. – А ты о ком-нибудь кроме себя думаешь? Ты что, решила, что я деньги печатаю?»

Мы выросли, но хорошо запомнили родительскую реакцию. Боль отверженности и стыда снова возвращается, когда мы пытаемся говорить о своих потребностях. Поэтому многие из нас вообще ни о чём не просят, лишь бы избежать этой боли. А другие манипулируют, чтобы обрести желаемое, но всё равно не становятся счастливее. Даже получив что-то, мы понимаем: этого недостаточно.

*Восьмая черта:*

*Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.*

Когда один из основателей ВДА, Тони А., писал этот пункт, он изначально сформулировал его так: «Мы стали

зависимы от страха». Для большей ясности Тони заменил «страх» «эмоциональным возбуждением». В любом случае взрослые дети пользуются и тем, и другим, чтобы имитировать жизнь, когда на самом деле только воссоздают образы родительской семьи. Сплетни, драматические сцены, ожидание финансового краха, расшатанное здоровье, – в этом клубке хаоса взрослый ребёнок пытается почувствовать жизнь. Хотя подобное поведение редко встречается в чистом виде, именно оно и есть «зависимость» от возбуждения и страха.

Мы выросли в хаосе или наоборот – в среде гиперконтроля, наш внутренний компас размагнитился и теперь постоянно указывает в сторону эмоционального возбуждения, боли и стыда. Наш эмоциональный мир похож на большую аптеку. На одних полках плотными рядами стоят склянки, полные возбуждения, едкого стыда, ненависти к себе, неуверенности и напряжения. На других теснятся канистры похоти, страха и тревоги. Как бы странно это ни звучало, но мы можем специально искать ситуации, в которых испытаем воздействие одного из этих «наркотиков». Мы создаём хаос, чтобы почувствовать возбуждение. Или откладываем работу на последний момент, чтобы погрузиться в стресс. До прихода в Программу мы выбирали отношения, которые заново пробуждали детскую неприкаянность, потому что нормальным нам представлялось только состояние тоски, загнанности и стыда. В те моменты мы будто оживали благодаря возбужде-

нию, но на самом деле так и оставались в своём неисцелённом детстве. Многие чувства, которые мы успешно подавили, теперь превратились во внутренние наркотики; они вынуждают нас вредить себе и окружающим. Без посторонней помощи нам никогда не узнать, что такое душевный покой и истинная безопасность. У нас нет опыта этих состояний, ведь дома никогда не было ни спокойно, ни безопасно. Если у нас не будет ВДА, вполне возможно, что эмоционально здоровые люди покажутся нам странными или скучными.

*Десятая черта:*

*Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).*

Десятая черта касается телесного аспекта болезни семейной дисфункции. Как мы помним из модели болезни ВДА, дисфункция поражает тело, разум и дух взрослого ребёнка. Медицинские исследования показывают, что последствия травм и пренебрежения, пережитых в детстве, хранятся в теле и психике. Исцеление эмоциональных и физических травм невозможно, если не заниматься их первопричиной. Взрослые дети с помощью диссоциации разрывают связь с телом, за счёт чего могут вполне успешно функционировать в обществе. Однако спрятанные травмы никуда не исчезают,

из них формируются депрессия, панические расстройства, гиперактивность или, наоборот, заторможенность и упадок сил. Избегание травмы и диссоциация приводят к тому, что Взрослые дети искренне недоумевают, когда психолог предполагает, что они подавляют или не чувствуют свои чувства.

#### *Двенадцатая черта:*

*Мы – зависимые личности; мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержатъ отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.*

#### *Четырнадцатая черта:*

*Параалкоголики (созависимые) скорее реагируют, чем действуют.*

Взрослые дети – зависимые люди, которые считают насилие и неподобающее поведение нормой. Даже если они жалуются на насилие, то верят, что никак не могут оградить себя от него. Не получая помощи, взрослые дети не способны отличить любовь от жалости и выбирают партнёров, которых могут жалеть и спасать. Выгода здесь состоит в том, чтобы чувствовать себя нужными и не страдать от одиночества. В таких отношениях мы теряем собственную волю и начинаем считать их безвыходными. Одни используют навыки из

Списка, чтобы вырвать хоть кроху внимания. Другие прибегают к описанным чертам, чтобы создать в партнёре удрушающее чувство зависимости. Только в выздоровлении мы получаем ту поддержку и информацию, без которых невозможно осознать свою проблему. Проверенное решение мы найдём в ВДА.

## **Я – взрослый ребёнок?**

Ниже мы приводим вопросы, которые помогут определить, была ли в семье дисфункция. Если ваши родители не пили сами, возможно пили их родители, и это они передали болезнь семейной дисфункциональности вашему отцу или матери. Дом без алкоголя и наркотиков может быть таким же небезопасным, хаотичным и холодным, как дом алкоголика.

Эти вопросы помогут увидеть, как жизнь рядом с алкоголиком сказывается на детях, даже годы спустя после ухода из родительского дома. Они применимы и к тем людям, которые выросли в среде злоупотребления едой, сексом, работой и религией. Приёмные дети также обнаружат, что многие вопросы им близки и понятны.

1. Помните ли Вы, чтобы кто-то в семье пил, употреблял наркотики или имел другие привычки, которые Вы сейчас сочли бы дисфункциональными?
2. Пытались ли Вы не приводить в дом друзей, потому что

дома пили или там присутствовала иная дисфункция?

3. Один из родителей оправдывал алкоголизм или другое нездоровое поведение второго?

4. Были ли Ваши родители настолько сосредоточены друг на друге, что не замечали Вас?

5. Родители или родственники часто ругались?

6. Верно ли, что Вас втягивали в скандалы и размолвки, просили принять сторону одного и выступить против другого?

7. Пытались ли Вы ограждать своих братьев и сестёр от пьянства или другой семейной дисфункции?

8. Став взрослым человеком, ощущаете ли Вы себя зрелым? Вам не кажется, что внутри Вы остались ребёнком?

9. Родители по-прежнему обращаются с Вами, как с ребёнком? Продолжаете ли Вы в их присутствии играть свою детскую роль?

10. Вы считаете себя ответственным за чувства и переживания родителей? Верно ли, что другие родственники обращаются к Вам со своими проблемами?

11. Вы боитесь властных фигур или разгневанных людей?

12. Верно ли, что Вы часто ищете одобрения и похвалы, но когда слышите комплимент, не можете его принять?

13. Вы воспринимаете критику как нападение?

14. Случалось ли Вам полностью посвятить себя какому-то делу, а потом сердиться за то, что другие не ценят Вас?

15. Как Вы думаете, Вы должны нести ответственность за

чувства или поступки другого человека?

16. Вам сложно определить свои чувства?

17. Вы склонны искать любовь и защищённость вне себя?

18. Вы влезаете в проблемы других людей? Вы «оживаете» в кризисных ситуациях?

19. Вы приравниваете секс и близость?

20. Вы путаете любовь с жалостью?

21. Случалось ли Вам обнаружить себя в отношениях с одержимым или опасным человеком, не понимая, как Вы могли в них оказаться?

22. Верно ли, что Вы осуждаете себя без капли сострадания и пытаетесь угадать, что считается нормой?

23. Ваше поведение на людях сильно отличается от поведения дома?

24. По Вашему мнению, у родителей были проблемы с алкоголем или наркотиками?

25. Повлиял ли на Вас алкоголизм или другое дисфункциональное поведение родителей или родственников?

Если вы положительно ответили на три вопроса или более, существует вероятность, что вы страдаете от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Как сказано в нашем Списке, вы могли пострадать, даже если сами не выпили и глотка спиртного. Пожалуйста, прочитайте Вторую главу, чтобы подробнее узнать об этих последствиях.

## Глава 2

### «Со мной такого не случится»

Большинство взрослых детей вырастают, дав себе клятву. Для одних это секрет, о котором они никому не расскажут. Другие выкрикивают её слова в пылу семейных скандалов. Эта клятва гласит: «Никогда я не стану таким, как мои родители. Со мной такого не случится. Я не буду ни с детьми, ни с супругой обращаться так, как в семье обращались со мной. Я ни на кого не подниму руку, ни с кем не буду ругаться. Я не стану алкоголиком».

Другой вариант клятвы – никогда не заключать брак с человеком, страдающим алкоголизмом или иной дисфункцией. Но мы не держим обещание. Некоторые из нас сменили несколько дисфункциональных отношений, прежде чем смогли остановиться и задуматься о том, что происходит. Мы забыли свою клятву или просто не замечаем, как наше поведение повторяет поведение родителей.

В этой главе мы хотим рассказать об обещании быть непохожими на своих родителей, бабушек, дедушек или опекунов. Мы стали взрослыми и, возможно, научились поступать не так, как они, однако это не помешало нам передать собственным детям неуверенность в себе, стыд и созависимость. Кому-то удалось не применять по отношению к окружающим ни физического, ни словесного насилия. Но наши

дети и наши отношения всё равно погрязли в дисфункции. Мы воссоздали атмосферу утрат и покинутости собственно-го детства. Для отношений мы выбирали тех, кого могли спасти, либо тех, с кем могли бороться. Мы находили людей, с которыми получалось отыгрывать знакомую роль жертвы. Некоторые из нас открыто применяли насилие и поступали с окружающими так, как когда-то в детстве поступали с ними – издевались и унижали. Но на этом не обрывается наш путь. Мы можем измениться. ВДА даёт надежду.

## **«Мы стали ими»**

Семейная дисфункция – болезнь, поражающая всю семью. Не обязательно пить, чтобы заразиться. Это прописная истина ВДА и фундамент Первого Шага. Последствия воспитания в дисфункциональной семье вынудили нас развить навыки выживания, которые мы называем Списком характерных особенностей (Проблемой). Мы знаем, что болезнь семейной дисфункции передаётся из поколения в поколение, а значит, названные черты описывают поведение, унаследованное от родителей. Как бы ни хотелось это отрицать – мы стали ими. Если нам и удаётся вести себя иначе, всё равно мы продолжаем передавать их дисфункцию. Сами того не желая, мы подарили её своим детям. Мы не собирались этого делать. Мы пытались быть другими. Мы же дали себе клятву.

Отрицание помогает забыть эту клятву и не замечать сходства с родителями<sup>9</sup>. Отрицание, подобно клейкой массе, связывает воедино дисфункциональную семью. Семейные секреты, замороженные чувства, неизменный хаос – всё это части дисфункциональной системы. Системы, в которой насилие и любое другое нездоровое поведение принято терпеть даже в самых ужасающих формах. Многократное повторение заставляет членов семьи воспринимать плохое обращение как норму. Дисфункция долгое время казалась приемлемой и терпимой, поэтому взрослый ребёнок может отрицать, что в детстве происходило нечто неприятное. В то же время другие взрослые дети в мельчайших подробностях помнят ужасы своего детства. Многие вспоминают их, не испытывая никаких чувств или не осознавая глубокое ощущение утраты, связанное с каждым событием. Об этом отрицании чувств говорится в десятой черте Списка (Проблемы).

Благодаря отрицанию взрослый ребёнок, рассказывая о ранних годах жизни, легко сглаживает острые углы в семейном прошлом. Иногда отрицание приводит к мысли, что нам посчастливилось избежать семейной дисфункции, тогда как на самом деле мы принесли её с собой во взрослую жизнь.

---

<sup>9</sup> НА СТРАНИЦЕ 22: Чтобы лучше понять, как взрослые дети интернализируют установки родителей, рекомендуем обратиться к книге Тони А. и Дэна Ф. «Список характерных особенностей: Опыт ВДА», 1991, изд-во HCI. В ней представлены Двенадцать Шагов Тони А., Четвёртый из них гласит: «Провели глубокую, лишённую обвинений инвентаризацию родителей, потому что, по сути, мы стали ими».

В Первом Шаге мы признаём «бессилие перед последствиями воспитания в дисфункциональной семье». Этот Шаг призывает нас признать, что сегодняшнее наше поведение произрастает из событий, пережитых в детстве. Много в нём отражает поступки и мысли дисфункциональных родителей, бабушек, дедушек или опекунов. Когда развеется пелена отрицания, мы поймём, что впитали в себя поведение родителей. Мы переняли их перфекционизм, контроль, нечестность, уверенность в собственной правоте, ярость, пессимизм и оценочность. По какому бы сценарию это ни происходило, мы понимаем, что интернализировали своих родителей. Если мы честно взглянем на свою жизнь, то увидим, что их поведение и образ мыслей стали нашими.

Важно отметить, что мы впитали в себя или, иными словами, интернализировали обоих родителей. Это касается и того из них, который в сравнении с зависимым партнёром лучше справлялся с семейными функциями. Опыт показывает, что от «функционального» или непьющего родителя мы наследуем столько же черт, сколько и от алкоголика. «Параалкоголик» передаёт свой шаблон внутреннего употребления. Им движут внутренние страхи, возбуждение и боль. Биохимический всплеск и каскад внутренних «наркотиков», которые сопровождают эти патологические состояния, ударяют по ребёнку столь же сильно, как и вещества извне. Мы считаем, что состояние непьющего родителя, вызванное внутренними наркотиками, влияет на детей точно так же, как

влияет на них пьянство алкоголика. Может показаться, что это слишком специализированный подход, но если мы хотим постичь глубину влияния дисфункционального воспитания, нам придётся разобраться в этом. В детстве на нас воздействовал внешний алкоголизм и внутренний параалкоголизм. Мы убеждены, что долгосрочные последствия того страха, который передался нам от непьющего родителя, сравнимы с ущербом, нанесённым алкоголизмом. Вот почему многие из нас во взрослом возрасте могут воздерживаться от зависимого поведения, но в то же время оставаться под действием внутренних наркотиков, что неизбежно осложняет выздоровление. Вероятно, паразависимость от страха и искажённого мышления стимулирует переключение с одного зависимого поведения на другое, которое мы наблюдаем в себе, когда пытаемся внести в жизнь хоть какие-то перемены.

Можно и по-другому объяснить наследование параалкоголизма. Случается, алкоголик перестаёт быть частью семьи в результате развода или расставания, но в доме от этого ничего не меняется. Дисфункция и злоупотребление спиртным исчезают, а дома всё равно царят путаница, страх и контроль. Границы размыты. Дети не говорят о чувствах. Они либо сливаются с непьющим родителем, либо отстраняются от него. Правило «не говори, не доверяй, не чувствуй» продолжает действовать даже в отсутствии алкоголя или другой дисфункции. Внутренние наркотики по-прежнему одурманивают параалкоголика и таким образом воздействуют на

детей. Им передаются его страх, возбуждение и боль. Это и есть интернализация родительских чувств и поведения в чистом виде.

Многие взрослые дети злятся на непьющего родителя за то, что тот не защитил их или не вывел из дисфункциональной ситуации. Мы страдали от покинутости, видя, что его занимает только поведение алкоголика. По иронии судьбы многие из нас больше обижены именно на своего непьющего родителя.

Это от него мы научились беспомощности, тревожности, чёрно-белому мышлению, ненависти к себе и поведению жертвы. Мы переняли его ярость, немощность, пассивно-агрессивное мышление. Именно непьющий родитель научил нас сомневаться в собственном восприятии реальности. Сколько раз мы приходили к нему и говорили, что нам страшно или стыдно. И столько же раз он отвергал наши чувства. В ответ на жалобы по поводу поведения алкоголика мы слышали, что выросли эгоистами или неженками. Непьющий родитель защищал и выгораживал пьющего.

Ущерб, который своим бездействием или неспособностью вывести ребёнка из травматичной ситуации наносят непьющие родители, трудно постичь умом. Кто-то из них игнорирует сексуальное насилие, происходящее в доме. Кто-то обвиняет собственного ребёнка во лжи, когда тот отваживается сообщить, что над ним надругались. Об этом тяжело даже думать и невозможно принять, но для многих из нас это

10  
правда жизни .

Непьющий родитель научил нас считать насилие и пренебрежение нормой. Так, например, многим случалось во время семейного скандала убежать из дома вместе с непьющим родителем, но только для того, чтобы через несколько дней вернуться, как ни в чём не бывало. Через такое поведение нам показали, что абсолютно нормально подавлять страх и возвращаться к агрессивному или стыдящему человеку. В результате во взрослом возрасте нам может быть невероятно сложно выйти из неудовлетворяющих отношений. Умом мы понимаем, что нужно уйти, но по ощущениям кажется, что вполне нормально остаться. Вот лишь несколько примеров того, как поражает болезнь семейной дисфункции.

Справедливости ради мы должны помнить, что родители дали нам то, что когда-то получили сами. Они тоже взрослые дети. Мы не виним их за бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Чаще всего они обращались с нами так, как когда-то в детстве обращались с ними. Они интернализовали своих родителей. В этом не приходится сомневаться, если мы верим, что семейная дисфункция передаётся из поколения в поколение.

Столь же справедливо нам нужно отнести к родителю-алкоголику. Если родители, бабушки или дедушки активно употребляют алкоголь или наркотики, мы и их не ви-

---

<sup>10</sup> Хотя многие взрослые дети были жертвами сексуального насилия со стороны родителей, есть и те, над кем надругались брат, сестра или другой член семьи.

ним за это. Необходимо понять, что родители бессильны перед алкоголизмом, а их жизни стали неуправляемы. Такова болезнь алкоголизма, которая затрагивает тело, разум и дух человека. Родители будут страдать от одержимости алкоголем до тех пор, пока не получают помощь. Некоторым из нас выпало наблюдать медленную агонию своих родственников. Кто-то из них впал в алкогольный бред или слабоумие. Одни кажутся брошенными и жалкими, другие – агрессивными и пугающими. Алкоголик бессилен перед алкоголем, навязчивая тяга заставляет его употреблять. Параалкоголик находится в похожем состоянии, однако снаружи это не так хорошо видно. В сущности, алкоголик и параалкоголик – это одна и та же личность, движимая страхом; просто один пьёт, а другой нет.

Вот тут-то и сбились наши ориентиры. В детстве нам казалось, что проблема алкоголика заключалась в нас. Из его поведения мы сделали вывод, что сами виноваты в том, что нас не ценят, не замечают, ненавидят, игнорируют, используют или обижают. Из поведения параалкоголика мы поняли, что важны куда меньше, чем алкоголик. Мы решили, что сами являемся проблемой, тогда как в действительности проблемой был алкоголизм. Мы перенесли это убеждение во взрослую жизнь. Возможно, мы продолжаем отыгрывать свою детскую роль с родителем-алкоголиком или каким-то другим человеком. Некоторые из нас зашли в тупик и не находят сил сбросить с себя ответственность за родителей. Мы мо-

жем воспроизводить свою роль и с непьющим родителем. Если даже дома не было алкоголизма, а присутствовала другая дисфункция, нам вряд ли удалось избежать такого же искажения в восприятии. Мы отыгрываем свою дисфункциональную роль с родителями или другими людьми.

Многие из нас выросли, но так и не признали, что наши родители – алкоголики или что в доме была другая дисфункция. Пока мы не сделаем этого, нам не освободиться от своей семьи. Мы не сможем понять, насколько точно переняли поведение родителей. Нас по-прежнему будут втягивать в семейные беды и скандалы, которые никогда ни к чему не ведут. Мы будем всё так же сносить семейное насилие и пренебрежение, думая, что выбора нет.

Постепенно мы узнаём много нового про алкоголизм и семейную дисфункцию. Мы не были причиной алкоголизма родителей, и не нам его контролировать. Признать, что родители являются алкоголиками или зависимыми, не означает оправдать их поведение или преуменьшить нанесённый ими ущерб. Мы лишь стараемся избежать обвинений. Программа ВДА предлагает такой способ обсуждать события прошлого и исцелять полученные раны, который не требует преуменьшать случившееся, но и не оставляет нас в ловушке этих воспоминаний. ВДА ведёт нас к переменам, она учит нас находить связь с Высшей Силой. Кроме того, нужно понять, что некоторые родственники обладали и хорошими чертами, их мы тоже впитали в себя. Многие родители добросовест-

но трудились, проявляли доброту и чувство юмора. Следует признать их самоотверженность. Они научили нас отличать хорошее от плохого, ладить с окружающими людьми. Они многим пожертвовали, и мы пользуемся этим по сей день. Программа ВДА даёт нам возможность оценить поддержку и положительный вклад родителей. Она помогает нам с ошеломляющей честностью взглянуть на семейную систему и благодаря этому справедливо отнестись к своим родителям. Мы стремимся к истине, чтобы жить собственной жизнью, в которой всегда будет выбор и уверенность в себе. Нам нужно разорвать цикл семейной дисфункции.

## **Виды насилия и пренебрежения**

Насилие, пренебрежение или другое нездоровое поведение лишь способствуют дальнейшей интернализации родительского поведения. Мы считаем, что побои, угрозы, проекции, унижения и безразличие, словно многочисленные зонды, проникают вглубь нашей личности и заражают её дисфункцией. Она поражает тело, разум и дух. Насилие и пренебрежение наших родителей сеют семена дисфункции, они прорастают и буйно развиваются, пока мы не получим помощь.

Существует множество определений насилия, пренебрежения и другого нездорового поведения. Мы выработали своё понимание, оно основано на опыте взрослых детей, ра-

ботающих с насилием, пережитым в детстве. Мы различаем вербальное, невербальное, эмоциональное, физическое, религиозное и сексуальное насилие.

Насилие может заключаться в одном травмирующем эпизоде, а может проявляться чередой мелких событий в течение долгого времени. К симптомам насилия и пренебрежения относятся зависимое и созависимое поведение, трудоголизм и фобии. Если родители страдали хроническим беспокойством или сомнениями, то велика вероятность, что и мы бесконечно переживаем о событиях, которые так никогда и не происходят. Постоянные беспокойство и тревожность – явный признак интернализации родителей.

Как физическое, так и вербально-эмоциональное насилие рождает одинаковые чувства неполноценности и постоянного страха. Человек, переживший физическое насилие, приходит к тем же страхам, отрицанию и отчаянию, которые ожидают человека, пострадавшего от эмоционального насилия. Оба вида насилия ведут к посттравматическому стрессовому расстройству или накопленному страху. Оба оставляют тяжёлые раны, независимо от того, были побои или нет.

## **Физическое насилие**

Многие взрослые дети подвергались самым разнообразным формам физического насилия: пощёчины, щипки, затрещины, ожоги, проколы, порезы, побои. Физическое наси-

лие обычно сопровождается вербальным и эмоциональным. Невероятное количество взрослых детей пережили побои и избиения от своих родителей, но не видят в этом насилия, пока не приходят в сообщество ВДА или не находят информированного психолога. До Программы многие из нас верили, что всё это заслужили и сами были причиной насилия.

В гневе и ярости родители могли нанести нам тяжёлые травмы; кое-кто теперь отбывает тюремный срок за свои преступления. Поскольку насилие передаётся из поколения в поколение, некоторые из нас воспроизводят его со своими детьми. Мы, возможно, мучаемся стыдом и отчаянием, глядя на своё поведение. Мы пытались измениться и не смогли, поэтому после очередной вспышки ярости нам кажется, что наша душа никогда не исцелится. Нас могут считать безнадежными и неизлечимыми. Мы живём, веря в старую ложь: «Тот, кто распускает руки, никогда не изменится. Он не сможет контролировать злость и ярость». ВДА противостоит этому утверждению, предлагая надежду и принятие. Опыт показывает, что взрослые дети выздоравливают от любой дисфункции. Если работать по Программе с готовностью и терпением, нас будет ждать удивительное преобразование.

## **Разорвать порочный круг насилия**

*Отец избивал мать, когда она была беременна мной, ины-*

ми словами, я пережил насилие ещё до рождения. Я убеждён, что любое насилие – это физическое насилие. Тело поглощает его. Сегодня, когда что-то случается, мне так же больно, как было больно в детстве. Тот опыт остался в теле, и я каждый раз заново переживаю его. Когда отец ударил меня в лицо и швырнул через всю комнату, я потерял ощущение боли от удара. И стало всё равно, бьют меня или нет. Ожидание удара заполнило моё существо ужасом. Когда кто-нибудь поднимает руку, находясь рядом со мной, я съёживаюсь. Когда чужая мать бьёт своего ребёнка, я начинаю плакать, словно это происходит со мной.

В ВДА я понял, что буду испытывать боль, пока не откажусь от неё. Она проходит, когда я говорю отцу в своей голове: «Больше ты никогда меня не ударишь».

Память о насилии хранится в моём теле: я помню, как били меня, но я мог бы и сам ударить. Я учусь конструктивно пользоваться гневом, чтобы самому не стать насильником.

Мы с моим Внутренним Ребёнком ещё не прошли эту стадию выздоровления. Мы знаем, что пережили насилие. К нам вернулись чувства относительно пережитого. Мы ищем новые здоровые способы выражения гнева. Нам не нужно вновь и вновь проживать его или причинять кому-то боль. Вместо этого мы стараемся использовать энергию этого чувства и ждём, когда сможем отдать свои страдания Высшей Силе и простить тех, кто обидел нас.

## Вербальное и эмоциональное насилие

Хотя вербальное и эмоциональное насилие не оставляет видимых следов, оно разрушает так же глубоко. Синяки прячутся внутри. Нас обзывали и не скупилась на оскорбления. Считали неполноценными и слабоумными. Говорили, что толку из нас не выйдет. Многим родителям кажется, будто через эмоциональное насилие они воспитывают детей, указывая им верное направление развития. На самом деле они подрывают достоинство ребёнка. Родитель может пытаться таким образом развить уважение и честность в ребёнке, а тот, наоборот, будет чувствовать себя неудачником.

Дисфункциональные родители часто отпускают перфекционистские замечания, стимулируя ребёнка стремиться к большим достижениям. Такие замечания на первый взгляд напоминают поддержку, но ребёнку никогда не удастся дотянуться до родительских ожиданий. На самом деле это поведение по сути своей пренебрежительно.

Пренебрежением считается лишение ребёнка искренней похвалы, когда ему удаётся достигнуть желаемого. Без похвалы ребёнок или подросток теряет чувство безопасности и ценности. Он понимает, что заслужить родительскую любовь можно, лишь хорошенько постаравшись.

В некоторых случаях пренебрежение проявляется в молчании, которым родители прикрывают собственное оскорби-

тельное поведение. Иногда они не разговаривают с ребёнком в течение нескольких дней после размолвки. Страдая от покинутости, ребёнок станет извиняться за всё подряд, даже если именно родитель причинил ему боль. Иными словами, сам родитель был неправ, но молчанием ребёнка вынуждают просить прощения.

Взрослые, пережившие такое обращение, потом не могут понять, как же вербальное и эмоциональное насилие повлияло на них в юные годы. Им кажется, что они раздувают из мухи слона, но зависимое и созависимое поведение, разнообразнейшие формы страха – всё служит доказательством тому, что с ними что-то произошло в детстве. Они не родились зависимыми и созависимыми. Им помогли такими стать.

Сталкиваясь в Программе с последствиями эмоционального и вербального насилия, мы поначалу отказываемся их признавать. Как поверить, что люди, говорившие, как они нас любят, на самом деле лгали. Если нас называли ленивыми, неуклюжими, жалкими те, кто были самыми значимыми в нашей жизни, значит, это должно быть правдой. Когда нам удаётся раскрыть глаза, мы понимаем, что за любовь выдавали вербальное насилие; любящий родитель никогда не говорит таких слов ребёнку.

Последствия насилия трудно осознать, потому что до ВДА мы никогда не сомневались в том, что нам говорили. Если нас называли тупыми или бесполезными, мы принимали это на веру. До Программы мы жили, опираясь на ложную

информацию о себе. Часть процесса интернализации заключается в том, что, став взрослыми, мы сами себе начинаем повторять эти послания. Мы сочли обман непреложной истиной. Мы поверили, что ничего не стоим, и сами по себе отвратительны. Поверили, что с нами что-то не так, хотя никогда не могли объяснить, что именно. С этим убеждением мы идём по жизни, молча осуждая и не веря в себя. Иногда мы совершаем постыдные или жестокие поступки только для того, чтобы оправдать родительские проекции и показать, что мы действительно плохие или неполноценные. На этом этапе процесс интернализации можно считать состоявшимся. Мы полностью поверили в ложь, стали думать и действовать так, чтобы подтверждать эту ложь. Но на самом деле мы совсем не такие. Что бы мы ни совершили, это не имеет отношения к нашей Истинной Личности. Если мы готовы работать по Программе и говорить о том, что с нами сделали, ВДА поможет понять, кто мы на самом деле.

Но даже сейчас какой-нибудь скептик возразит: «ВДА описывает насилие в столь общих терминах, что любой может считать себя его жертвой. Складывается впечатление, будто каждый человек, которого родители воспитывали или исправляли, вырастает зависимым. Нет идеальных родителей. Странно было бы думать, что можно прожить детство, не испытав сомнений или страхов по вине одного из родителей, ведь они тоже люди».

На это мы всегда отвечаем: у любящего родителя выра-

тает любящий ребёнок, который потом становится любящим взрослым. Дисфункциональный родитель может вырастить только дисфункционального ребёнка, который потом станет таким же взрослым. Здесь не бывает промежуточных состояний. Если сосредоточиться на разновидностях насилия и их специфических последствиях, то окажется, что мы описываем вербальное и эмоциональное насилие не в таких уж общих терминах. В ВДА мы говорим о насилии и пренебрежении, имея в виду постоянные унижения, угрозы, стыжение, ненависть и безразличие со стороны родителей. Такое поведение порождает в ребёнке стойкое ощущение стыда и страха. В результате по достижении взрослого возраста развивается пренебрежительное и деструктивное отношение к себе. Оно приобретает видимые формы: созависимость, эмоциональное переедание, злоупотребление наркотиками, алкоголизм, зависимость от секса, трудоголизм, игромания и компульсивные долги. Эти явления легко определить, но они служат лишь верхним слоем, скрывающим общую склонность вредить себе. ВДА описывает вербальное и эмоциональное насилие, основываясь на специфическом родительском поведении, результаты которого легко обнаружить во взрослой личности.

Ещё один скептик может сказать: «Да, мои родители были жёсткими, но ведь они желали мне добра. Они не имели в виду то, что говорили. Я точно знаю, они любили меня и заботились обо мне». Опыт показывает, что подобная

избирательная память является одной из форм отрицания. Поверить, что родители имели право стыдить или унижать нас за то, что мы были уязвимыми детьми – это слишком. Как и всем детям, нам хотелось думать, что родители заботятся о нас, что бы они ни говорили. Вырастая, мы стараемся вспомнить все моменты, когда им удавалось проявить свою доброту, и забыть очевидные примеры деструктивного поведения. Давление общества лишь способствует отбору наиболее приличных воспоминаний. Нам страшно задуматься о том, что происходило дома, и выглядеть неблагодарными или злопамятными. Поэтому мы «прощаем и забываем», но подавленные травмы детства продолжают свою работу «за сценой», разрушая личную жизнь и карьеру. Окажемся мы в состоянии признать это или нет – в любом случае доказательства вербального насилия, пережитого в детстве, никуда не денутся, они живут в нашем зависимом, созависимом поведении и других способах пренебрежительного отношения к себе. Сюда можно также отнести хроническую депрессию и повышенную тревожность. Иногда эти состояния сопровождаются паническими атаками.

Не получится совместить несовместимое: называть своё детство идеальным и полным любви или просто тихим и непримечательным и одновременно страдать от зависимого и навязчивого поведения. Люди, умеющие по-настоящему заботиться о себе, скажут вам, что научились этому в детстве. Им не нужно вредить себе или оставаться в контроли-

рующих отношениях. Они не угодничают и не сомневаются в своих целях. Если эти люди в детстве поверили в себя, то почему нам так сложно принять, что мы в детстве разуверились в себе? В этом суть нашей травмы – мы не верим в себя.

Люди, умеющие по-настоящему заботиться о себе, не всегда смогут указать конкретное событие в детстве, когда родители показали, как они их ценят. Но поступки этих людей свидетельствуют, что они заботятся о себе. Так и мы не всегда можем найти событие, когда родители дали понять, что мы ущербны или неполноценны. Но нынешние поступки показывают, что мы не заботимся о себе. Что бы мы ни говорили, в действительности мы верим, что с нами что-то не так. Мы сравниваем себя с окружающими и зачастую проигрываем в этом сравнении. Внутри нас – пустота, её не заполнить едой, наркотиками, сексом, работой, денежными тратами или азартными играми. Каждая потерянная работа, каждые разбитые отношения напоминают нам об этой пустоте.

Если кто-то ещё сомневается в связи взрослого поведения с событиями детства, тогда скажите, почему мы идентифицируем себя с большинством черт из Списка? Почему мы боимся властных фигур? Почему остаёмся в отношениях, лишённых любви, из которых другой человек давно бы вышел? Почему жестоко осуждаем себя? Почему нам сложно определить свои чувства и отделить их от чувств другого человека? Почему мы не можем оставить наркотики или любое другое опасное поведение, не переключившись при этом на

новый деструктивный шаблон?

Если, прочитав главу до этого абзаца, вы всё время чувствовали сопричастность, то остаётся поразмыслить вот над каким решением. Либо мы поверим, что наше воспитание имеет прямое отношение к зависимостям и одержимостям, от которых мы страдаем во взрослой жизни, либо мы отвергнем эту мысль. Отрицание поможет нам не замечать последствий и продолжать винить окружающих за свои решения и тупиковые ситуации. Но если мы поверим в упомянутую связь, то сможем работать по программе ВДА и получим инструменты выздоровления. На этом пути нам понадобится помощь, чтобы понять, что с нами произошло, только это позволит изменить своё поведение и образ мыслей. Улучшения требуют от нас желания вести образ жизни, предлагаемый ВДА. Никто не сможет заставить нас принять Программу. Только наше собственное желание будет залогом того, что Программа поможет. ВДА предназначена для людей, способных увидеть связь между пренебрежением, пережитым в детстве, и взрослой жизнью, полной страха и одиночества. ВДА помогает людям, которые могут признать то, что с ними случилось, и попросить о помощи.

## **Слова не оставляют синяков**

*В детстве вокруг меня были дети, над которыми издевались физически, я же был жертвой «только» эмоциональ-*

ного и вербального насилия. На мне не было ни царапины. Мы жили в уютном доме с черепичной крышей. Родители кормили нас. На ночь оставляли включённым ночник. А ещё на нас сыпались угрозы и обвинения. Мы были сыты, у нас был кров, и этот свой фундаментальный вклад родители не давали забыть, громогласно требуя благодарности.

Их словесные удары разрушали меня, мне было ужасно больно и одновременно стыдно, потому что со мной «ничего такого» не делали. Я не верил сам себе. Да и никто другой, взглянув на моё абсолютно неповреждённое тело, не смог бы мне поверить. Я начал оскорблять себя и других. Мне казалось, если я буду вести себя как последний псих, кто-нибудь догадается, что дело плохо. И это будет моим доказательством. Тогда я смогу удостовериться, что я жертва насилия. Но этого не произошло. Люди думали, что я сошёл с ума, и от этого было стыдно ещё больше. Долгое время я так и не верил, что подвергался насилию. Да и кто бы стал меня слушать. Я впал в депрессию из-за постоянного ощущения, будто пробираюсь по зыбучим пескам и ни в чём в жизни не могу быть уверенным. Весть ВДА говорит о том, что эмоциональное насилие тоже ранит. В Сообществе я наконец получил желанное подтверждение. Оно дало мне ощущение твёрдой почвы под ногами; по ней я иду к своему выздоровлению.

Неважно, какое именно насилие или пренебрежение мы вынесли, ВДА помогает разобраться в том, что осталось у

нас внутри. Мы стараемся полностью вспомнить своё детство, а это означает не только перечисление всех дисфункциональных поступков родителей. Мы заново проживаем чувства, вызванные их насилием или критикой. Мы вспоминаем событие и возвращаемся в те чувства. В этом нам помогает поддержка ВДА и Высшей Силы. Стараясь полностью вспомнить детство, мы нарушаем семейное правило «не помни». И начинаем оплакивать себя, в результате освобождаясь от непреодолимой потребности контролировать других. Мы учимся честно и объективно рассказывать свою историю. Учимся отделяться от родителей и быть собой.

## **Усвоенные типы мышления и поведения**

Последующую часть главы мы собираемся посвятить четырём типам интернализованного поведения, переданного нам родителями, родственниками или опекунами. Мы поговорим о перфекционизме, контроле, бескомпромиссном мышлении и оценочности (или как ещё её называют – критикующем внутреннем родителе). Эти четыре состояния преобладают в личности взрослого ребёнка. В Программе мы учимся распознавать перфекционизм и ригидное мышление. При должной честности мы замечаем, как контролируем себя или пытаемся контролировать других. Наконец, все мы хорошо знаем своего внутреннего критикующего роди-

теля или критикующий внутренний голос. Этот голос сомнительный и самообвинений разрушает наши отношения и лишает шансов на счастье. Программные инструменты помогут нам освободиться от всех четырёх типов поведения.

Мы начнём с перфекционизма. Ленивость, прокрастинация, пассивная агрессия в совокупности со стремлением думать и действовать идеально – всё это его формы. Открывает раздел о перфекционизме история одного из взрослых детей.

## **Перфекционизм**

### **Всё-таки со мной это случилось**

*Когда я узнал, что перфекционизм присущ мышлению взрослого ребёнка, я решил, что это не про меня. Я никогда не страдал аккуратностью, всегда делал меньшее из того, на что был способен, и редко оценивал людей. Мне казалось, перфекционист не совершает ошибок и одержим чистотой.*

*В Программе я начал понимать, что до краёв наполнен перфекционизмом и внутренней критикой. Я слышал критикующий голос отца: он то звучал у меня в голове, то пробивался сквозь мои слова. Каждая моя фраза свидетельствовала, что я не принимаю себя. Ни один мой поступок, ни одна мысль не дотягивали до идеала. Я всегда находил изъян в том, что говорил или делал. Пока я не пришёл в ВДА, я не*

*замечал, как постоянно оцениваю себя и других. Я считал это в порядке вещей.*

## **Как распознать перфекционизм**

Перфекционизм и его формы существуют во всех алкогольных и дисфункциональных семьях. Есть разница между родительской поддержкой, побуждающей детей развиваться и достигать всё лучших результатов, и разрушительным перфекционизмом, при котором планка поднимается за грань разумного.

Перфекционизм развивается как ответная реакция на постоянный контроль и стыжение. Ребёнку кажется, что если действовать и мыслить идеально, стыда удастся избежать. Однако опыт показывает, что в такой семье ожидания неуклонно возрастают. Что бы мы ни делали, всё равно придётся испытать стыд и ощущение, будто мы опять подвели родителей. В такие моменты и начинает формироваться внутренний критикующий голос. Это ранний признак интернализации родительского гиперкритичного отношения. Из этих семян впоследствии вырастет неприятие себя.

В некоторых семьях царят агрессия и подавление. Детей должно быть видно, но не слышно. Хорошая успеваемость и прочие школьные достижения могут и не быть в центре внимания. От детей прежде всего требуется безукоризненное поведение, иначе их ждут угрозы и унижения со стороны

родителей. Даже то, как они выполняют обязанности по дому или стригут газон, может быть предметом постоянной критики. Дети словно не способны сделать ничего правильно. Обычно такой ребёнок опускает руки, и начинается пассивно-агрессивная стадия, когда он плохо учится и мало успевает в других областях. Но есть дети, которые так никогда и не сдаются. Они выбирают другой путь – пытаются угодить родителям. А родители находят изъян даже в том, как сложено бельё или вычищен ковёр. Если ребёнка наконец похвалят, то непременно с оговоркой: «Неплохо для неудачника».

Справедливости ради мы должны сказать, что родители делают с нами то, что когда-то сделали с ними. Руководствуясь самыми лучшими намерениями, они передали нам перфекционизм и критику тем же способом, которым сами когда-то их получили. Иногда казалось, что родители ищут ошибки в любых наших идеях и достижениях без всякого злого умысла. Когда мы спрашивали об этом, они отвечали, что желают нам добра. Им хотелось, чтобы мы становились лучше, чтобы больше старались. Ни родители, ни родственники не замечали, как их мрачные предсказания и постоянная критика влияют на детское ощущение самооценности и благополучия. Когда ребёнок демонстрирует низкую самооценку, они расстраиваются и не понимают, в чём же дело. Они либо винят самого ребёнка, либо его друзей.

В других семьях детей превращают в объекты восхищения: они безукоризненно одеты, образцово держат осанку,

их демонстрируют на званных обедах среди блестящих приборов и накрытых столов. На праздники съезжаются гости и рассыпают комплименты за безупречный порядок и идеальных детей.

Со стороны кажется, будто родители занимаются детьми. Они исправно посещают спортивные соревнования и учебные олимпиады, красиво одевают детей, покупают им компьютеры и возят в школу. Но дома они жёстки и холодны. Одни родители лишают детей похвалы и ласки, если тем не удалось достигнуть запланированных высот. Другие за счёт интеллектуального превосходства разбивают любое возражение ребёнка. Детский протест – ничто перед родительским требованием добиваться большего. Ребёнку или подростку трудно справиться с непоколебимыми доводами родителей, призывающих его к безупречности.

Мы знаем историю девочки, которая прекрасно училась в школе, зарабатывала пятёрки по всем предметам. Но когда она показывала дневник своей матери, то в ответ получала: «Это всё, на что ты способна?»

Сейчас ей 61 год, но она до сих пор помнит своё горькое разочарование от материнских замечаний. Благодаря ВДА ей удалось увидеть, как дни, месяцы и годы подобных реплик вселили в неё страх, что никогда ни один её поступок не будет достаточно хорош. Эта талантливая женщина, высококлассный специалист в своём деле, так вспоминает мать: «Её перфекционизм выражался в простом и почти незамет-

ном лишении меня всякого одобрения».

ВДА не борется против достижений или попыток стать лучше. Но все мы помним, что в родительской семье даже результат самых усердных стараний был недостаточно хорош. Или преподносился таковым.

Когда у нас что-то получалось, нам не давали перевести дух и тут же ставили новую цель. Оглядываясь назад, можно заметить, что родители, даже одобряя результат усилий, никогда не могли по достоинству оценить то, что у нас получалось. Они хвастались соседям и друзьям. Иногда дарили подарки или как-то вознаграждали нас за успехи. Но за парадным фасадом мы точно знали, что нужно, не покладая рук, работать над следующей задачей и только в этом случае удастся сохранить родительское расположение. Многие из нас лишились способности быть детьми и разучились отдыхать. Мы знали, что не безразличны своим родителям, но не могли понять, станут ли они любить нас, если мы ошибёмся или не добьёмся предельно возможного результата. Предугадать, что вызовет их похвалу, было невозможно. Мы не могли выносить их разочарования. Они молчали или в негодовании отворачивали голову, и это оставляло в душе глубокие раны. Мы готовы были сделать что угодно, лишь бы заслужить их одобрение.

У некоторых из нас были другие родители – холодные и расчётливые. Они заранее планировали едкие замечания в адрес нашей внешности или наших достижений. Мы быст-

ро научились не ждать ни одобрения, ни поддержки. Став взрослыми, мы так и не можем принимать похвалу и спокойно относиться к собственным ошибкам. Ошибка для многих из нас означает стыд и ощущение полного провала. Мы переносим свой страх перед негодованием родителей на других людей и начинаем бояться не угодить своему начальнику, подруге или партнёру. Нам так плохо от совершаемых ошибок, потому что мы принимаем их на свой счёт. Пока мы не получим помощь, мы не научимся отличать себя от своих промахов. Вместо того чтобы принять, что иногда мы ошибаемся, мы будем самих себя считать ошибкой.

Перфекционизм подпитывает склонность к угодничеству и боязнь властных фигур. Иногда он стимулирует трудоголизм и жажду получить признание, чтобы сгладить дефицит похвалы. У многих взрослых детей комнаты доверху заполнены медалями и дипломами, которые, однако, не помогают обрести покой. Несмотря на все доказательства своей компетентности, нам трудно поверить, что мы хоть чего-то да стоим. Наша голова занята только одним – планированием нового успеха. Это похоже на зависимость от достижений.

Взрослый перфекционизм – это унаследованные от родителей установки и недовольство собой. Многие родители действительно хотели для нас самого лучшего, но смогли передать только ощущение неполноценности. Не было на свете такой награды или достижения, которые вернули бы нам ощущение целостности. Нам не довелось услышать: «Ты до-

статочно потрудился. Теперь можно расслабиться и наслаждаться своими успехами». Нас не научили получать удовольствие.

Перфекционизм дисфункциональной семьи лежит в основе стремления контролировать людей, события и ситуации.

## Контроль

### Не упустить из виду контроль

*Когда психолог сказал, что все взрослые дети страдают от стремления контролировать, я не совсем его понял. Я был сосредоточен на своей наркотической зависимости и думал только о том, как остаться чистым. Я начал психотерапию в русле ВДА, потому что никуда не двигался по Шагам. Я застрял на Втором и Третьем. Мне казалось, что Высшая Сила – это властная фигура, которая может только стыдить меня. У меня не получалось провести сбалансированную и справедливую инвентаризацию в Четвёртом Шаге. В терапии я смог сконцентрироваться на проблемах взрослых детей. Мы работали с позитивными утверждениями, чувствами и образом мыслей. Психолог говорил о контроле в сочетании с перфекционизмом. Я быстро понял, что такое перфекционизм, но ушли годы, прежде чем я смог ослабить стальную хватку контроля.*

## Как распознать контроль

Из всех векторов мышления, развитых нами в детстве, сложнее всего работать с контролем. В основе этой косной черты характера лежит страх. Мы либо сами стремимся контролировать других, либо чувствуем, что они контролируют нас. Контроль определяет наши мысли и поступки. Он влияет на отношения с людьми и с Высшей Силой. Попросить взрослого ребёнка отказаться от контроля – всё равно что предложить прыгнуть из самолета без парашюта. Не занимаясь выздоровлением, мы можем прожить всю жизнь, боясь отпустить контроль. Этот страх часто не осознаётся, он скрывается за угодничеством, зависимостью или другим дисфункциональным поведением. Живя в изоляции, закрывшись от общества и друзей, мы можем сохранять контроль и не признаваться в этом.

ВДА учит нас постепенно отпускать контроль. Она даёт нам парашют – Шаги и Высшую Силу, как мы её понимаем. Исследуя страх, мы освобождаемся от наиболее болезненных типов поведения: манипуляций, пассивной агрессии и ложной доброты. Все эти формы контроля прекрасно поддаются воздействию на ранних этапах выздоровления. Более глубокие пласты мы затрагиваем в ходе целенаправленной работы по Программе и движению по духовному пути ВДА.

Контроль имеет множество проявлений. Одни из них лег-

ко разглядеть в том, как взрослые дети стремятся контролировать мысли и поступки других людей. Они прогнозируют последствия решений своих близких, исправляют грамматические ошибки, ведут тщательные записи и постоянно звонят, проверяя окружающих. Обычно подобный контроль скрывают за фразами: «Я просто беспокоюсь о тебе» или «Я ведь желаю тебе добра».

Есть взрослые дети, страдающие обсессивно-компульсивными расстройствами: они по несколько раз перепроверяют замки, смотрятся в зеркало, тревожатся, не течёт ли кран, оплачены ли счета за квартиру. Некоторые люди контролируют окружающих через пренебрежительное или агрессивное поведение. Зная, что в отношениях с партнёром наступает точка кипения, они всё равно не могут вести себя иначе, боясь потерять контроль.

Многим из нас удавалось контролировать других из позиции угодника или страдальца. Обычно мы вступали в отношения с зависимым, которому нужен был человек, облегчающий употребление. Мы оплачивали квартплату и все счета, пока партнёр употреблял, играл в азартные игры, смотрел порнографию или впадал в иные формы зависимого поведения. Мы были убеждены, что глубоко любим этого человека и стараемся для него изо всех сил. Мы отдавали последние деньги и демонстрировали чудеса преданности, постоянно жалуясь на его поведение. Иногда мы впадали в такое отчаяние, что брали в руки книжку по самопомощи и даже на-

ходили в ней описание своей ситуации, но только ничего не менялось. У нас было достаточно страха и силы воли, чтобы продолжать бороться. Мы твёрдо верили, что отдали всю душу зависимому. И хотя в нашем поведении не осталось ничего здорового, мы продолжали пребывать в неведении. Нас шокировало и злило, если кто-то смел предположить, что в этих отношениях мы удовлетворяем собственные дисфункциональные потребности. Мы считали себя любящими и самоотверженными.

На самом деле наше попустительство вредит зависимому и не даёт ему освободиться от наших манипуляций. Мы же считаем, что проблема (по крайней мере, её главная часть) в алкоголике или наркомане. Без посторонней помощи мы только глубже погружаемся в свою болезнь.

Когда мы увидим, что происходит на самом деле, то поймём, что зависимы от контроля и постоянно лжём себе. Не нужно забывать, что для взрослого ребёнка контроль равен безопасности. Научившись этому в детстве, мы теперь любыми средствами пытаемся взять всё под свой контроль, даже зависимость – то есть то, чем вообще нельзя управлять.

Контроль – это духовная смерть любых отношений, как с собой, так и с другими людьми. Если нам удастся быть честными, мы поймём, что за оплатой счетов и бесконечными жалобами на отношение партнёра скрывается основанный на страхе контроль. Кому-то удастся развить этот выученный шаблон до степени мученичества и поверить, что выбора в

этой ситуации быть не может. Даже когда мы выглядим потерянными и беспомощными, в глубине души мы твёрдо держим проверенный курс. Но в то же время нам сложно поверить, что изменения возможны, что есть другая жизнь. С подобным взглядом на вещи мы отказываемся от любых предложений настоящей помощи, потому что не можем перестать заниматься другим человеком. В корне этой проблемы лежит страх – страх, что в отсутствии зависимого или дисфункционального человека мы потеряем себя. Этому нас научили в детстве. Нас воспитывали алкоголики и наркоманы, и мы не знаем как жить, если рядом нет человека, которому мы станем угождать или на чьё отношение будем жаловаться. ВДА учит нас, что можно жить, не занимаясь зависимым. У нас хватит сил отправиться в путешествие и узнать, кто мы на самом деле. Мы сможем измениться и будем счастливы.

Как обнаружить контроль? Для этого достаточно честно взглянуть на свои текущие отношения или то, как они начинались. Мы можем задать себе несколько вопросов, касающихся доверия. Доверие необходимо, чтобы начать работать с проблемой выученного контроля. Однако, доверие не так быстро развивается, оно требует усилий.

Вот вопросы, которые помогут нам проверить свой уровень контроля. Когда я встречаю кого-то, с кем мне хотелось бы дружить или развить романтические отношения, рассказываю ли я правду о своей работе, денежном положении, взглядах на жизнь? Пытаюсь ли я побольше выпросить у

других, а потом предугадать, что им понравится, а что – нет? Доверяю ли я близкому человеку? Доверяю ли я коллегам, родственникам и друзьям? Я доверяю себе?

Казалось бы, что такого в том, чтобы недоговаривать или пытаться понять, что нравится и не нравится другому человеку. Но для взрослого ребёнка такое контролирующее поведение позже разрастается в большую ложь. Пытаясь контролировать результаты событий, мы скрываем чувства и свои истинные мотивы. Нам горько от собственного страха рассказать всю правду о себе. Нам может показаться, что нас не понимают, однако разве мы постарались понять, чего нам самим хочется от конкретного человека? Бывают моменты честности, но и в близких, и в дружеских отношениях остаётся множество секретов. Те из нас, кто начали свои отношения с недомолвок, не задумываются, когда же честность станет их неотъемлемой частью. Страх и контроль не допускают подобных мыслей.

Если в начале знакомства мы утаиваем информацию, когда же мы собираемся стать более откровенными? Когда, на наш взгляд, возникнет честность и станет стержнем отношений? Человеку, полностью опирающемуся на контроль и манипулирование другими, сложно ответить на эти вопросы. И всё же, если честность крайне важна для здоровых отношений, почему бы не быть честными с самого начала?

Мы не призываем читателей бежать к друзьям, родственникам и любимым и раскрывать перед ними душу. Это ста-

ло бы ещё одной попыткой их контролировать. Не нужно бросаться быть честными, пока ещё нет твёрдой почвы под ногами. Окружающие могут не понять, что вообще происходит. А сами мы можем оказаться не в состоянии поддерживать взятый уровень честности без посторонней помощи. Мы просим вас ко всему подходить с осторожностью. Учитесь быть честными и постепенно отпускать контроль можно в безопасной обстановке, например, на группе ВДА.

Есть ещё один способ распознать собственный контроль или попытки контроля со стороны окружающих: необходимо посмотреть на роли и модели поведения, которыми пользуется контролирующий человек. Мы уже говорили об агрессии, потакании, мученичестве и обсессивно-компульсивном поведении. Теперь взглянем на другие роли и шаблоны поведения, выдающие проблему контроля:

*Поведение спасателя или жертвы*

*Манипуляции и жонглирование фактами*

*Приступы ярости*

*Интеллектуализация*

*Преувеличение полученного ущерба*

*Приукрашивание событий*

*Сплетни*

*Показная некомпетентность*

*Показное превосходство*

*Показная растерянность*

*Ложь*

*Отказ от общения*

*Шутовство*

*Отказ прекратить общение*

## **Бескомпромиссное мышление**

### **Осознать своё мышление**

*Моё бескомпромиссное мышление иногда выражается словами, а иногда остаётся только в моей голове. В словах оно проявляется, когда я сплетничаю или оцениваю кого-то. До прихода в ВДА я запросто делала далеко идущие выводы о людях и оценивала их с максималистских позиций. Я довольно легко распознала эту проблему, как только стала посещать собрания и знакомиться с Программой. Я научилась не сплетничать и уже куда реже категорично оцениваю других.*

*А вот с моими мыслями дела обстояли сложнее. Каждый раз, когда на собраниях я слышала что-то новое или необычное, мой мозг заклинивало. Про себя я говорила: «Из этого ничего не выйдет» или «Ничего похожего ни на меня, ни на мою семью». Иногда эти мысли были едва уловимы, и я даже не подозревала, что думаю в этом направлении. Я рада, что не бросила ходить на собрания. И научилась узнавать*

*именно «мыслящую часть» бескомпромиссного мышления. С тех пор сильно изменилась моя способность слушать и слышать.*

## **Как научиться распознавать бескомпромиссное мышление**

Наряду с перфекционизмом и контролем, жизнью большинства взрослых детей управляет бескомпромиссное мышление. Часто его называют «чёрно-белым». От него страдают новички и члены ВДА, постоянно срывающиеся в созависимое и зависимое поведение. В приступе созависимости мыслительным процессом овладевает фиксация или компульсия, и кажется, что выбора нет.

В Программе мы учимся отличать решимость от бескомпромиссности. Решимость проявляется, когда мы всё хорошенько обдумали и выбрали направление действий. Бескомпромиссное мышление не позволяет внимательно рассмотреть все варианты, мы рвёмся вперёд с чувством страха и шорами на глазах.

Шаблон «всё или ничего» можно рассматривать с двух сторон: внешней (наши слова) и внутренней (наши мысли). Когда мы пишем или говорим, используя абсолютные величины, не видя промежуточных значений, это, как правило, означает, что мы попали под власть шаблона. Мы облекли в слова свои чёрно-белые мысли. Для нездоровой семьи это

типичная практика: любое мнение или идея обесцениваются категоричными высказываниями. Внутренняя сторона гораздо более коварна. Взрослые дети полжизни проводят у себя в голове, поэтому нам так сложно определить чёрно-белое мышление. Да, оно есть, но его никак не удаётся ухватить, потому что мы слишком к нему привыкли. Мысли настолько знакомы, что начинают походить на факты. Программа проверки орфографии постепенно запоминает часто встречающиеся ошибки и перестаёт выделять их, так и наш мозг не может вычленить бескомпромиссное мышление, потому что живёт в нём каждый день.

Вынести на свет этот шаблон помогают собрания ВДА. Мы слушаем то, что говорим о себе. Некоторые ведут дневник и записывают свои мысли.

Бескомпромиссное мышление не знает полутонов. Нет середины. Взрослый ребёнок либо считает себя замечательным, либо совсем ужасным. Или гением, или глупцом. Абсолютно правильным либо ненормальным. Все люди в его представлении то чисты, то порочны. Для такого мышления характерны ригидность, плавающие границы и гиперкритичность в адрес себя или окружающих. Именно оно толкает нас в беспочвенные и бесчестные конфликты, когда нам больше хочется обидеть человека, нежели найти выход. Проблемы не решаются, споры только нарастают. Мы не можем достичь эмоциональной трезвости, находясь внутри этого шаблона.

Бескомпромиссное мышление родилось из посланий и по-

ступков наших родителей. Когда мы обсуждаем сложные ситуации или пытаемся их решить, мы вдруг слышим родительские фразы. Даже если мы давно уже пытаемся не делать так, как когда-то поступали родители, мы по-прежнему можем различить их нотки в собственном голосе. Мы осознаём, что смотрим на мир их глазами. Это, наверное, один из самых драматичных признаков того, что мы интернализировали родительские установки и дисфункции.

Обычно бескомпромиссные суждения несут в себе один изъян: их автор не может им следовать. Возьмём, например, заголовок этой главы: «Со мной такого не случится». Мы клялись не вступать в брак с алкоголиками или не быть алкоголиками, но не смогли сдержать клятву. Мы обещали, что никогда не станем плохо обращаться с другими и не передадим дальше дисфункцию родителей, но не выполнили обещанного.

Наученные родителями и родственниками, мы используем бескомпромиссные высказывания из разных соображений. Ими мы контролируем окружающих, отталкиваем их от себя, отказываемся просить о помощи. «Кому-то может и нужна помощь, но не мне. Я не идеальна, но мне и одной хорошо».

В бескомпромиссных высказываниях обычно есть такие слова: никогда, должны, всегда, нельзя. Эти утверждения дают нам непродолжительное чувство контроля и безопасности. Обычно мы не можем подтвердить сказанное своими

действиями. Спустя некоторое время наши слова теряют вес в глазах окружающих. Они понимают, что часто мы говорим не то, что имеем в виду, или не можем сделать то, о чём заявляли.

Вот примеры категоричных высказываний:

*Конечно же, мои родители были не идеальны. Но я всегда сопротивлялся. Я никогда их не слушал.*

*Я всегда была упрямой, меня мало интересовали другие.*

*Я всегда лезу в неприятности. Вечно нахожу способ всё испортить.*

*Вообще не могу понять, как я очутилась в такой ситуации.*

*Раз решил, передумать нельзя.*

*Я не знаю, что такое чувства. Мне никогда не разобраться в них.*

*Нельзя злиться.*

*Никогда не доверяй мужчинам.*

*Никогда не доверяй женщинам.*

*Всегда почитай родителей и уважай старших.*

*Господь любит только хороших мальчиков и девочек.*

Можно привести ещё множество примеров, но и этих на первых порах достаточно. Сначала нужно научиться распознавать поведение. Классическим примером влияния бескомпромиссного мышления будет ощущение одиночества

или покинутости после размолвки с авторитетной фигурой, женой или мужем. Сценарий таков: значимый Другой не соглашается со взрослым ребёнком, тот впадает в детское состояние и чувствует себя неправильным, неполноценным или ненужным. Поскольку любую критику взрослый ребёнок расценивает как нападение, он тут же приходит к выводу: «Со мной что-то не так». Этот вывод не связан непосредственно с конфликтом, но теперь он становится его частью и уводит от возможного разрешения. Затем в игру вступают обвинения. Во время спора и последующих обид периодически возникают бескомпромиссные утверждения.

Например:

*Как ты смеешь постоянно пилить меня, что я оставляю поднятым стульчак, когда сама не можешь нормально прибраться в доме!*

*Ты никогда не слушаешь меня, никогда меня не поймёшь. Я всё тебе отдала, а что получила взамен!*

Без посторонней помощи мы никогда не научимся правильно ссориться и будем обречены повторять одни и те же споры, не находя решения проблемы. Мы воспроизводим шаблон тех болезненных скандалов, которые не раз наблюдали в детстве. Конфликты не разрешаются, мы вредим себе и значимым Другим. Если у нас есть дети, они тоже попадают под удар. Да, мы делаем это без злого умысла, но всё-та-

ки делаем. Даже если дети не являются предметом скандала, он всё равно на них влияет. Мы знаем это по собственному опыту. Но мы не одиноки, на свете живут миллионы таких родителей, как мы.

ВДА учит нас ссориться честно и обнаруживать собственные утверждения, которые мы ничем не можем подкрепить. Мы начинаем замечать, как наши слова и старые послания влияют на окружающих. Мы отказываемся от бескомпромиссных высказываний или учимся ограничивать их количество. Они всего лишь дисфункциональные инструменты, в которых больше нет нужды. Правильным ссорам можно научиться, практикуя принципы самопрощения и честности с собой. Нам не нужно заниматься этим в одиночку. Нам всегда помогут члены ВДА и Высшая Сила.

Вскоре мы научимся говорить то, что хотим сказать, и делать так, как говорим. Мы будем доверять себе в выполнении собственных обещаний.

## **Внутренний Критикующий Родитель или внутренний критикующий голос/чувство**

### **Проявление Критикующего Родителя**

*Мне потребовалось определённое время, чтобы научиться распознавать внутренний критикующий голос, о кото-*

ром говорили на собраниях. Позже я поняла, что он не замолкал ни на минуту, просто мне было привычно его слушать, и я не замечала, насколько плохо думаю о себе. Негативные установки так давно звучали в моей голове, что казались само собой разумеющимися.

Вдобавок к тому, что я узнала на собраниях, мой психолог также обратила внимание, что я слишком плохо отношусь к себе; но я и её не поняла. Только неприятности в профессиональной сфере показали, насколько я критична к себе. Я уже давно ходила на собрания ВДА, когда на работе я допустила ошибку. И тут в голове моей раздался знакомый рёв: «Чёртова идиотка! Ничего не умеешь. Слушала бы, что тебе говорят!»

Я прислушалась и поняла, что это голос моего отца. Тут меня осенило: «Так вот о чём они говорили на собраниях».

Несколько следующих дней я провела, вспоминая, как много раз внутренне сама на себя орала. Я стала замечать голос критикующего родителя. И не могла поверить, что почти каждое предложение, которое я себе говорила, было полно неодобрения или сомнений.

## **Как обнаружить Внутреннего Критикующего Родителя**

В начале главы мы говорили о том, как унаследовали родительское поведение. Тем, кто ещё сомневается, мы реко-

*менджем просто прислушаться к своему внутреннему критику. Это его голос звучит в голове, принося неуверенность в себе и мрачные предчувствия. Это его голос вынуждает реагировать, а не вдумчиво действовать как в личных и рабочих отношениях, так и в отношениях с Богом. Это он вкладывает в наши уста ядовитые слова и угрозы, которые, как две капли воды, похожи на те, что мы когда-то слышали от родителей, бабушек или дедушек. Признав существование этого критикующего голоса, мы заметим, насколько наши слова напоминают слова родителей. ВДА помогает нам услышать то, что мы говорим себе и окружающим. Мы понимаем, насколько мы беспощадны к себе.*

Однако, этот голос может звучать тише и мягче, и тогда его сложнее распознать. Вот мы ходим на собрания ВДА и видим, как хорошо другие выздоравливают. И тогда кому-то начинает казаться: «у них получится, а у меня нет». Если мы дожили до почтенных лет, тогда наш внутренний критикующий голос заключает, что уже поздно выздоравливать. Втайне от других мы повторяем себе, что не сможем найти исцеление или правильно пройти Шаги. Так с нами мягко говорит внутренний критик и пытается отвести нас от выздоровления.

Чтобы научиться узнавать его, потребуется время. Мы настолько привыкли стыдить и проклинать себя, что уже не различаем крайнюю степень негативного отношения к себе. Иногда внутренний критик больше похож на чувство, чем на

голос. Взрослый ребёнок без причины начинает ощущать себя не таким, как все, ненормальным или плохим. Его осанка выдаёт нервозность и неуверенность. Ему сложно смотреть в глаза коллегам и друзьям. Это наш критикующий родитель вызывает в нас чувство вины, когда мы просим о том, в чём нуждаемся.

Внутренний критикующий голос обычно представляет собой голос одного из родителей. Но бывает, что и обоих. В нём соединяются все типы мышления и поведения взрослого ребёнка: перфекционизм, контроль и категоричность. Пока мы не начнём ходить на собрания ВДА, нам будет казаться, что с нами что-то не так, и этот голос будет постоянно повторять подобные мысли.

Некоторым из нас уже говорили, что мы слишком предвзято относимся к себе, но мы не поняли, что имеется в виду. До знакомства с Программой мы шутили о том, как похожи на своих родителей: «Недавно я заметила, что говорю совсем, как моя мама». Без Взрослых Детей Алкоголиков нам не удастся связать негативное отношение своих родителей с тем внутренним критикующим голосом, который сегодня подавляет нас. В нём заложены семена семейной дисфункции.

## **ВДА даёт нам цель и становится нашим домом**

Признать, что мы интернализировали поведение родителей – значит сделать смелый шаг навстречу переменам; однако признать, что «со мной это всё-таки случилось», возможно лишь в процессе дальнейшего познания. Познание удивительно, но целью должно оставаться выздоровление. Многие мы откроем благодаря талантливым книгам самопомощи, многое узнаем из телевизионных передач. Тем не менее опыт показывает, что чтение не приводит к переменам, и исцелиться телевидением не получится. Мы становимся собирателями информации, что само по себе является формой контроля. Если мы будем только читать о выздоровлении или смотреть его по телевизору, нам покажется, что мы сможем придумать волшебное решение, не занимаясь при этом простой работой по Программе. Мы не сможем выздороветь в одиночку. Нам нужно общаться с выздоравливающими взрослыми детьми, чтобы применять принципы, за которыми нас ждут настоящие результаты.

Перейти от познания к выздоровлению несложно. Потребуется только одно – желание выздороветь от последствий семейной дисфункции. С желанием приходит готовность. А готовность уже означает, что мы идём по пути выздоровления.

В Программе мы считаем, что для выздоровления необходимо посещать собрания ВДА. Кроме того, мы должны работать по Двенадцати Шагам и быть готовыми честно рассказывать о том, что случилось с нами в родительской семье. Выздоровление требует усилий. Однако многим из нас кажется, что оно требует лишь половины тех усилий, что мы затрачивали на угодничество или контроль. А значит, у нас появится больше энергии и помимо выздоровления её станет хватать на то, чтобы наслаждаться новыми возможностями, которые подарит нам ВДА.

Мы видели, как многие взрослые дети приходили на собрания ВДА, глубоко отождествляли себя с прочитанным в литературе, а затем отходили от Программы, так и не начав по ней работать. Они не продвинулись дальше фазы познания, им показалось, что понять – значит выздороветь, но это не так.

Мы понимаем, что выздороветь нелегко, но нас ждёт чудесная награда, если мы сможем следовать Программе и не упускать свою цель. Мы не станем скрывать, что впереди много боли и испытаний. Но нужно помнить, что мы больше не одиноки. Мы просим новичков не впадать в изоляцию, не забывать просить о помощи, не интеллектуализировать Программу, не посвящать всё время только психотерапии, не «влюбляться» в другого члена Сообщества и не бросать ради него выздоровление, не избегать посещения групп, не принимать наркотики и алкоголь. Мы просим новичков не

вступать в романтические отношения, потому что нам нужно научиться заниматься собой. Мы склонны к нездоровому слиянию, которое не даёт сосредоточиться на себе. Решение ВДА заключается в посещении собраний и работе по Двенадцати Шагам; его не найти в другом человеке.

Ещё одна ловушка ждёт нас в стремлении взвалить на себя слишком много программной работы. Есть члены Сообщества, одновременно страдающие от курения, переедания и сексоголизма. Иногда они хотят заняться всеми зависимостями сразу. Для них у нас есть два девиза: «Не суетись» и «Первым делом главное». Кому-то может и удастся работать сразу на всех направлениях, но другим придётся сосредоточиться на самой сильной компульсии или самой тяжёлой форме деструктивного поведения, прежде чем переходить к следующим. Если мы злоупотребляем алкоголем или наркотиками, ВДА не поможет нам, пока мы не придём к полному воздержанию. Мы опираемся на достигнутые в этой области успехи, чтобы перейти на следующий этап. Каждый случай уникален. Некоторым членам ВДА удаётся одновременно работать над несколькими сферами жизни. Нет правильного или неправильного пути; главное – оставаться честными с собой. Каждый из нас должен искренне работать по Программе, вне зависимости от числа компульсий и зависимостей, которыми в данный момент занимается.

Успех и исцеление ожидают тех, кто посещает собрания ВДА, находит спонсора и занимается целенаправленной ра-

ботой по Шагам. ВДА – это образ жизни, Программа работает, если ты по ней работаешь. Подаркам и чудесам не будет конца.

## **Программные девизы в помощь:**

*Программа ВДА простая, но не лёгкая*

*Жизнь больше, чем просто выживание*

*Можно жить по-другому*

*Только сегодня*

*Не суетись*

*Не усложняй*

*Прогресс, а не совершенство*

*Первым делом – главное*

*И эта боль тоже пройдёт*

*Отпусти. Пусты Бога*

*Стоп – не будь Голодным, Злым, Одиноким и Уставшим*

*Возвращайтесь снова и снова*

*Назови, но не обвиняй*

*Попроси о помощи и прими её*

*Молись и молись усердно*

*Ничего не предпринимай. Подожди*

*Будь спокоен и осознан*

*Без чувств нет исцеления*

## Глава 3

# «Мои родители не пили, но я чувствую сопричастность»

В 1978 году, вскоре после образования сообщества Взрослых Детей Алкоголиков, на собрания стали приходить люди, которые находили в себе черты из Списка характерных особенностей, но их семьи не страдали от алкогольной или иной зависимости. Многие из таких людей находились в отрицании и отказывались признать алкоголизм своих родителей.<sup>11</sup> Другие были внуками алкоголиков, и почти ничего не знали о семейном алкоголизме. Возможно они и не отрицали проблему, просто их непьющие родители не дали им чёткой информации о семейной зависимости. Работая по программе ВДА и регулярно посещая собрания, эти взрослые дети смогли понять влияние алкоголизма в своей семье.

Те, кто продолжал отрицать семейный алкоголизм, познакомились с его истинной природой в процессе проработки Первого Шага, признавая последствия воспитания в семье с зависимостью. У них появились все основания считать себя

---

<sup>11</sup> НА СТРАНИЦЕ 53: По оценкам доктора Клаудии Блэк около 50% взрослых детей алкоголиков и 90% детей алкоголиков, которые сами стали алкоголиками, отрицают или отказываются признавать алкоголизм своих родителей ( «*Healing the Child Within*», Page 25, Dr. Charles Whitfield, 1987, HCI publication).

членами ВДА.

Тем не менее некоторые взрослые дети выросли в семьях, где действительно не было зависимости. Они вовсе не находились в отрицании. Им откликнулись высказывания на собраниях, они находили много общего с описанным в литературе ВДА. Несмотря на то, что в их семьях не было алкоголизма даже в предыдущих поколениях, уже в раннем детстве они утратили чувство безопасности и ощущали себя никчёмными, что характерно для зависимых семей. Эта глава посвящена таким людям.

Помимо этого, в данной главе перечислены типы семей, воспитание в которых приводит к развитию синдрома взрослого ребёнка. Хотя эти семьи отличаются друг от друга, все они пронизаны чувствами стыда и покинутости. Третья глава показывает, что члены ВДА приходят в Сообщество из самых разных семей, но тем не менее находят идентификацию друг с другом через Список характерных особенностей.

## **Выбраться из манежа**

*Мои родители за всю жизнь не выпили ни капли алкоголя, и их родители тоже. Они были высокоуважаемыми членами церковной общины. Я где-то читал, что наши самые ранние детские воспоминания часто оказываются символом всей последующей жизни. Таким воспоминанием для меня является эпизод, где я сижу в манеже на веранде нашего дома,*

чувствую себя очень одиноким, пойманным в ловушку, из которой не могу выбраться.

Я родился и рос в маленьком фермерском городке. После свадьбы родители в течение трёх лет произвели на свет троих детей, и моя мать не представляла, как с нами справиться. Отец работал в медицине, постоянно приносил домой сильнодействующие лекарства и всякие таблетки для лечения маминых депрессий и мигреней.

Образ моей семьи в глазах окружающих мало соответствовал тому, что происходило в действительности. На публике мои родители были примерами для подражания: активные члены церковной общины, чья семейная и общественная жизнь считалась образцово-показательной. Но реальное положение дел в семье сильно расходилось с идеальной картинкой.

Мой отец был трудоголиком, готовым сорваться в любую минуту «по звонку». Когда он не работал, он постоянно пропадал на бесчисленных собраниях различных общественных организаций. Одной из его зависимостей являлось стремление непременно возглавить организацию, к которой он примыкал. Мать разрывалась между своими депрессиями, мигренями и детьми. Когда я плохо себя вёл, меня били, хотя мои проделки не выходили за рамки детского изучения мира. Если мы не слушались, мать угрожала, что уйдёт из дома, и мы окажемся предоставлены сами себе. Она часто выходила за калитку и шла по дороге, упрекая нас: «Вот

*видите! Я ухожу от вас, потому что вы не умеете себя вести». Мы плакали и умоляли её вернуться, обещая вести себя безупречно.*

*Я стал таким же трудоголиком, как и отец, и таким же невротиком, как мать. Мне не удавалось поддерживать значимые и близкие отношения. К сорока годам моя жизнь была такой же двуличной, как и жизнь моих родителей: со стороны я выглядел успешным и целостным человеком, а личная жизнь была полна одиночества, вытесненных чувств и сексуальных отклонений.*

*Я нашёл терапевта, который помог мне познакомиться с давно забытым ребёнком, брошенным в манеже моей души. Однажды он сказал, что собрания Взрослых Детей Алкоголиков могли бы пойти мне на пользу. Я решил, что он невнимательно слушал меня, когда я рассказывал о трезвости, которой так гордились мои родители. Он уверил, что мне не придётся никуда вступать, платить членские взносы или что-то говорить, и я пошёл на собрание. Я был шокирован: «Проблема» оказалась описанием моей жизни. Мне подходило всё. С тех пор прошло пять лет, и я до сих пор работаю по Программе. Мне помогает моя Высшая Сила. Я считаю, что моя жизнь и мой дух с помощью Высшей Силы выбираются из паутины семейной дисфункциональности. Волшебное сочетание терапии и работы по Двенадцати Шагам высвободило меня из заключения в манеже и дало возможность познавать мир и выражать свою уникальную истин-*

*ную личность.*

## **Дед выпивал только по особым случаям**

*Я некоторое время посещала Ал-Анон, пока в нашей местности не появилась программа ВДА. Она началась с серии семинаров, на которые я пришла по совету друга. Однако, для полной уверенности в своём праве там находиться, я должна была идентифицировать себя как дочь или внучку алкоголиков. Вспоминая, что мама рассказывала о своём детстве, я спросила, был ли её отец алкоголиком. Она поднялась во весь свой рост – метр шестьдесят – и высокомерно заявила: «Боже, конечно нет! Он выпивал только по особым случаям». «Например, когда?» «Например, когда шёл в город».*

*Учитывая и другие подобные «улики», я с чистой совестью отправилась на семинары ВДА и передо мной открылось море информации. Я обнаружила, что, хотя мама не была алкоголичкой, она эмоционально пострадала от семейного алкоголизма. Её болезнь проявлялась в злоупотреблении пищей для того, чтобы заглушить чувства. Папа с той же целью применял таблетки, продаваемые без рецепта. Я никогда не видела, как он это делал, но, попав в программу ВДА, вспомнила, как его друзья говорили, что он ипохондрик. Я выходила из отрицания.<sup>12</sup>*

<sup>12</sup> Всё больше людей идентифицируют себя как внуков алкоголиков. По сути,

Никто не может с точностью сказать, когда именно мы – взрослые дети без алкогольной «родословной» – стали появляться на собраниях ВДА. Один из давних участников Программы вспоминает, как Сообщество быстро заняло позицию общего единства. «Мы никогда никого не просили покинуть собрание, даже если пришедшие не связывали свои проблемы с алкоголизмом в родительской семье. Мы знали,

---

эти «Внуки Алкоголиков» обычные ВДА. Их воспитали родители, которые унаследовали болезнь семейной дисфункциональности, сами не употребляя спиртное. Многие утверждают, что алкоголизм «перескакивает» через родителей и передаётся детям. Это распространённое мнение является заблуждением, которое, однако, заслуживает более внимательного изучения. Болезнь не перескакивает через родителей. Даже если им удаётся оградить свой дом от алкоголя, они остаются невольными переносчиками семейного алкоголизма. Семейная дисфункция передаётся от дедушек и бабушек к внукам через непьющих родителей. Этот передаточный механизм называется параалкоголизмом, о нём говорится в 13 и 14 характеристиках Списка. Параалкоголизм главным образом складывается из накопленного страха и искажённого мышления человека, выросшего в алкогольной среде. По нашему мнению, присутствие алкоголя не обязательно, чтобы болезнь проявилась, поскольку она имеет внутреннее происхождение. Параалкоголизм (внутренние наркотики страха и боли) непьющего родителя отлично воспроизводит заболевание. Итак, алкоголизм бабушек и дедушек передаётся через непьющего родителя внукам за счёт параалкоголизма. Внукам алкоголиков подходит путь выздоровления в ВДА, и они получают пользу от Программы. Многие из них рассказывают, что чувствуют себя недостаточно хорошими, или им кажется, будто у них нет права испытывать свою боль. Пытаясь разобраться в прошлом, они не могут понять, какое влияние на них имели алкоголизм или дисфункция дедушек и бабушек. Они знают, что что-то не так, или чувствуют, что в семье есть тайна, и в то же время боятся, что сами себе надумали боль и сомнения. Всё меняется, когда они узнают об алкоголизме и его воздействии на семью. Тот факт, что болезнь проявляется у внуков, лишний раз доказывает: семейная дисфункция передаётся из поколения в поколение.

что они всё равно найдут сопричастность, более того, для некоторых из них ВДА, возможно, было единственной надеждой. Мы не могли отвернуться от таких людей и лишить их шанса, который сами получили, придя в Программу».<sup>13</sup>

Целью данной главы не является наше обособление от взрослых детей, выросших в семьях с зависимостью. Даже если у нас в семье не пили, мы соотносим себя с тем, что говорится на собраниях. Мы благодарны создателям ВДА. Мы заняли своё место в Сообществе. Наш голос – это голос ВДА.

Мы не только находим в себе черты из Списка характерных особенностей (Проблемы), но и замечаем в процессе выздоровления, что так же рано утратили чувство безопасности, как и дети из алкогольных семей. Мы обнаруживаем то же ошибочное убеждение, будто были обязаны исцелить или исправить родительские семьи. Мы понимаем смысл правил «Не говори, не доверяй, не чувствуй». Нам знакома разрушительная одержимость и компульсивность созависимости, нам пришлось всё это пережить. Мы работаем по Шагам

---

<sup>13</sup> В своём интервью 2006 года Марти С. рассказывает, как в 1983 году в Сообществе обсуждались вопросы о членстве в ВДА. Марти вспоминает, что Джек И., который привёз Программу из Нью-Йорка в Калифорнию, признавал, что многие из тех, кто переступал порог ВДА, кто страдал от боли, избиений и постоянного страха, вовсе не воспитывались в алкогольных семьях. Тем не менее после чтения Списка характерных особенностей (Проблемы) он видел на их лицах ту же смесь сомнений, ожиданий и надежды, как и у других взрослых детей. По словам Марти, Джек был одним из первых членов ВДА, кто положил начало идее общего единства.

ВДА. Мы устанавливаем контакт со своим Внутренним Ребёнком, находим надежду и умиротворение в ВДА.

## **Типы дисфункциональных семей**

С момента образования ВДА на группы приходили новички из семей, не страдавших алкоголизмом или другими химическими зависимостями. Можно выделить по меньшей мере пять типов таких семей. Хотя их называют «семьи без зависимостей», в них иногда могут присутствовать алкоголь или наркотики. Например, в семье с хронически больным родителем дети замечают, как тот злоупотребляет выписанными ему лекарствами. Родитель с психическим заболеванием постоянно находится под воздействием сильнодействующих средств, которые принимает по назначению врача. Многие специалисты, знакомые с синдромом взрослого ребёнка, убеждены, что большинство психических заболеваний так или иначе связаны с проблемой семейной дисфункции.

Ниже описаны пять типов семей, в которых могут складываться дисфункциональные детско-родительские отношения, даже если алкоголизм не присутствует:

- Семьи, в которых родители страдают психическими заболеваниями;
- Семьи с родителями-ипохондриками;
- Семьи с жёсткой дисциплиной, жестокими наказаниями,

чрезмерной секретностью, часто с ультрарелигиозными, армейскими или садистскими порядками. В таких семьях дети могут подвергаться избиению и другим формам уголовно-наказуемого насилия.

- Семьи со скрытыми или явными проявлениями сексуального насилия, к которым могут относиться инцест, неподобающие прикосновения или манера родителей одеваться.
- Семьи с атмосферой перфекционизма, стыда, в которых ожидания, как правило, слишком завышены, а похвалу можно заслужить лишь достижениями.



Перфекционизм

Стоит отметить, что встречаются и другие типы семей или семьи смешанного типа, дети из которых также чувствуют идентификацию с Программой. Многие приёмные дети находят в себе черты характера и особенности мышления, присущие ВДА. Пока они росли, им приходилось постоянно переезжать от одних приёмных родителей к другим, и они познали покинутость в той же мере, что и дети из алкогольных семей. Тем, чьи родители развелись, пришлось испытать стыд и потерю ориентиров, и они также относят себя к ВДА. Есть среди нас и дети из семей «хиппи», чьи родители в 1960х годах боролись за «мир», при этом покидая своих детей. Присоединяясь к ВДА, такие люди постепенно обретают собственный голос и чувство безопасности.

Прежде чем говорить о семьях без химических зависимостей, мы хотим сказать несколько слов о тех, где есть зависимость, но это не алкоголизм. К нам приходят взрослые дети из семей, где злоупотребляли запрещёнными препаратами или рецептурными средствами. Такие члены ВДА могут заметить сходство с семьями, где есть алкогольная зависимость, что неудивительно, так как алкоголь – это тоже сильнодействующее вещество. Тем не менее в семьях, где злоупотребляли таблетками, есть свои особенности. Дети, воспиты-

---

<sup>14</sup> Мы включили в эту схему алкогольные семьи, чтобы показать: какой бы ни была дисфункция в семье, результат всегда один – стыд и покинутость. В этом мы все похожи.

вавшиеся там, постепенно научились предугадывать, когда зависимый взрослый будет сонным после принятия транквилизатора, или наоборот, когда у него начнётся «подъём» от стимулирующего средства. От них не укрылись и психосоматические расстройства, которые демонстрировали отец или мать, чтобы получать препараты. Им приходилось постоянно слышать жалобы на боли в спине, мигрени и другие недомогания, которые можно снять только таблеткой или уколом. Они знали и о том, что их родители обращались одновременно к нескольким врачам, чтобы постоянно иметь в запасе рецепт на необходимые лекарства. Некоторые дети из таких семей сами стали зависимы от лекарственных препаратов.

Дети, чьи родители употребляли запрещённые вещества, осознавали, что происходящее незаконно. Многим из них приходилось прятать родительские наркотики, если вдруг являлась полиция. Другие должны были помогать невменяемому отцу или матери искать куда-то подевавшиеся препараты. Некоторые зависимые родители поощряли или заставляли своих детей употреблять вместе с ними. Иногда в семье занимались изготовлением наркотиков, и тогда дети получали вред от токсичных химических веществ, использовавшихся при их производстве.

## **У нас больше сходств, чем различий**

Хотя в Сообщество приходят взрослые дети из самых раз-

ных семей, оно не распадается на части – все мы находим идентификацию на наших собраниях и в вести ВДА. Наша весть неизменна и связывает воедино всё Сообщество. Слушая высказывания взрослого ребёнка, трудно определить, в какой семье он вырос. Вне зависимости от специфики семейной дисфункции, взрослые дети имеют много общего. Хотя мы выросли в разной среде, мы с удивлением обнаруживаем практически родственные связи друг с другом, узнавая себя в послании ВДА.

У нас больше сходств, чем различий. Наш опыт показывает, что созависимый раскол, выражающийся в навязчивом поиске любви и принятия извне, формируется в дисфункциональном детстве. Такое нарушение характерно для всех типов семей. Этот душевный раскол возникает вследствие покидания родителями или значимыми взрослыми. Чувство покинутости никогда не исчезает, как бы мы ни гнались за внешней любовью и ни стремились к безопасности. Созависимость взрослого ребёнка из алкогольной семьи ничем не отличается от созависимости ребёнка, воспитывавшегося в непьющей семье, и точно так же приводит к потере индивидуальности. Именно созависимость и покинутость, пережитые в детстве, объединяют взрослых детей. На них же основаны идентификация, сопереживание и чувство сопричастности членов ВДА из любых дисфункциональных семей, что обеспечивает жизнеспособность нашего Сообщества.

Для гарантированного достижения результата нам нужно

сосредоточиться на себе. Мы постепенно освобождаемся от зависимых или созависимых отношений. Мы также работаем со своей «склонностью к зависимости». Из-за неё мы готовы использовать всё, что угодно, чтобы заглушить боль своей раненой и истекающей кровью души. Еда, секс, наркотики, работа, трата денег, религия, люди – всё это применяют созависимые взрослые дети в погоне за ощущением безопасности и любви. Некоторые из нас рассказывают, что ощущают внутри чёрную дыру, которая поглощает всё, что попадает на нашем пути, даже свет. Созависимость является попыткой исцелить родительскую семью через собственные взрослые отношения.

Недополучив в детстве заботы и чувства безопасности, все взрослые дети тратят свою жизнь на поиск любви и признания от других людей, чаще всего неспособных этого дать. В ВДА мы занимаемся собой – это проверенное решение нашей духовной дилеммы.

Основа идентификации ВДА – Список характерных особенностей (Проблема). Он отображает личность, которая боится людей, с трудом выражает чувства и может терпеть высокий уровень насилия или пренебрежения, не осознавая их последствий. Взрослый ребёнок – Ложная Личность – постоянно испытывает страх снова пережить стыд или покинутость. Тем не менее мы выбираем отношения, в которых именно это и происходит. Такое поведение типично для взрослых детей и создаёт идентификацию ВДА. А она поз-

воляет взрослым детям из разных семей объединиться и выздороветь, не разбиваясь на отдельные группы. Дух ВДА, переданный программной литературой, меняет наше мышление и поведение. С поддержкой Сообщества в нас проявляется Истинная Личность.

## Условия для членства

Чтобы понять, как ВДА может привлекать такие разные группы людей и как развивалась идея единства Сообщества, нам стоит взглянуть на отношение Анонимных Алкоголиков к наркоманам, которые стали появляться на собраниях АА вскоре после создания сообщества. Центральной темой программы АА являлся алкоголизм, и он остаётся в центре внимания все 70 лет, тем не менее, история свидетельствует, что АА откликалось на нужды отчаявшихся наркозависимых, с характерной для сообщества мудростью.

В истории АА упоминается, как на одном из ранних собраний, в 1937 году, появился «необычный алкоголик», с проблемой, ещё более постыдной, чем алкоголизм.<sup>15</sup> В то время АА находилось на втором году развития. Ещё не были изданы Двенадцать Шагов и «Большая книга». Первые две группы Анонимных Алкоголиков боролись за выживание.

---

<sup>15</sup> НА СТРАНИЦЕ 61: В книге Анонимных Алкоголиков «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций», стр. 158–159, 1989, описан случай, когда «необычный алкоголик» появился в одной из первых групп АА и попросил помощи.

Основоположники программы вместе преодолевали трудности и пытались выработать основные принципы, которые впоследствии стали достоянием АА.

Семь десятилетий спустя, мы видим, что первые члены А.А были крайне осторожны из-за того, что алкоголизм считался постыдным клеймом. Они тщательно оберегали свою анонимность. Письменные отчёты того времени показывают, что участники обсуждали статус новичков совершенно не так, как это происходит в современных группах. Прежде чем допустить новичка на собрание, ему задавали множество вопросов. Члены АА очень боялись публичной огласки. Тогда, накануне Второй мировой войны, предстать в глазах общественности алкоголиком означало разрушить свою репутацию. А зависимый от наркотиков в те времена воспринимался ещё хуже, чем самый последний алкоголик.

Этот «необычный алкоголик», как его описывают в истории АА, оказался не только алкоголиком, но и наркоманом. Он отчаянно искал помощи и обратился в АА, так как в те времена для зависимых существовало не так много вариантов. До создания сообщества Анонимных Наркоманов, которое даёт надежду сотням тысяч наркозависимых, оставалось еще пятнадцать лет.

«Необычный алкоголик», появившийся на собрании АА, честно признался в своей другой зависимости и обсудил своё двойственное положение с группой. Известно, что члены АА были встревожены ситуацией и беспокоились, что она отра-

зится на группе, борющейся за выживание. Участники боялись за своё положение: общество могло отвернуться от них, они рисковали остаться без средств к существованию, если бы кто-то узнал, что они помогают такому человеку.

Дальше история подробно описывает, как члены АА спорили, стоит ли прогнать этого парня или разрешить ему остаться. Запретив ему посещать собрания, участники группы скорее всего обрекли бы его на смерть. После долгих дискуссий, один из них негромко спросил: «Что бы сделал Господь»? Этот духовный вопрос положил конец спорам. Члены АА знали, что было бы ошибкой отвернуться от этого и так потерявшего надежду человека. Чувство всеобщего единства позволило ему достичь трезвости и наладить свою жизнь. Рассказывают, что он привлекал в АА много новых участников и обучал их программе, которая была ему так безвозмездно дарована. В то же время, в центре внимания АА оставался алкоголизм, двери сообщества были открыты для «чистых алкоголиков».

## **Без страха**

Сообщество ВДА никогда не боялось общественного порицания или высмеивания за то, что на собрания разрешалось приходить взрослым детям из различных семей. Эти потенциальные участники Программы никогда не воспринимались Сообществом как угроза. В своей боли и желании

выздоровливать они ничем не отличались от других взрослых детей. Главной проблемой был вопрос идентификации и единства ВДА. Решение заключалось в том, чтобы принимать в Сообщество всех желающих выздоравливать, опираясь на сходства, а не различия.

Мы уверены, что эта идея появилась из духовной глубины собраний ВДА и группового сознания. Вдохновляясь мудростью АА, наше Сообщество понимает, что не следует отказывать страдающему человеку, который ищет выход из кошмара жизни взрослого ребёнка. Интуитивно группы и участники Сообщества пришли к выводу, что мы не можем отвернуться от взрослого ребёнка, подобно тому, как Анонимные Алкоголики 70 лет назад не оставили того отчаявшегося наркомана.

История ВДА показывает, что по мере роста числа взрослых детей из семей с различными дисфункциями, Сообщество расширяло свои границы для этих новых участников. Идентификация, возникающая на основе 14 пунктов Списка характерных особенностей, оказалась столь же мощной для взрослых детей из семей без алкоголизма, как и для тех, кто вырос с пьющими родителями.

Помимо обсуждения в группах, вопрос включения в ВДА детей из других дисфункциональных семей обсуждался на Ежегодной Рабочей Конференции. Конференция отражает голос всего Сообщества и намечает направление действий Попечительского совета ВСО. Группы ВДА и всемирные

службы внесли изменения в литературу, чтобы создать возможность идентификации для детей из неалкогольных семей. Были внесены дополнения в Первый Шаг ВДА, который гласит: «Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Сообщество также изменило Третью Традицию, чтобы расширить понимание условий членства в ВДА. Таким образом «единственным условием для членства в ВДА является желание выздороветь от последствий воспитания в алкогольной или любой другой дисфункциональной семье».

Мы видим, как желание помочь всем нуждающимся в АА, привело сообщество к простому, но гениальному решению вопроса о членстве. Третья Традиция АА гласит: «Единственное условие для того, чтобы стать членом АА, – это желание бросить пить». Вот и всё. Не надо никаких письменных обязательств или клятвенных заверений. Это и есть мудрость всеобщего единства, которая сформировалась в том числе благодаря тому, что алкоголикам с различными формами заболевания позволили участвовать в первых группах АА. Это решение стало краеугольным камнем, который упростил требования АА к своим членам.

Опираясь на опыт Третьей Традиции АА, ВДА заняло такую же открытую позицию по поводу членства. Мы не можем помочь всем людям подряд, но мы можем широко распахнуть двери ВДА для всех, кто готов выздороветь. По-

добно АА в 1937 году, мы не отворачиваемся от взрослых детей, в какой бы семье они ни выросли.

# Глава 4

## Достигая дна

Во всех двенадцатишаговых программах есть простая мудрость, которая дарит свет истины и указывает начало пути многим людям, ищущим помощи. Эту отправную точку кто-то найдёт до того, как придёт на первое собрание ВДА, а кто-то обнаружит её спустя годы трудного и, на первый взгляд, безрезультатного выздоровления в Программе. Мудрость ВДА гласит: «Ничто так не подвигает человека к действиям, приносящим долгосрочные перемены, как достижение дна».

Как и всем участникам двенадцатишаговых программ, взрослым детям необходимо достичь дна. Нам нужно осознать, что случилось, и попросить о помощи, чтобы научиться жить по-другому. В этом мы не так уж сильно отличаемся от алкоголика, ищущего спасения от ужасов алкоголизма. В ВДА мы ищем спасения от Ложной Личности и одержимой потребности вредить себе. Склонность к зависимому поведению заставляет нас разрушать себя самыми разнообразными способами. Мы используем наркотики, еду, секс, отношения или их сочетание, чтобы наносить себе эмоциональный и физический ущерб. Мы встречали химически зависимых взрослых детей, которые в то же время страдали игроманией и эмоциональным перееданием. Злоупотребление нарко-

тиками и едой часто сопровождается беспорядочными связями. Всё перечисленное сводит жизнь к безумной погоне за наркотиками, сексом и отношениями. Мы всё больше покидаем себя и рано или поздно наступает развязка. Многие считают, что это и есть дно, на самом деле это только одна из его разновидностей.

В моменты отчаяния некоторые из нас обращались за профессиональной помощью. В результате мы получали ярлык в виде диагноза, который мало помогал понять истинные причины происходящего. Среди обычных людей, как и среди профессионалов, достаточно распространено представление о взрослом ребёнке. Однако, лечение, которое нам предлагают, не всегда затрагивает данный аспект.<sup>16</sup> В результате наше столкновение с дном получает неправильное название, и это лишь откладывает знакомство с ВДА. Понять, что наркотическое употребление, контроль или любое другое компульсивное поведение привели нас на дно, критически необходимо для выздоровления. В ВДА мы получаем понятную нам весть, в основе которой лежат Двенадцать Шагов, развитие родительского отношения к себе и возобновление связи с Внутренним Ребёнком, которого многие считают своей Истинной Личностью.

В задачи данной главы не входит подробное описание того, в чём именно заключается дно для взрослых детей. Од-

---

<sup>16</sup> НА СТРАНИЦЕ 66: Stephanie Brown, Ph.D., November/December 2004 edition of The Therapist Magazine.

нако мы по опыту знаем, что несколько схожих характеристик определяют этот важный элемент выздоровления. Если человек не достиг дна или не может его обозначить, он будет пробовать Программу на вкус, но никогда не получит все дары выздоровления. Скорее всего, он будет по-прежнему испытывать сильную боль. Мы видим множество взрослых детей, которые то приходят в Сообщество, то уходят из него, не признавая, что находятся на дне. Тем временем их жизнь либо стоит на месте, либо неуклонно ухудшается.

У каждого из нас свой опыт достижения дна, но есть и общие признаки – мы исчерпали все свои ресурсы, не могли любить себя и наносили себе вред. Возможно, мы позволяли пренебрегать собой или терпели насилие. Когда мы находимся на дне, отрицание обретает невероятную силу, а наши родственники и друзья обычно отворачиваются от нас. В этой ситуации взрослый ребёнок уходит в изоляцию или с головой окунается в работу, чтобы не просить о помощи. Каждый, кто продолжает общаться с ним, он пытается манипулировать.

Некоторые взрослые дети, наоборот, имеют достаточно ресурсов, они говорят о светлом будущем и новых начинаниях. Их дно заключается в неспособности поддерживать полноценный контакт с людьми. Жизнь становится для них неуправляемой из-за перфекционизма и отрицания, которое ограждает их от других людей.

Эти взрослые дети прекрасно функционируют в обществе

и добиваются успехов во всех областях. Самодостаточность не даёт им попросить о помощи, хотя они чувствуют, что живут не по-настоящему. Их дно проявляется непредсказуемыми паническими атаками или приступами депрессии, которые они стараются заглушить работой или новыми отношениями.

Есть и ещё один тип взрослых детей, для них дном становятся ярость или вспышки неадекватного поведения. Обычно такие люди берут на себя роль преследователя или спасателя. Они используют агрессию и манипуляции, чтобы не принимать жизнь на её условиях. Нечестность и недоверие управляют их мыслями и поступками. Они либо живут одни, либо с людьми, которые их боятся. Этот сценарий обычно заканчивается дном в отношениях, которое наступает из-за насилия или пустоты, присутствующих в них.

Существует так называемое дно «в розовых облаках»: человек находит ВДА, быстро получает облегчение и перестаёт посещать собрания. Приходя в Сообщество, он чувствует, что его понимают, и возможно впервые в жизни он ощущает надежду. Он ходит на собрания в состоянии блаженства, открыто рассказывает о семейной дисфункции, начинает замечать перемены в отношениях и своём образе мыслей. Вскоре этот человек бросает Программу, так по-настоящему и не дав ей возможность начать работать. Велика вероятность, что его разрушительное поведение возобновится. Такие люди обычно забывают, что семейная дисфункция

ональность прогрессирует и может привести к смерти. Если повезёт, часть этих участников вернутся в Сообщество. Они расскажут, что их жизнь стала ещё более одинокой, чем была, что дисфункция только усугубилась, и они не видят выхода из своих несчастий.

Достижение дна может быть спровоцировано различными факторами или может наступить как естественный результат прогрессирующей семейной дисфункциональности. Со временем болезнь развивается и усугубляется. А это означает, что злоупотребление наркотиками, созависимость и любое другое компульсивное поведение становятся настолько тяжёлыми, что на кону оказываются наша жизнь и душевное здоровье. Имеющиеся зависимости быстро набирают силу или же мы переключаемся на новые, но так или иначе всё скорее приближаемся к своему дну.

Для любого дна характерна одна особенность: мы покидаем себя. Наши действия могут наносить ущерб другим людям, но в конечном счёте мы наносим ущерб себе, потому что убегаем от себя. Мы предаём себя. Мы перестаём верить, что заслуживаем спасения. Обычно на дне люди испытывают сильную боль, если только им не удаётся диссоциироваться от реальности – тогда степень страданий зависит от индивидуальной способности находить компульсии, эффективно отвлекающие от внутренней боли.

Поражает тот уровень боли, который взрослые дети способны вынести, так и не признавая, что достигли дна. В жиз-

ни мы научились терпеть колоссальные дозы насилия и одиночества, степень которых знакома только нам. Даже давние члены Сообщества страдали от эмоциональной боли так, что временами казалось, Программа не даёт им никакого облегчения. В такой ситуации удержаться помогают упорство и молитвы. Некоторые участники страдают молча, они находятся в душевном оцепенении и не могут поверить, что чувства вернуться к ним.

Как бы ни выражались наши мучения – безмолвным оцепенением или тяжелейшей душевной болью – мы наносим себе ущерб, и так будет продолжаться до тех пор, пока мы не начнём действовать. Если этот период затягивается, значит работать по Программе нам мешает какой-то секрет или страх. Мы обычно хорошо понимаем, что это. Если мы не будем давить на себя и просто помолимся, мы поймём, что нужно делать. Мы больше не одиноки.

Множество участников Сообщества пришли к нам, проделав незаурядную работу по шагам в АА или Ал-Анон. В ВДА они хотят проработать стыд и обрести целостность. Несмотря на успехи в других сообществах, они чувствуют, что упустили что-то важное. Работая по Шагам ВДА, эти участники, вероятно, обнаружат новое дно или поймут, что ещё нужно сделать, чтобы достигнуть более глубокого уровня исцеления. В нашей программе они знакомятся с Любящим Родителем и Внутренним Ребёнком. Благодаря собраниям ВДА им зачастую открывается горе, которое многие годы они от-

казывались проживать.

Дно в ВДА ощущается не только на эмоциональном и духовном уровне, но ещё и на телесном. Многие члены Сообщества описывают физические ощущения, характерные для этого состояния: они чем-то напоминают полубезыбие. Иногда путается сознание, значительно снижается или увеличивается аппетит. Если мы достигли дна в отношениях, то вероятно испытываем острое чувство изоляции и покинутости. Кажется, что мы не выдержим этой боли – настолько велики наши душевные страдания.

Мы не осуждаем тех, кто достиг дна или находится в срыве. Срыв в ВДА проявляется по-разному: как правило, мы снова зависим от навыков выживания из Списка или возобновляем свою семейную роль. Но он может проявляться и по-другому, например, в злоупотреблении едой, сексом, наркотиками. Иногда срыв означает, что мы остаёмся в отношениях, которые наносят нам ущерб, не имея чёткого плана по их завершению. И дно, и срыв требуют от нас действий; нам нужно утверждать свою личность с помощью программы ВДА.

## **Вторичная зависимость – наркотики, еда и прочее**

Многие взрослые дети находят Программу и начинают выздоравливать. Однако некоторые из нас только с виду ка-

жуются благополучными, на самом же деле мы отыгрываем своё внутреннее состояние через наркотики, алкоголь, еду, азартные игры и компульсивные траты. Многие из этих зависимостей принято называть вторичными, потому что они возникают, когда мы пытаемся проработать стыд и проблему покинутости. Наша первичная зависимость – это зависимость от страха, эмоционального возбуждения и боли, то есть параалкоголизм. Внутри каждого параалкоголика (созависимого) есть небольшая «аптека». Как бы странно это ни звучало, но мы испытываем наркотическое опьянение или получаем «дозу» с помощью страха и возбуждения. И даже боль мы используем в тех же целях, хотя нам и не нравится то состояние, которое она вызывает.

Многие осознают свои вторичные зависимости, но пытаются ограждать от них с помощью отрицания или любого отвлекающего поведения. Эти зависимости могут привести на дно, они сигнализируют о необходимости работать по Шагам и обратиться за психологической помощью. Опыт показывает, что подарки программы ВДА – любовь к себе и душевный покой – нельзя получить, продолжая злоупотреблять наркотиками, сексом или чем бы то ни было ещё.

Вторичные зависимости могут обладать такой силой, что заставляют взрослого ребёнка действовать против собственной воли. Ему кажется, что у него нет выбора, и он не сможет отказаться от саморазрушительного поведения. Но Бог, как мы Его понимаем, сильнее любого навязчивого поведения.

Большинство из нас достигали дна и в той или иной степени находились в срыве. Мы пережили моменты, когда у нас не было готовности действовать. Изменить ситуацию было больнее, чем оставаться в ней, поэтому мы ничего не предпринимали. Одним повезло испытать дар отчаяния и обратиться за помощью. Другие случайно обнаружили ВДА, испытав глубокое удивление от того, что такая программа вообще существует. Хотя они и не знали, чего ищут, что-то тем не менее привело их в Сообщество.

Обычно, когда взрослый ребёнок достигает дна, он пребывает в кризисе, чувствует отчаяние и беспомощность, однако, многие не осознают или отказываются признать дно, которого уже давно достигли. Когда это состояние приближается, взрослые дети часто пытаются заново утвердить себя и показаться благополучными в глазах окружающих. Тем не менее нас ожидает новое дно или новое падение. Ведь по сути ничего не изменилось. Мы остались прежними: гонимся за тем, что оказывается абсолютно не нужно, как только мы его получаем. На самом деле за нашей жизнестойкостью скрывается бессознательная потребность находить отвлекающие от внутреннего состояния стратегии. Такое поведение трудно назвать дном, потому что оно приобретает социально-приемлемые формы.

Основатель нашей программы, Тони А., так описывал дно в ВДА: «Взрослый ребёнок, всю жизнь испытывавший кри-

зис идентичности, снова переживает его».<sup>17</sup> Это означает, что мы родились в кризисе, и нам трудно представить другое состояние. До знакомства с Программой взрослые дети находятся в кризисных ситуациях, но думают, что живут нормальной управляемой жизнью.

Приближение дна или срыва можно заметить по следующим признакам: пропуски собраний и изоляция; желание спорить и конфликтовать; сплетни; потеря ориентиров и возвращение к одной из семейных ролей (герой, потерянный ребёнок, шут); общий отход от выздоровления; нежелание работать по Шагам и интеллектуализация; отказ от служения в ВДА; злоупотребление сексом, наркотиками, едой или другое компульсивное поведение; перфекционизм и неспособность говорить о чувствах и внутренних критических посланиях.

## **Тело, разум и дух**

Данная глава – это первый текст Сообщества о том, каким предстаёт дно для взрослого ребёнка. Не следует смешивать насилие, пережитое в детстве, с таким важным шагом как осознание дна и возможность говорить о нём. В ВДА мы не считаем детские травмы дном. Насилие и пренебрежение подготовили дорогу, ведущую в этом направлении, но сами по себе они не создают такой боли, которая дала бы мотива-

---

<sup>17</sup> Из телефонного разговора 27 февраля 2004 года.

цию к коренным переменам. Мотивация рождается из отчаяния, к которому мы приходим, когда не можем отказаться от навыков выживания из Списка. Эти шаблоны поведения – угодничество, подчинение или стремление быть незаметным – помогли нам уцелеть в своей семье. Мы выздоравливаем, чтобы жить по-другому, но это требует сил и целеустремленности. Нам очень хочется получить то, что предлагает ВДА, но мы и сами должны быть готовы работать по Программе и отдавать то, что получаем.

Мы – взрослые люди, страдающие от последствий воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Насилие, пережитое в детстве, а потом и наша взрослая жизнь – вместе создали невыносимое состояние тела, разума и духа. Нас называют «сломленными, побитыми жизнью»; мы находимся в состоянии полного эмоционального и душевного краха, и тем не менее делаем вид, что с нами всё в порядке.

Эти слова написаны не для того, чтобы пристыдить нас. Их цель – показать важность одной из главных составляющих выздоровления ВДА. Взрослые дети, не понимающие, что достигли дна, склонны повторять ошибки прошлого и не могут получить все награды Программы. Они лишают себя ощущения полной безопасности и способности проживать свои чувства.

Есть несколько причин, из-за которых взрослым детям трудно осознать или описать своё дно. Помимо самодоста-

точности, дно часто скрывается за адаптивным поведением, которое вводит в заблуждение как самого взрослого ребёнка, так и окружающих. Большая часть адаптивных стратегий подпадает под категорию «жизнестойкость».

В некоторых клинических исследованиях, посвящённых жизнестойкости взрослых детей, допускается одна и та же ошибка: их авторы не понимают, что «положительное» поведение часто оказывается результатом отыгрывания внутренних переживаний. Так, например, взрослый ребёнок может работать невероятно много в ущерб своему здоровью и общению с людьми; за подобным адаптивным поведением скрывается угодничество и страх властных фигур. Эти черты разрушают и опустошают личность. Они не дают взрослому ребёнку вырваться из замкнутого круга перфекционизма или пассивно-агрессивного угодничества. Если рассматривать его поведение с точки зрения приспособленности к жизни, то покажется, будто он справился с насилием из детства. Но он только выглядит честным тружеником, а на самом деле находится под властью защитного механизма, который в обществе считается положительным.

Грэвитц и Боуден – двое авторов, изучающих проблемы взрослого ребёнка – рассказывают, как адаптивное поведение делает взрослых детей невидимыми как для самих себя, так и для общества. Именно эта неспособность разглядеть своё состояние затрудняет осознание дна или срыва.

«Так как их навыки выживания нацелены на получение

одобрения и вполне приемлемы со стороны общества, дети алкоголиков не замечают собственных проблем, – пишут Грэвитц и Боуден. – Многие вступают во взрослую жизнь под маской сильной личности. Они даже могут как-то обустроить свою взрослую жизнь, но не получают от неё удовольствия».<sup>18</sup>

Если кто-то из участников Сообщества выглядит успешным, это не означает, что он находится в отрицании своего дна или тактик выживания, к которым прибегает. Регулярное посещение собраний ВДА и общение со спонсором помогают разобраться, когда мы пользуемся навыками выживания, чтобы защитить себя от внутренней боли, а когда напротив – пользуемся инструментами выздоровления, чтобы действовать сквозь боль.

Наше умение выживать и жизнестойкость достойны восхищения, но в этой программе мы учимся больше, чем выживанию. Мы стремимся к истинному исцелению и контакту с Высшей Силой через осознание своей ценности и удивительного дара – быть любимыми уже такими, какие мы есть сегодня. Тем не менее, выздоровление будет долгим и потребует от нас терпения. Будет нелегко.

Уже в выздоровлении многие взрослые дети неоднократно испытают дно, когда будут слой за слоем пробираться сквозь болезненные чувства и ощущение неполноценности.

---

<sup>18</sup> НА СТРАНИЦЕ 72: “Guide to Recovery: A Book for Adult Children of Alcoholics”, page 3, 1985, Gravitz and Bowden.

Но надежда всегда с нами. Благодаря тому, что мы работаем по Двенадцати Шагам, терпеливо молимся, делимся опытом в безопасной атмосфере собраний ВДА, пробуждается наш Внутренний Ребёнок.

ВДА – программа для тех, кто хочет по ней выздороветь, а не для всех, кто в ней нуждается. Она подойдёт тому взрослому ребёнку, который сможет честно признать своё дно, принять решение регулярно посещать собрания ВДА и работать по Двенадцати Шагам, чтобы найти Внутреннего Ребёнка и обрести истинную связь с Высшей Силой. Одни взрослые дети тратят годы своей жизни, скитаясь по собраниям, так и не осознав своё дно. У них не получается сосредоточиться и вплотную заняться Программой, которая подарит им новую жизнь. Другие какое-то время посещают собрания, потом испытывают облегчение и уходят, вполне возможно – навсегда.

Алкоголик истощает ресурсы окружающих и манипулирует ими, чтобы выпить; взрослый ребёнок истощает собственные ресурсы, прежде чем решится попросить о помощи. Мы можем долго находиться в удушающей ситуации на работе или в личных отношениях, но ничего не предпринимать. Это совершенно естественно, ведь мы – дети родителей, злоупотреблявших своей властью; они приучили нас молчать и не говорить о своих потребностях. Когда мы пытались просить о помощи в детстве, мы её не получали и решили, что и во взрослой жизни будет так же. Взрослому ребёнку вдвойне

тяжело. Тем не менее, мы не можем позволить нашей неспособности просить о помощи помешать нам обрести целостность.

Если мы посещаем собрания и занимаемся своим духовным ростом, то каждое новое дно станет для нас полезным опытом. Нам будет нужно всё меньше времени, чтобы выйти из этого состояния, и само оно станет менее болезненным при условии, что мы будем активно работать по Программе.

Никто не избавит нас от страха и боли, связанных с достижением дна в ВДА, однако Сообщество поддержит нас эмоционально и духовно. В такие моменты закладывается основа полноценной жизни – с чувствами, дружбой и надеждой.

Каждый раз, достигая дна, мы учимся говорить о своих чувствах и быть бережными с собой. Мы стараемся не уходить в изоляцию, не злиться на окружающих и не обвинять их. Мы учимся доверять и принимать жизнь на её условиях. Мы не одиноки. Мы понимаем, что сегодня живём не той жизнью, которой жили в детстве, когда у нас не было права голоса.

## Глава 5

# ВДА – это духовная, а не религиозная программа

*Взрослые Дети Алкоголиков – это «духовная программа, в основе которой – действия, идущие из любви». Мы считаем, что болезнь «семейная дисфункциональность» – это скорее духовная дилемма, чем нравственная ущербность, которую можно исправить, ведя праведную жизнь. Также мы не думаем, что страдаем психическим заболеванием, которое можно вылечить исключительно научными методами. Не имея предубеждений против общепринятой морали или научных подходов, мы полагаем, однако, что любое решение проблемы семейной дисфункциональности должно включать духовный аспект. Духовность – это один из трёх основных элементов, на которые опирается процесс выздоровления. В ВДА мы выздоравливаем на уровне тела, разума и духа. Следуя принципам Программы, мы находим контакт со своим телом, возвращаем ясность разуму и внутренне пробуждаемся, когда наш дух соединяется с Богом, как мы Его понимаем. Из этих элементов складывается целостность, которую ВДА предлагает каждому человеку и которая одновременно служит символом самой Программы. ВДА – это образ жизни, удовлетворяющий все наши эмоциональ-*

ные и духовные потребности.

Сообщество ВДА не связано ни с одной сектой или конфессией, но в повседневной жизни мы отводим особое место духовной осознанности. Применяя Двенадцать Шагов, каждый из нас находит собственный духовный путь. Однако никому не нужно доказывать силу своей веры или демонстрировать духовное рвение. Мы смиренно развиваем свою духовность и не афишируем её.

Многие взрослые дети верят, что нашим истинным родителем является терпеливая и любящая Высшая Сила. Большинство из нас больше не считают Бога жестоким, покидающим или равнодушным. Эти черты были свойственны нашим родителям или опекунам. В Программе ВДА мы осознаём, что раньше наделяли Бога их чертами и боролись с религиозной трактовкой Высшей Силы, пока не посетили первое собрание.

До знакомства с ВДА мы наблюдали за другими людьми, у которых, казалось, были вера и поддержка Бога, в то время как мы не сформировали свою позицию по отношению к Божественному началу. Некоторые из нас пробовали обращаться к религии и применять те ответы, которые она предлагала. Хотя это давало некоторые положительные результаты, всегда наступал день, когда мы чувствовали себя покинутыми, обманутыми или отвергнутыми Богом. Казалось, мы никогда не соответствовали тем требованиям, которые Он предъявлял. Даже когда нас уверяли, что Бог является

любящим и всепрощающим, кто-то внутри говорил: «Может быть. Но до меня Ему нет дела». До ВДА многие слышали о безусловной любви Бога. Но нам словно бы доставалась пустышка, неспособная утолить нашу потребность в целостности. Больше нам не придётся ею довольствоваться.

В ВДА мы применяем духовный, а не религиозный подход к выздоровлению от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы убеждены, что семейная дисфункциональность – это духовное заболевание, которое лучше всего лечится признанием бессилия, принятием себя и постоянными усилиями взрослого ребёнка улучшать сознательный контакт с Высшей Силой. Мы не думаем, что семейная дисфункция состоит в нравственной ущербности наших родителей, и не верим, что для изменения своего поведения нам достаточно просто заручиться силой воли. Некоторые религиозные люди придерживаются именно такой позиции. Хотя мы понимаем и уважаем её, мы с ней не согласны.

В этой главе мы не пытаемся поставить под сомнение постулаты мировых религий. С нашей точки зрения, вовлекаться в подобные споры означает мыслить религиозными, а не духовными категориями. На самом деле, ВДА не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, включая вопросы религии и любых систем убеждений. Главная цель ВДА – нести весть надежды и выздоровления взрослым детям из алкогольных и других дисфункциональных семей. Каждый член Сообщества свободен в выборе своего ду-

ховного пути. Для некоторых он будет связан с религией.

Мы поощряем членов ВДА исследовать свою систему убеждений, чтобы найти Высшую Силу, способствующую личностным изменениям и истинной вовлечённости в жизнь. До прихода в ВДА многие из нас пытались почувствовать жизнь через наркотики, еду, секс и отношения; это был ложный путь. В поисках опоры мы привязывались к людям, местам, вещам и занятиям, которые не могли ею стать.

Если взрослые дети на момент прихода в ВДА удовлетворены своими религиозными взглядами, они не обязаны от них отказываться. Однако позже, в ходе работы по Двенадцати Шагам, им придётся проанализировать, каким образом их взгляды помогают исцелению. До прихода в ВДА многие из нас имели твёрдые религиозные убеждения, но не могли им следовать. Мы находили религии, вновь погружавшие нас в чувства стыда и отчаяния, к которым мы привыкли с детства. Существует много прекрасных религий, но мы брали из них только то, что могли превратить в инструмент для самонасилия и самообвинений. До ВДА многие из нас пытались вести религиозную жизнь, но быстро обращали внимание на свои ошибки и осуждали себя за несовершенство. Без самоосуждения наша вера теряла силу. Тем не менее, мы вели себя как настоящие верующие, надеясь, что сможем обрести веру и покой, которые, казалось, есть у других. Знакомство с ВДА и Двенадцатью Шагами позволило нам, возможно впервые в жизни, обрести плоды своей веры.

Многие люди приходят в ВДА искалеченными или разочарованными религиями и догматами. Одни утратили веру в Бога или свели её к формальному совершению обрядов. Другие стали скептиками, закончили ходить в церковь и участвовать в службах. Некоторые из нас продолжали молиться, но не хотели иметь ничего общего с религией.

Одна из участниц Сообщества описала, как она прошла путь от религии, привитой ей в детстве, до духовности, с которой ей стало комфортно жить.

*Религия, на которой я была воспитана, учила меня, что Бог есть любовь. Но я не могла этого почувствовать, пока не попала в ВДА, где обнаружила, что моим «богом» были родители. Обычно они были любящими, но то и дело я видела их гнев. Неспособность родителей по-взрослому преодолевать повседневные трудности передалась и мне. Чему ещё я могла научиться от людей, которые не справлялись с собственной жизнью? Я жила с религией своего детства до тех пор, пока она полностью не перестала приносить мне утешение, и, повзрослев, я отказалась от неё. Я обнаружила, что в мире есть другие религии, они помогли мне в жизненных испытаниях, и теперь я довольна своей духовной жизнью. Я наслаждаюсь дружбой, познанием, верой, надеждой и служением. Может, я нашла идеальную церковь? Конечно, нет! Но я научилась понимать и даже до какой-то степени принимать всё, что идёт не по-моему, или даже не так, как, на мой взгляд, хочет Бог.*

Многие из нас были воспитаны в догматичных религиях и не могут принять малейшие расхождения с их принципами. В ВДА мы не оспариваем такие религии. Мы только просим, чтобы участники, придерживающиеся их, уважали выбор и путь других членов ВДА. В Сообществе мы не убеждаем, не проповедуем и не пытаемся обратить в свою веру.

С другой стороны, многим из нас неприятно слово «Бог», возможно, мы испытываем отвращение при одном его звучании. Для некоторых это своего рода ругательство, они вообще не говорят «Бог», разве что иронично богохульствуя. Таким людям часто помогает мысль, что это слово можно представить как аббревиатуру<sup>19</sup>.

Другие члены ВДА придумали ласковое сочетание «ВС», чтобы им обозначать Бога, как они Его понимают. ВС – это инициалы Высшей Силы, о которой сказано во Втором Шаге Программы. Такое короткое обращение показывает, что люди находятся в очень близких и дружеских отношениях со своей Высшей Силой.

Некоторым участникам вполне удобно говорить «Бог» или «Бог, как я Его понимаю». В ВДА все по-разному называют Бога или Высшую Силу. Мы можем использовать то

---

<sup>19</sup> В англ. GOD предлагается расшифровывать как Good, Orderly Direction – правильное чёткое направление. Для русского слова БОГ возможно множество вариантов: Безвозвратно Обретённая Гавань, Беспредельная Открытость Готовность, Было Осталось Грядёт, Белизна Ослепительных Гор, Бережное Отношение Галактики, Бирюзово-Оранжевый Горизонт, Безмятежный Отклик Гармонии и т.д. (Прим. переводчиков).

слово или словосочетание, которое нам нравится.

Сообщество верит, что выздоровление от последствий воспитания в дисфункциональной среде требует духовного вмешательства. Однако мы не решаем за других, что лучше подходит для их выздоровления. Эти последствия настолько всеобъемлющи, что для устойчивого улучшения и обретения надежды необходимо регулярно посещать собрания, работать с психологом, участвовать в жизни Сообщества и общаться с Высшей Силой. Любой член ВДА, избегающий духовного пути, с большим трудом продвигается в выздоровлении.

На первый взгляд ВДА может показаться религиозной программой, так как в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях упомянуты слова «Бог» и «молитва». Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается, что Шаги и Традиции сформулированы таким образом, чтобы вопросы веры и убеждений оставались индивидуальным выбором каждого. В этом состоит радикальное отличие программы ВДА от большинства религиозных систем; последние чётко описывают правила совершения обрядов и освобождения от грехов, чтят своих праведников и мучеников. В ВДА нет ни кафедры для проповедника, ни песнопений, ни священных дней; Программа не обязывает следовать определённой стилистике медитации, благодаря которому нас можно было бы отнести к восточному или западному культу.

В ВДА мы уважаем суверенное право каждого верить или

не верить по своему выбору. Мы приглашаем в ВДА и атеистов, и агностиков. В то же время мы убеждены: для полного выздоровления от последствий воспитания в дисфункциональной семье необходимо развитие духовности. По нашему мнению, это и является основным отличием духовной программы от религиозной. Мы предлагаем каждому члену ВДА свободу выбора в отношении веры. И этот выбор для некоторых из нас становится первой в жизни возможностью задавать вопросы о духовности и обсуждать её. Такова независимость, к которой мы стремимся.

Право выбора в любом духовном вопросе закреплено формулировкой Третьего Шага, а именно – в последних пяти словах: «Бог, как мы Его понимаем». Эти слова – наш ключ к жизни, полной открытий, духовного пробуждения и общения с Высшей Силой, представляемой каждым из нас по-своему. Эти слова гарантируют, что любой член ВДА свободен выбирать ту Высшую Силу, которая всегда будет рядом и с которой у него установятся личные взаимоотношения. Никто не решает за нас. В Третьем Шаге мы сами выбираем Высшую Силу, которая действует в нашей жизни и слышит наши молитвы. Тех из нас, кого до знакомства с Программой учили, что следует думать о Боге и пугали последствиями «неправильных» мыслей, предложенное решение может сильно шокировать. Чтобы найти поддержку, мы ходим на собрания, общаемся со спонсором или духовным наставником и определяем природу своей Высшей Силы. Для некото-

рых здесь откроется парадокс независимости: духовная свобода одновременно пугает и окрыляет нас. Мы мыслим просто. И не ставим перед собой масштабных задач. Многим достаточно, чтобы Высшая Сила просто любила и заботилась о нас, но и здесь нет никаких предписаний.

Ниже представлено несколько историй членов Программы, которые захотели поделиться опытом духовных поисков.

## **История первая**

*Для меня духовность заключается в том, что я могу исследовать и узнавать Бога, как я Его понимаю, и разгадывать тайны жизни. В поисках Бога, я опираюсь на свою свободную волю, для меня это чудесное путешествие. Я воспитывалась в религии, где нельзя было сомневаться и задавать вопросы, поэтому в ВДА меня ожидал долгий путь. Духовность, которую я здесь обрела, изменила мою жизнь. Я чувствую себя живой. Я больше не пытаюсь загнать себя в рамки. В людях и событиях я научилась видеть духовную сторону.*

## **История вторая**

*Так что же такое духовность? Я верю, что это моя связь с любящим Богом, которого я воспринимаю как Отца и Мать. Я полагаю, раз уж мне позволено думать, я могу ре-*

*шать. Учиться принимать себя такой, какая я есть, помня о возможности стать лучше – это одно из самых важных знаний, которое я получила в программе ВДА. Разве это не духовный результат моих поисков?*

## **История третья**

*По-моему, духовность является продолжением Двенадцатого Шага. В нём говорится, что мы достигнем духовного, а не религиозного пробуждения. Когда я несу весть выздоровления, делюсь своей историей и помогаю другим, я испытываю чувство, которое можно описать исключительно как духовное. Я никогда не смог бы назвать его религиозным. Оно духовное. Это любовь к людям.*

## Глава 6

# Программа ВДА: как она работает

Далее на этих страницах мы приводим текст Программных документов. Он представлен здесь без каких-либо изменений, потому что обладает особой исторической значимостью. Первые два доклада вы найдёте в данной главе, третий – в Десятой главе. Этот текст был написан двадцать лет тому назад в годы формирования нашего сообщества. В Программных документах изложены основные понятия, суть и метод выздоровления, благодаря которым ВДА стоит отдельно от других двенадцатишаговых сообществ.

## **Программа ВДА: как она работает**

*Первый доклад Программного комитета 10 ноября 1984 года*

В 1983 году Временный Центральный Комитет по Обслуживанию (ВЦКО) назначил данный комитет для определения целей и задач программы ВДА. Настоящий доклад, представленный на первой Ежегодной Рабочей Конференции (ЕРК), даёт нам возможность понять, кто мы, кем являемся и как ВДА помогает нам достигать своих целей.

## Особенности программы

Мы признаём, что программа ВДА отличается от остальных двенадцатишаговых программ по своим целям и особенностям, и утверждаем, что это отличие требует нашего пристального внимания.

Главной проблемой взрослых детей алкоголиков является ошибочное убеждение, сформированное в детстве и влияющее на все области жизни. Тогда мы боролись за выживание в разрушительной среде алкоголизма, снова и снова пытаюсь превратить свою неблагополучную, дисфункциональную семью в любящую и сплочённую. Мы выросли с убеждением, что ни на что не способны, не понимая, что ни один человек не может остановить разрушительное воздействие семейного алкоголизма.

Это ощущение несостоятельности проникает всюду, из него рождаются чувства вины, стыда, склонность к самоосуждению и в конечном счёте развивается ненависть к себе. Если мы примем тот факт, что алкогольное поведение и его влияние на семью в принципе невозможно контролировать, мы освободим внутреннего ребёнка и получим возможность с любовью относиться к себе. Когда в Первом Шаге мы признаём бессилие перед семейным алкоголизмом, основная причина ненависти к себе исчезает.

# Программа ВДА

Две особенности определяют программу ВДА. Она обращена к взрослым, выросшим в алкогольной среде. Несмотря на то, что они могут также страдать какой-либо зависимостью, основной акцент делается на понимание самого себя, в особенности на то, чтобы найти и освободить своего внутреннего ребёнка, скрытого за защитным слоем отрицания. ВДА имеет три цели:

- принимать новичков и поддерживать их, когда они сталкиваются с собственным отрицанием;
- утешать тех, кто оплакивает потерю любви, доверия и безопасности в раннем детстве;
- обучать навыкам родительского отношения к себе с добротой, юмором, любовью и уважением.

## Выход из изоляции

Начало возвращения к себе – это выход из изоляции, которая одновременно служит и тюрьмой, и убежищем. Взрослые дети находятся в подвешенном состоянии между потребностями и страхами, не в силах решить – бороться или отступить. Они мучаются неопределённостью и снимают напряжение, либо бурно выражая протест, либо безропотно покоряясь отчаянию. От боли нерешительности взрослые де-

ти прячутся в изоляцию. Они уходят в отрицание, и это помогает им притупить осознание жестокой реальности алкоголизма. Отрицание – первый этап проживания и оплакивания потерь. Оно даёт возможность справиться с утратой любви и выжить в условиях насилия и пренебрежения.

## Чувства

Возвращение чувств – это второй этап проживания потерь, свидетельствующий о том, что началось исцеление. Изначальные чувства гнева, вины, ярости и отчаяния перерастают в принятие потери. Глубокое и искреннее оплакивание детства разрушает болезненную фиксацию на своём прошлом и позволяет вернуться в настоящее и жить взрослой жизнью.

Взглянуть на годы боли и потерь сперва кажется невыносимым. Джим Гудвин так описывает посттравматический синдром ветеранов Вьетнамской войны: некоторые из них «искренне верят, что, позволив себе чувствовать, они никогда не перестанут плакать и полностью утратят контроль над собой».<sup>20, 21</sup>

Разделяя боль с другими взрослыми детьми, каждый из

---

<sup>20</sup> “The Etiology of Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorders,” Goodwin, Jim, Psy. D., Disabled American Veterans Pub., Cincinnati, p. 16.

<sup>21</sup> Посттравматическое расстройство – это напряжённое состояние непрожитого горя, возникающего после потери фундаментальной безопасности.

нас обретает смелость и силу увидеть собственную утрату. Проживание и оплакивание потерь в конечном счёте возвращает нам способность любить, испытывать искренний интерес к другим и радоваться жизни.

## **Стать себе Любящим Родителем**

Чтобы удовлетворить детскую потребность в защищённости, нужно стать Любящим Родителем самому себе. Агрессивная природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, нанесла болезненные травмы и лишила возможности чувствовать. Сбившись с собственного внутреннего курса, мы попали в зависимость от людей, внушавших страх и недоверие. В нестабильной, враждебной и зачастую опасной среде мы пытались соответствовать невыполнимым требованиям алкогольной семьи, и вскоре жизнь стала неуправляемой.

Чтобы не лишиться разума и совладать со страхом, мы закрывали глаза на противоречия в том, чему нас учили. Мы цепко держались за определённые убеждения или бурно протестовали против любых внешних вмешательств. Мы обретаем свободу, если от-крываемся любви. Покинутость ставит нас перед дилеммой: болезненная близость или безнадёжное одиночество. Но что бы мы ни выбрали, результат один и тот же – мы защищаемся, отвергая ранимого внутреннего ребёнка, и остаёмся без любви и тепла.

Без любви нет разницы между близостью и изоляцией –

оба состояния одинаково болезненны и бесплодны. Любовь вытесняет ненависть. Мы сами даём себе ту любовь, которую ищем, освобождаясь от ненависти к себе и принимая Внутреннего Ребёнка. С детской восприимчивостью мы начинаем заново исследовать мир и постепенно обретаем потребность доверять другим и любить их. Тёплое отношение друг к другу лечит наши внутренние раны. Принятие и поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наши страхи. Мы говорим о своих убеждениях и опасениях, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаём безумие алкоголизма и преисполняемся готовностью заменить наши детские противоречивые убеждения ясными и последовательными принципами Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Так мы принимаем отражённое в них руководство любящего Бога.

## **ВДА – двенадцатишаговая программа выздоровления**

Подобно другим анонимным программам, ВДА на пути духовного пробуждения опирается на Двенадцать Шагов. Акцент каждой программы может быть различным, но решение остаётся неизменным. В детстве наша личность формируется под воздействием отражения, которое мы видим в глазах близких людей. Мы боимся лишиться этого зеркала, веря, что только благодаря ему существуем и в его отсутствии потеряем себя. Однако отражение в нём, глубоко иска-

жённое семейным алкоголизмом, не имеет ничего общего с нами настоящими; равно как и наша ложная личность, с помощью которой мы пытались скрыть это искажение. В программе ВДА мы не решаем вопросы зависимости и созависимости. Здесь мы перестаём считать себя неполноценными и в глазах других взрослых детей находим отражение своей истинной личности – сильной и значимой.

*Программный комитет*

## **Через отделение мы обретаем целостность**

Парадокс независимости

*Второй доклад Программного комитета*

19 января 1986 года

ВДА взрослеет, и сообществу необходимо более чётко определить отношения с Анонимными Алкоголиками и Семейными Группами Ал-Анон, а кроме того отдать должное своему особому вкладу в двенадцатишаговые программы.

## **Отделение**

Когда мы выстраиваем и утверждаем идентичность, обособленную от «родительских» программ, мы глубже осо-

знаём необходимость эмоционального отделения от своих алкогольных семей. Только через полное отделение мы обретаем свободу выражать себя и развивать эмоционально близкие отношения, в которых отчаянно нуждались в детстве.

## **Последствия покинутости**

Психоаналитик Рене Шпиц, проводя исследования в детских домах и приютах, обнаружил: когда младенцев надолго оставляли в одиночестве, они не выдерживали изоляции и теряли желание жить.<sup>22</sup> Дети, которых брали на руки только во время основных процедур по уходу, не получали любовь и утешение, столь необходимые для развития чувства защищённости.

## **С чего начинается негативное восприятие себя**

В алкогольных семьях дети постоянно чувствуют незащищённость. Это состояние возникает, когда на их плач реагируют враждебностью, отвержением или просто игнорируют его. Самому научиться утешать себя в атмосфере страха и насилия невозможно. Дети алкоголиков внутренне всегда близки к отчаянию, потому что период своей детской беспо-

---

<sup>22</sup> Spitz, R.A., and Wolf, K.M. Anaclitic Depression. "The Psychoanalytic Study of The Child," 1946, Vol. 2, pp. 331–42.

мощности и зависимости им пришлось провести в доме, где не было любви.<sup>23</sup>

## **Насилие кажется нормой**

Дом алкоголика полон жестокости. Сам алкоголизм – это жестокий способ уйти от боли. Каждый, кто выбирает эту форму отрицания, начинает ненавидеть себя, оказавшись в смертельных объятиях алкоголизма. В такой агрессивной среде дети постепенно приходят к убеждению, что жестокость и насилие – неотъемлемая часть существования. Они чувствуют, будто заслуживают ненависть, не достойны любви, и выживают, отрицая глубинные чувства безнадёжности и отчаяния.

## **Развитие самооценности**

В любящей семье ребёнку хочется видеть своё отражение в глазах близких людей. Положительный образ себя усиливает ощущение безопасности, повышает самооценку и вселяет уверенность в общении с другими. Дети видят, что их потребность в защите воспринимают уважительно, и спокойно обращаются к людям, имеющим над ними власть. Через при-

---

<sup>23</sup> Seabaugh, M.O.L. The Vulnerable Self of the Adult Child of an Alcoholic: A Phenomenologically Derived Theory, Doctoral Dissertation, University of Southern California, 1983, p. 110.

нятия и любовь других они убеждаются в своей ценности.

## **Адаптация к жизни в дисфункциональной семье**

Когда мы растём в алкогольной семье, собственный образ пугает нас. В кривом зеркале алкоголизма мы видим лишь проецируемые на нас образы ненависти и враждебности. Но нам отчаянно хочется быть частью семьи, поэтому, чтобы избежать изоляции и одиночества, мы вживаемся в эти образы и развиваем ложную личность. Трагедия в том, что зачастую мы сами принимаемся изображать, будто получаем ту любовь, в которой нуждаемся.<sup>24</sup> В этой ситуации сформировать личность, основанную на истинной любви и самоуважении, совершенно невозможно. Сила болезненной привязанности становится очевидной, когда мы пытаемся изменить семейное представление о том, кем являемся, и начинаем вести себя иначе.

## **Истоки нерешительности**

Когда дети алкоголиков хотят эмоционально отделиться от семьи, их парализует нерешительность. Они не знают, в какой момент нужно сближаться с людьми, от которых они

---

<sup>24</sup> Ibid., p. 108.

продолжают ждать любви, безопасности и поддержки, а в какой – нужно от них отдаляться, потому что те же самые люди вредят их благополучию. Точно так же взрослым детям сложно покинуть родительский дом – их гложут чувства вины и стыда, ощущение очередного провала из-за того, что они не способны найти менее жёсткий способ уйти от боли. Практически не имея социальных навыков и не обладая умением отличать опасное от безопасного, они не могут принять решение и продолжают метаться из стороны в сторону до изнеможения.

## **Подавление чувств ради выживания**

Чтобы выжить в хаосе и сохранить ощущение контроля, взрослым детям приходится отстраняться или диссоциироваться от страха и паники. Известны три формы диссоциации. Первая работает как защитный механизм психики и используется ею для отрицания или видоизменения мучительной реальности: болезненные чувства подвергаются вытеснению, проецированию или рационализации. Вторая форма подразумевает использование различных веществ, чтобы отделиться от боли; к самым распространённым относятся алкоголь, сахар, никотин, кофеин. Наконец, третья форма диссоциации связана с негативным возбуждением, которое отвлекает сознание от глубинных страхов. Когда мы фиксируем внимание на фобиях, маниях, мечтах и запретах, мы авто-

матически испытываем напряжение, которое заставляет наш организм вырабатывать адреналин, эндорфины и мелатонин; а они, в свою очередь, становятся химическим щитом, отделяющим нас от нашей боли. Любая форма диссоциации не даёт человеку вырваться из узкого и привычного диапазона поведенческих моделей, но одновременно позволяет балансировать между двумя крайними точками – паникой и суицидом.

## Ответственность

Свобода от алкогольного безумия – это вопрос ответственности. Мы не отвечаем за то, что не нами создано. Решение бросить пить принимает только сам алкоголик, бесполезно наказывать или ненавидеть себя за последствия чужого выбора. В детстве мы были привязаны к семье своими физическими потребностями. Во взрослой жизни нас связывают только общие убеждения о том, кем мы являемся.

Наши ошибочные убеждения о том, кем нужно быть, чтобы выжить, сформировались в алкогольной среде, где каждое действие или бездействие в равной степени грозили травмой, болью или смертью. Мы называем их ошибочными, потому что эти убеждения сужают взгляд на мир и представляют его опасным и враждебным. В них застыло понимание того, как нужно думать, чувствовать и вести себя, чтобы сохранять шаткое равновесие и жёстко определённый порядок,

которые теперь мы называем жизнью.

Эти убеждения были необходимы нам в детстве. Они сложились в атмосфере страха и горя и неразрывно связаны с крайними состояниями. Мы не представляем менее болезненную и более полную жизнь, потому что уверены, что миром правит алкоголизм. Мы боимся потерять контроль, проснуться однажды в алкогольном хаосе, захлебнуться горем и болью за наше детство.

## **Быть или не быть?**

Парадокс независимости состоит в том, что только через отделение мы обретаем мужество и силы жить в мире и быть полноценными личностями, способными давать и получать любовь, творить из ощущения собственной наполненности. В норме дети, уходя и возвращаясь, снова и снова убеждаются в постоянстве и любви своих родителей, а затем, отделяясь, уносят в себе этот родительский образ, который служит напоминанием о том, что они защищены и любимы. Мы же, будучи детьми алкоголиков, – сохранили образ родителей, переполненных гневом и ненавистью, которые они проецировали на нас. Мы живём с негативным представлением о себе, ощущая собственную незащищённость и боясь отвержения как со стороны самих себя, так и со стороны других людей. Как и в детстве, перед нами всё та же дилемма: отделяться от тех, кто причиняет нам вред, или оставаться с

ними.

## **Сила или бессилие**

В нормальной семье дети вбирают в себя силу родителей. Они ощущают, как она заботливо ведёт их, как она делает жизнь последовательной и логичной. Имея такое основание, они способны развивать свою личность и строить взаимоотношения, исходя из ощущения собственной силы. В то же время дети алкоголиков живут с чувством полного бессилия из-за своей неспособности остановить разрушительные последствия семейного алкоголизма.

## **Шаги и Молитва о душевном покое**

Двенадцать Шагов и Молитва о душевном покое напоминают нам об истинной силе и возможности использовать её, чтобы изменить то, что мы можем. Необходимо осознать: какими бы дисфункциональными ни были наши родители, мы получили от них достаточно силы, чтобы отказаться от ложного ощущения защищённости в своей семье и найти истинную защищённость в контакте с Высшей силой, которая всегда рядом и готова с любовью вести нас по жизненному пути, наполняя его особым смыслом.

## **Благодарность АА и Ал-Анон**

Мы благодарны Анонимным Алкоголикам и Семейным Группам Ал-Анон за то, что они внесли ясность и здравомыслие в нашу жизнь. В чётком зеркале Шагов и Традиций мы наконец увидели себя – взрослых детей алкоголиков. И нам особенно важно создать новое представление о себе на основе опыта любви и самоуважения.

## **Воссоединение с Внутренним Ребёнком**

Когда мы принимаем себя и воссоединяемся со своим ранним внутренним ребёнком, начинается исцеление нашей расколотой личности, к нам возвращаются целостность и способность спокойно и доверительно взаимодействовать с внешним миром. В сообществе мы обретаем ощущение безопасности, силу и положительную поддержку, которые так нужны, чтобы достичь независимости и затем поделиться опытом выздоровления с «родительскими» программами.

## **Эмоциональная трезвость и свобода**

Опыт преображения, о котором мы просим в Молитве о душевном покое, – вот то, чем ВДА должно поделиться с другими анонимными программами. Принимая прошлое,

которое невозможно изменить, и отказываясь от своих ошибочных убеждений, мы глубже понимаем Шаги и Традиции, шире применяем их в жизни и тем самым даём возможность каждому человеку, которого коснулся семейный алкоголизм, прийти к эмоциональной трезвости и духовной свободе.

*Программный комитет*

# Глава 7

## Двенадцать Шагов ВДА

### ЧАСТЬ I

*Путь к устойчивой эмоциональной трезвости лежит через Двенадцать Шагов ВДА. Это сердцевина нашей программы. Проверенные временем Шаги АА были адаптированы для Взрослых Детей Алкоголиков и оказались столь же эффективны. Шаги ВДА помогают признать детство, полное пренебрежения, насилия и отвержения, и освободиться от него. За тридцать лет существования Программа доказала свою способность вывести нас из неопределённости. ВДА даёт столько долгожданной ясности и здравомыслия, сколько мы и не надеялись получить, живя в дисфункциональной семье.*

С момента первой публикации Анонимными Алкоголиками в 1939 году Двенадцать Шагов облегчают страдания миллионов алкоголиков, зависимых, созависимых, передающих, сексоголиков и многих-многих других, склонных к одержимому или навязчивому поведению. Шаги и их разнообразные адаптации приносят надежду и положительные перемены тем, кто хочет жить по-другому. В Сообществе ВДА Двенадцать Шагов помогают выздоравливать и тем участникам, которые выросли в среде без зависимостей. Опыт пока-

зывает, что стыд и покинутость передались им точно так же, как и детям из семей, где употребляли алкоголь и другие вещества.

С Первого Шага мы начинаем работать над отрицанием, которое порой выражается простым отказом признать, что в детстве мы пережили насилие или пренебрежение. Также оно может проявляться в стремлении преуменьшать вред, нанесённый поступками или словами окружающих. Если мы только признаём, что имело место травмирующее поведение, мы необязательно выходим из отрицания – для этого необходимо признать и те последствия, которыми такое поведение отразилось на нашей нынешней жизни. Кроме того, мы находимся в отрицании, когда пытаемся найти объяснение дисфункциональному поведению членов семьи или оправдать их. Разрушая эту стену, мы стремимся вспомнить всё, что с нами происходило. Мы понимаем свои потери и узнаём правду о собственной жизни. Получая помощь и принятие, мы осознаём Ложную Личность, которую нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной семье.

В ВДА мы учимся заниматься собой и находим свою Истинную Личность. Для того, чтобы вырасти эмоционально и духовно, нам необходима готовность работать по Двенадцати Шагам. Ниже представлены Шаги для тех, кто хочет выздороветь от последствий дисфункционального воспитания:

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому при-

вели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов просты, но на этом пути не всегда легко. Однако если человек действительно хочет измениться и способен удержаться, пока эти изменения будут происходить, Шаги помогут ему. Иногда Шаги работают, даже если человек привередливо выбирает из них по кусочку, подобно тому, как ребёнок ковыряет вилкой гору ненавистного шпината. Часто такие полумеры становятся источником дискомфорта, который в итоге подталкивает к большей активности и личностному росту.*

*Адаптировав Шаги АА, ВДА добавило им свою специфику, но сохранило при этом заложенное в них стремление принять бессилие и сдаться. За этим следуют пересмотр духовных убеждений, инвентаризация, возмещение причинённого ущерба и поиск сознательного контакта с Высшей Силой. Так мы обретаем твёрдую решимость жить в любви и гармонии с собой и окружающими.*

*Хотя в Шаги Анонимных Алкоголиков были внесены незначительные изменения, опыт показывает, что они имели большое значение. Глубоко в душе все мы чувствуем себя уязвимыми или недостойными любви, поэтому каждому взрослому ребёнку необходимо постоянно напоминать о его безусловной ценности. Наша ценность и право на принятие*

не зависят от ошибок, которые мы совершаем, или успехов, которых нам удалось или не удалось достичь. Наше Сообщество – это группа людей, переживших травму. Совершив ошибку или чувствуя неодобрение других, мы всякий раз начинаем сомневаться в себе. Никакая версия Двенадцати Шагов для взрослых детей не даст результатов, если в ней не будет сказано о любви к себе. Какие бы ошибки мы ни совершали, мы Божьи дети. Только помня об этом и работая по Шагам, мы сможем прийти к убеждению, что наша ценность неизменна. Мы учимся говорить себе, что мы тоже люди и у нас есть что предложить миру. Мы принимаем свои ошибки и мнение окружающих, не теряя уверенности. В Сообществе не пьяные или дисфункциональные родители представляют нас теми, кем мы не являемся, а мы сами учимся говорить, кто мы. Для нас это великое достижение. В детстве мы вытерпели и угрозы, и бесконечные проклятия, и мелкое пренебрежение. Сейчас, став взрослыми, мы не жалуемся, а пытаемся жить и чувствовать. Мы заработали это право. Вот чего мы ожидаем от Двенадцати Шагов и к каким результатам стремимся.

Предлагаемое нами решение вписывается в любую культуру земного шара. Члены Сообщества выздоравливают по программе ВДА в Европе, Азии, на островах Тихого океана, Ближнем Востоке, в Северной и Южной Америке. Мы убедились, что дети, испытавшие стыд и покинутость, одинаково страдают от душевных ран, в какой бы точке земного ша-

ра они ни выросли. Когда во взрослом возрасте у них появляется возможность выбирать, многие решают следовать по пути ВДА. Программа предлагает проверенный способ жить полноценной жизнью, которая наполняет нас эмоционально и духовно.

Термин «взрослый ребёнок» совсем не означает, что мы живём прошлым или склонны к инфантильному поведению и образу мыслей. Это значит, что мы реагируем на взрослую жизнь, используя навыки выживания из детства. До выздоровления мы подавляли свои чувства и страдали от гиперответственности. Мы старались предугадать и удовлетворить потребности других людей, чтобы не оказаться покинутыми. Мы прогибались и поддерживали других, отрицая при этом собственные нужды. Мы тщательно отслеживали свои отношения, ища в них признаки неодобрения со стороны окружающих. Мы старались быть идеальными, чтобы нас любили и никогда не бросили, или же прятались в изоляцию, думая, что нам никто не нужен.

Во взрослом возрасте мы стали либо ответственными членами команды, либо незаметными одиночками. Из нас получаются замечательные работники и слушатели, мы прекрасно планируем и устраиваем незабываемые праздники для других. Однако на события взрослой жизни мы отвечаем детскими навыками выживания, которые оставляют нас с чувством глубокой неуверенности в себе. Именно так мы выживали в детстве, и так же жили, будучи «взрослыми

детьми».

Начиная работать по Двенадцати Шагам ВДА, некоторые взрослые дети едва справляются с эмоциями и чувствуют сильное сопротивление. Другие нервничают, потому что им кажется, будто придётся отказаться от родственников или вступить с ними в конфликт. Но не в этом цель Программы. В Сообществе мы понимаем, что у родителей не было тех возможностей, которые мы здесь обрели. Если кого-то воспитывали бабушки, дедушки или дальние родственники, то и у них не всегда было из чего выбирать: все они передавали семейную дисфункцию следующему поколению. Мы не пытаемся преуменьшить вред, нанесённый ими: одни проявляли агрессию, безразличие или манипулировали нами; другие в постоянном подпитии казались слабыми и жалкими. Мы стараемся совместить осознание своего детского опыта с пониманием того, что в ВДА мы получили уникальный шанс разорвать цикл семейной дисфункции. Даже если больше никто в семье не выздоравливает, это не мешает нам уважать их. Мы устанавливаем границы, чтобы защитить себя. Наша жизнь больше не зависит от них, но это не означает, что мы должны полностью прекратить общение с семьёй.

Когда взрослые дети знакомятся с ВДА, мы просим их воспринимать Программу, как образ жизни, дары которого откроются со временем и принесут эмоциональное равновесие и принятие себя. Наступят перемены и удивительное исцеление. Мы предлагаем работать по Шагам постепенно,

не забегая вперед и не перегружая себя. В Сообществе мы учимся не спешить, отдыхать и просить о помощи. Лучше всего Шаги работают, когда мы отказываемся от полной самодостаточности и обращаемся за помощью.

Опыт Сообщества доказал, что Шаги работают, что они привносят в жизнь новый смысл и ощущение цели. Мы с готовностью и честностью практикуем их. Двенадцать Шагов ВДА направлены не только на проблему зависимости или созависимости, они возвращают нам внутреннюю силу, которая рождается из истинного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Наша внутренняя сила никогда не исчезала. Даже когда снаружи мы казались жалкими и беспомощными, она поддерживала нас, чтобы мы нашли помощь. Шаги возрождают эту Богом данную силу, они дают нам возможность выбирать и способность видеть истинную суть вещей. Наконец мы можем вздохнуть свободно и почувствовать радость.

## **Начало**

Уже в Первом Шаге взрослому ребёнку, возможно, впервые в жизни открываются разрушительные последствия воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Помимо стыда нас окружали перфекционизм, ярость, душевные болезни, сексуальное или религиозное насилие, употребление наркотических препаратов. У кого-то родители были ипохондриками, они любыми способами доставали всё новые и новые рецепты и контролировали других своими

недугами. Работа по Шагам и собрания ВДА помогают понять, что мы совсем не уникальны, и существует множество семей, подобных нашей. На свете живут миллионы таких же людей. В ВДА мы учимся говорить о том, что случилось с нами, так, чтобы нас поняли, и мы смогли передать свои чувства. Даже взрослые дети с многолетним опытом других двенадцатишаговых программ благодаря Шагам ВДА достигают такого уровня осознанности, который позволяет им ясно увидеть последствия воспитания в родительской семье.

Работая по Шагам со спонсором или знающим психологом, взрослый ребёнок обнаруживает отрицание и скрытность, которые были необходимы, чтобы выжить в такой среде. Отрицание, лишаящее ясности, подобно клейкой массе, придаёт твёрдость и силу дисфункциональной системе. С удивительным постоянством завернутую в отрицание болезнь передают из одного поколения в другое. Базовые правила этой системы гласят: не говори, не доверяй, не чувствуй.<sup>25</sup>

Первый Шаг выводит нас из отрицания и учит говорить о том, что с нами произошло. Мы выносим на свет все подробности. Мы дышали перегаром пьяных родителей, вытирали их рвоту, находили спрятанные бутылки и баночки с таблетками, успокаивали напуганного брата или сестру. Полиция приезжала к нам домой, соседи обсуждали наших родителей.

---

<sup>25</sup> Клаудия Блэк «Со мной такого не случится». – 1981

Мы старались не приглашать в гости друзей, чтобы не волноваться о том, что случится в их присутствии. Мы придумывали оправдания своим родителям, умоляли их измениться и винули за невыполненные обещания. Мы прятали их наркотики, врали соседям. Мы ложись спать одетыми, чтобы при первой опасности убежать. Кому-то из нас приходилось заливать водой матрас, случайно подпалённый отключившимся родителем. Мы сгорали со стыда от их проклятий и унижений. Мы слушали, как они клянутся, что скоро всё переменится, и никогда ничего не менялось. Мы смотрели, как отец и мать оскорбляют друг друга, обмениваются резкими и обидными замечаниями. Из года в год одно и то же – постоянные обвинения и угрозы. Мы видели, как родители влезают в непомерные долги, чтобы купить любовь и счастье, а в доме за неуплату отключают свет или телефон. Мы лгали приставам, когда те приходили собирать долги. Кто-то пережил развод родителей, кто-то – бесконечные разговоры о разводе, который так никогда и не наступил. Может быть, братья и сёстры запомнили детство иначе, но мы знаем свою правду. Мы знаем, что произошло, и больше не должны об этом молчать.

Если в семье не было алкоголизма, суть от этого не менялась. Насилие над детьми лишь приобретало иные формы: интеллектуальное превосходство, манипуляции, лишение общения. Мы тоже знаем свою правду.

Работа по Шагам позволяет осознать те семейные роли,

которые понадобились, чтобы защитить себя в небезопасной обстановке. Очень часто наша жизнь или благополучие оказывались под угрозой, и мы научились вести себя так, чтобы обезоружить родителей. Одни стали невидимками, другие выработали традиционные для алкогольной и любой другой дисфункциональной семьи роли: «семейный герой, потерянный ребёнок, козёл отпущения или шут»<sup>26</sup>. Когда с помощью одной из ролей нам удавалось стать любимчиком отца или матери, их травмирующее поведение временно переключалось на сестру или брата. Однако, эта ситуация наносила ущерб всей семье, к тому же родители вскоре вспоминали о нас, и наступала наша очередь терпеть побои, пренебрежение и отвержение. Помимо физического насилия, мы становились жертвами насилия эмоционального. Оно выражалось в унижительных замечаниях или ненависти к нам. Это насилие не оставляло видимых следов, но тело хранило память о нём подобно тому, как хранит шрамы от побоев и рубцы от ожогов.

Помимо ложной безопасности детские роли приносят и другие плоды. Ребёнок-герой старается хорошо учиться в школе, так он демонстрирует миру, что его семья ценит образование, а значит – стабильна и уважаема. Ребёнок-шут (обычно самый младший из детей) разряжает напряжённую обстановку дисфункциональной семьи, в кото-

---

<sup>26</sup> Описаны Шэрон Вегшайдер

рой не остаётся места для истинной радости. Потерянный ребёнок, или невидимка, постоянно молчит. Он хорошо знает, что говорить опасно, и тихо сидит в своём уголке, погружается в чтение книг или мечты о другой жизни. Козёл отпущения воплощает все мрачные предсказания родителей: он играет роль испорченного и порочного. Таковы роли, уготованные каждому ребёнку, растущему у дисфункциональных родителей.

Эти паттерны крайне устойчивы и продолжают влиять на личность человека долгое время после его ухода из нездоровой семьи. Познакомившись с Программой, мы узнаём об этих ролях. Мы изучаем свои семьи и видим, как дисфункциональные роли продолжают влиять на нашу жизнь, хотя прошли десятилетия с того момента, как мы выросли и покинули дом. Пятидесятилетний брат всё так же играет героя. Сестре сорок, а она осталась потерянной девочкой, которая никогда не приходит на праздники и редко звонит домой. Когда мы находим ВДА и начинаем выздоравливать, нам становится больно смотреть на происходящее. Программа даёт нам возможность с достоинством снять с себя эту маску. Никогда не поздно начать работать по Программе ВДА, никто не может быть слишком стар, чтобы воспользоваться её подарками.

Благодаря Двенадцати Шагам ВДА мы не только узнаём о семейных ролях, необходимых для выживания; многие из нас замечают, что пережитые стыд, покинутость и ярость та-

ким образом сказались на нашей личности, что, повзрослев, мы создали отношения и семьи, где все эти чувства заново обрели жизнь. Мы видим, как пытаемся исправить окружающих. Без посторонней помощи многие взрослые дети будут вечно пытаться спасти родительскую семью через свои взрослые отношения. Кто из нас не слышал историю о малыше и больном родителе: ребёнок вырос и стал врачом, чтобы найти лекарство и исцелить его от недуга. Мы очень похожи на этого малыша. Мы хотим вылечить пьяного или дисфункционального родителя хорошим поведением, заботой или покорным молчанием. Но «болезнь», которую мы вознамерились вылечить – это семейная дисфункциональность, и над ней у нас нет власти. В Программных документах это поведение названо нашей главной проблемой – мы ошибочно поверили, будто сможем изменить своих родителей. В тексте Проблемы, зачитываемой на многих собраниях ВДА, также сделан акцент на наших попытках исцелить или спасти своих близких: «мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасти». Именно это желание спасти или исцелить родителей определило всю нашу последующую жизнь. Многие взрослые дети выросли с убеждением, будто провалили это задание, так и не понимая, что исцеление семьи никогда от них не зависело. Во взрослых отношениях многие из нас через своих нынешних партнёров бессознательно продолжают спасать родителей. Программа помогает понять, что мы бессильны перед алкоголизмом и семейной

дисфункцией. Мы никого не можем изменить, только себя.

В то же время среди взрослых детей есть совсем другие люди: в детстве некоторых из нас так сильно мучили и унижали, что мы всегда чувствовали бессилие и не помышляли своим поведением хоть как-то повлиять на родителей. Идея исцелить или изменить их никогда не приходила нам в голову. Однако мы выросли с тем же ощущением потери, с тем же стыдом и ненавистью к себе, какими страдают все взрослые дети. Мы точно так же стремились к контролю, потому что только он давал нам чувство безопасности.

Не выздоравливая, взрослые дети интуитивно находят дисфункциональных людей, чтобы спасти и исцелять их, опираясь на свой детский опыт. Мы путаем любовь с жалостью и попадаем в нездоровую зависимость. Опыт ВДА показывает, что такое поведение уничтожает отношения. Никого кроме себя мы изменить не можем. Но чтобы измениться, взрослому ребёнку зачастую необходимо преисполниться готовностью жить по-другому. Хорошая новость состоит в том, что жить по-другому можно.

Сообщество ВДА даёт надежду каждому, кто смог осознать, что достиг дна, и почувствовал желание посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам и искать Высшую Силу, как он её понимает. В ВДА существует много видов дна. Для одних дном становится алкоголизм или наркомания. Для других – созависимые отношения, которые могут вызывать такую же тягу, как наркотики. У некоторых взрос-

лых детей возникает одержимость другим человеком или компульсивная зависимость от него, сравнимые с химической зависимостью и одержимостью наркомана. Выход из таких отношений может быть столь же, если не более болезненным, чем прекращение употребления. Членам ВДА знакомы страдания от созависимости: страх покинутости изламывает тело пронзительной болью. Этот страх может достигать такой силы, что становится трудно дышать и невозможно сосредоточиться. Нередко кажется, что сходишь с ума. Некоторые взрослые дети, переживая разрыв созависимых отношений, мучаются тревожностью и паническими атаками. Многим не удаётся выйти из этого состояния без посторонней помощи. Муки созависимости, достигающие такой силы, представляют собой не что иное, как детский ужас покинутости, который во время разрыва выходит наружу. Когда мы испытываем интенсивный страх потерять партнёра, на самом деле это наш Внутренний Ребёнок заново переживает свой страх оказаться нелюбимым или нежеланным в семье.

Существует много определений созависимости, но в нашем случае она означает, что мы постоянно ищем внешней любви, внешнего подтверждения и внимания у тех людей, которые на них не способны. Одновременно в глубине души мы не верим, что достойны любви и внимания. В Сообществе ВДА мы считаем, что корни созависимости лежат в детском страхе и искажённом мышлении, иначе называемом

параалкоголизм. Мы выбираем зависимых людей, которые покидают нас и не могут разобраться с собственной жизнью, потому что этот опыт знаком нам с детства. В ВДА мы учимся сами любить и одобрять себя, мы развиваем отношения с теми, кто тоже на это способен. Мы понимаем, что чувства не могут нас разрушить. Программа работает для тех, кто к этому стремится.

В Сообществе есть множество разных людей. Здесь можно встретить новичков, ищущих спонсора и только недавно узнавших о трёх правилах дисфункциональной семьи «не говори, не доверяй, не чувствуй». Можно увидеть опытных членов Программы, которые проработали Двенадцать Шагов и теперь стали спонсорами. Это могут быть члены ВДА, имеющие значительный опыт выздоровления в других двенадцатишаговых программах, но не понимающие своего Внутреннего Ребёнка. Наконец, это могут быть взрослые дети, потерявшие связь с Программой и пытающиеся вновь обрести ясность с помощью Шагов и собраний.

## **Бессилие и выученная беспомощность**

Многим взрослым детям трудно признать бессилие в Первом Шаге, потому что именно его мы ощущали, пока росли. Но бессилие, предлагаемое Программой, отличается от выученной беспомощности, которую мы усвоили в детстве. Тогда нас подавляли родители: они, сами того не замечая,

научили нас чувствовать себя беспомощными или недостаточно способными. Некоторые из них мешали нам учиться новому, заявляя, что из нас никогда ничего хорошего не вырастет. Или же они заставляли нас прикладывать ещё больше усилий, когда мы и так превысили уровень средних достижений. Мы научились сдаваться или быть беспомощными, потому что родственникам и родителям всё равно было не угодить. Повзрослев, мы поняли, что многое умеем и можем учиться, но всё равно некоторые сферы нашей жизни остались во власти выученной беспомощности; особенно это касалось личных отношений. Мы либо сразу всё бросали, либо пытались полностью контролировать окружающих. Эти попытки могли быть как едва заметными, так и достаточно агрессивными.

Научив нас быть беспомощными, родители сами не поняли, что натворили. Сначала они сделали нас зависимыми, потом принялись ругать за отсутствие самостоятельности. Оглядываясь назад, каждый из нас может вспомнить, как родители искажали наше восприятие реальности, диктуя, что мы должны думать и чувствовать, когда мы осмеливались возражать против их обращения. Дети не могут долго сопротивляться. Родители проецировали свои страхи, подозрения и чувство неполноценности на нас, и мы не могли оградить себя от их проекций. Мы усвоили их страх и нелюбовь к себе, думая, что эти чувства каким-то образом связаны с нами. Часто они говорили: «Почему ты не понимаешь?» «Ты ме-

ня позоришь» «Ты что, не можешь сделать, как надо?» «Ты самый тупой ребёнок на свете». От этих слов не было сил защититься. Мы вскоре решили, что не можем полагаться на собственное восприятие. Некоторые из нас знали, что не могут опереться и на родителей, но всё равно безоговорочно верили их словам. Мы решили, что они говорят правду о нас, но это совсем не так.

Первый Шаг приводит к пониманию, что мы уже давно выросли и бессилие, упомянутое в этом Шаге, не связано с отрицанием чувств или беспомощностью. Бессилие в ВДА означает, что мы не несли ответственность за дисфункциональное поведение родителей тогда и не несём её сейчас. Став взрослыми, мы не обязаны возвращаться к ним и исправлять свою семью. Мы не спасаем, не защищаем, не лечим своих родителей, братьев или сестёр, по-прежнему живущих в мире семейной дисфункции. Мы отделяемся с любовью и постепенно учимся ставить границы. Мы живём сами и позволяем жить другим.

В то время как одни взрослые дети путают бессилие с беспомощностью, другие отвергают саму идею бессилия, которое предлагается признать в Первом Шаге. Эти взрослые дети верят, что они всё знают, всё понимают и ко всему приспособятся. В глубине души они ощущают силу в своём умении адаптироваться к любой ситуации или группе людей, которых встречают на своём пути. Из них получаются прекрасные продавцы, инструкторы, они замечательно умеют пла-

нировать. Нет ни одной непреодолимой задачи, нет ни одного коллектива людей, с которым они не справятся благодаря своей способности адаптироваться. Они не чувствуют необходимости просить о помощи, полагая, что они полностью самодостаточны и ни в ком не нуждаются. Они черпают силы в своём самодостаточном контроле, манипулируют другими, чтобы получить желаемое, а когда получают, то быстро обнаруживают, что не становятся счастливее. Таким взрослым детям трудно остановиться и задуматься над тем, что за самодостаточностью прячется страх отвержения, которое, по их мнению, непременно последует за просьбой о помощи.

Кроме того, если взрослые дети попросят о помощи и получат её, другой человек, возможно, узнает, кто они на самом деле, а это кажется слишком рискованным. В этом случае самодостаточность служит механизмом, поддерживающим изоляцию и одиночество. Такие люди не могут отказаться от контроля и с подозрением или безразличием относятся к бессилию Первого Шага. Они не всегда доверяют тому, что слышат на собраниях ВДА, но подстраиваются, чтобы удержать контроль.

Признавая бессилие перед алкоголизмом и дисфункцией, мы постепенно учимся доверять своим чувствам и восприятию. Обладаем ли мы самодостаточностью или боимся оказаться беспомощными – в любом случае мы сможем научиться доверять себе и просить о том, что нам необходимо. Мы пускаем людей в свою жизнь. И в то же время поня-

тие «границы» обретает особый смысл и даёт нам силы. Мы перестаём отдавать власть над собой другим людям и больше не чувствуем себя неспособными измениться. Признавая бессилие, мы приближаемся к возвращению своей личной силы, без которой нам не обрести целостность. Если мы одержимы самодостаточностью, мы делаем свой первый шаг к доверию и просим о помощи.

Благодаря Первому Шагу мы начинаем замечать, что у нас есть выбор. Мы обрели его в Программе ВДА, когда получили решение проблемы семейной дисфункциональности

<sup>27</sup>. Раньше мы жили с иллюзией выбора, хотя на практике нам был доступен лишь контроль, который всегда заканчивался перееданием, трудоголизмом, сексоголизмом, игроманией, неудержимыми тратами или разрушительными отношениями. Нередко мы страдаем от нескольких зависимостей или компульсий одновременно. Так, например, некоторые взрослые дети активно употребляют наркотики, поддерживают отношения, лишённые любви, и одновременно состоят в одержимой сексуальной связи с другим партнёром. Все эти зависимости и компульсии могут заменять одна другую или возникать одновременно. До знакомства с ВДА мы часто анализировали свой опыт и думали, что просто не умеем правильно выбирать. На самом деле мы были обречены повторять ошибки своих родителей через компульсии и безум-

---

<sup>27</sup> Эрни Ларсен – выступление в Лас-Вегасе 26 февраля 2005 года.

ное стремление к отрицанию. У нас не было выбора как такового, но мы безжалостно осуждали себя за то, что будто бы совершаем неверный выбор.

Мы заново переживаем бессилие, когда пытаемся исправить свои взрослые отношения, основанные на беспомощности и отчаянии. Когда мы осознаём такое бессилие, мы отходим назад, отпускаем и берём новый курс или же вообще ничего больше не делаем. Мы учимся отделяться с состраданием и оставляем попытки спасти родительскую семью. Кроме того, мы меняем своё поведение в текущих отношениях. Ключевые слова здесь: «шаг за шагом» и «постепенно», взятые из Двенадцати Обещаний ВДА. Одиннадцатое Обещание: «С помощью нашей группы ВДА мы шаг за шагом освободимся от своего дисфункционального поведения». Двенадцатое Обещание: «Постепенно, с помощью Высшей Силы мы научимся ожидать самого лучшего и получать его».

## **Неуправляемость**

Понять идею неуправляемости взрослым детям так же трудно, как и разобраться с бессилием. Конечно, у многих из нас дома царил хаос, и отсутствовала стабильность, но не меньше взрослых детей пришли из семей, которые, напротив, выглядели управляемыми и благополучными. Мы не должны забывать, что внешнее благополучие не всегда подразумевает управляемую и целостную жизнь. То, что счита-

лось нормальным в нашей дисфункциональной семье, на деле часто оказывалось угнетающим контролем.

Неуправляемость, о которой мы говорим в Первом Шаге, касается нашего желания контролировать других и самих себя, сочетающееся с подспудным ощущением неполноценности и несостоятельности. Иногда нам действительно удаётся кое-что проконтролировать, но большую часть времени мы сталкиваемся с полной потерей контроля. Нам бывает очень больно, когда близкие люди сопротивляются нашему поведению. Они злятся или отдалаются от нас, чтобы противостоять попыткам управлять ими. Это причиняет нам сильную боль, но в своём чувстве покинутости мы обвиняем других. Они виноваты, что не читают наши мысли и не ведут себя так, как нам хочется. Всё своё время мы тратим, пытаюсь взять под контроль людей или события, лишь бы только не заниматься собственной неуправляемой жизнью. За контролем скрывается желание заглушить неуверенность и избавиться от болезненных чувств относительно прошлого и настоящего. Тем не менее, неуправляемость черпает силы из основанного на страхе контроля и неизбежно влечёт к тому, чего мы больше всего боимся – к покинутости.

Многие взрослые дети, будь это новички или участники других двенадцатишаговых программ, не замечают тонкого различия между бессилием и беспомощностью. Они принимают основанный на страхе контроль за возможность управлять. Опыт Сообщества показывает, что взрослые дети до

последнего цепляются за контролирующее поведение и выученную беспомощность; однако и от этих шаблонов можно освободиться, если настойчиво работать по Шагам и регулярно посещать собрания ВДА.

И, наконец, любое обсуждение бессилия и неуправляемости в ВДА нельзя считать исчерпывающим, если не коснуться проблемы алкоголизма и семейной дисфункции. Если они есть в семье, то затрагивают каждого её члена. Они поражают его тело, разум и дух. За 18 лет мы прожили 6 570 дней стыда, унижений, игнорирования, критики и манипуляций; а ведь в эти годы формировалась основа нашей личности. Это 160 000 часов дисфункциональной жизни с нездоровыми родителями. Это 72 сезона печали, накопленной в каждой клеточке нашего тела. Дисфункциональность проникает в наши души и обретает форму Ложной Личности. Чтобы выжить в условиях постоянного контакта с дисфункцией, разум выработал глубоко укоренившиеся в нашей личности роли и черты выживания, которые помогли нам не видеть истинного значения происходящего. Некоторым из нас пришлось полностью забыть ущерб, нанесённый насильем, потому что мы зависели от своих насильников – они давали нам еду и крышу над головой.

Когда мы были маленькими, мы не могли уйти из дома. Как бы ни обращались с нами родители – били, развращали, относились с пренебрежением – мы вынуждены были терпеть. Нам оставалось только изобрести способ выжить. И то-

гда подсознательно мы приняли решение забыть истинное значение слов. Мы были такими уязвимыми, что нам пришлось поменять своё восприятие эмоционального и физического насилия. Мы боялись за свою безопасность, иногда нам казалось, что мы сами виноваты в происходящем. Мы стали выдумывать истории, которые помогали минимизировать ущерб от родительского поведения, или выставляли нас настолько плохими, что получалось, будто мы заслуживаем такого отношения. Мы пришли к убеждению, что нас можно бить и жестоко критиковать. Нас растлевали, а мы принимали это за любовь, потому что нас растлевал член семьи, который убеждал, что таким образом любит нас. Это искажённое восприятие побоев или прикосновений стало почвой для последующего отрицания во взрослом возрасте. Именно благодаря ему многие из нас называют тот ад, в котором жили, нормальным детством.

Мы никогда не обсуждали семейные секреты. Мы думали, что полностью забыли пережитое насилие, но на самом деле и тело, и разум помнили его. Те черты выживания, во власти которых мы оказались, ясно демонстрировали весь ужас покинутости и стыда. За годы взросления в дисфункциональной среде наш Внутренний Ребёнок – Истинная Личность – спрятался и выстроил вокруг себя толстые стены из зависимого и созависимого поведения. Вот о чём идёт речь, когда мы говорим, что семейная дисфункциональность затрагивает тело, разум и дух. Болезнь передаётся через язык отрица-

ния – она переходит к следующему поколению через секреты, обвинения и ложь.

Семейная дисфункциональность – это прогрессирующая, неизлечимая и иногда смертельная болезнь. Со временем и при отсутствии лечения она лишь усугубляется. Этот недуг, тем не менее, часто неверно диагностируют, из-за чего взрослые дети вынуждены искать исцеления там, где никогда не смогут его получить. Многие из них заканчивают жизнь самоубийством, умирают от наркотической зависимости или физических заболеваний, причина которых кроется в последствиях пережитого насилия. Это тяжело слышать, но именно таков наш опыт. Такова страшная природа семейной дисфункциональности и глубина поражения ею. Однако мы находим надежду в программе ВДА и на наших собраниях, где каждый может поделиться своей болью.

Мы просим проявлять к себе нежность и терпение. Это означает, что мы должны заботиться о себе. Мы делаем необходимую работу по Шагам и пожинаем её плоды – исполнение Обещаний ВДА.

## **Анализ духовных убеждений**

Переходя ко Второму и Третьему Шагам, взрослые дети сталкиваются с понятиями, которые для многих являются проблемой – вера и Высшая Сила. Злясь на родителей и Бога, мы надеялись, что больше никогда не придётся размыш-

лять над этими вопросами. Честно говоря, не всем нравится эта часть Программы. Кого-то вообще раздражает её духовная сущность. Мы сомневаемся, так ли уж необходима духовность для выздоровления. Тут мы должны вспомнить, что ВДА – это духовная, а не религиозная программа. Вера и религиозные убеждения не важны для членства. В Сообществе нет догматизма или теологических дискуссий, однако именно Высшая Сила открывает двери к новому образу жизни, предлагаемому ВДА.

Многие взрослые дети переносят на Бога или Высшую Силу черты своих дисфункциональных родителей. Если отец или мать стыдили и ругали нас, были мстительными или непостоянными, тогда и наш Бог обретает схожие черты. Некоторые говорят, что их Бог похож на «полицейского». Он внимательно следит за всеми их поступками, ловит и наказывает за ошибки.

Среди членов Сообщества распространены самые разные взгляды на вопрос веры. Атеисты и агностики не принимают идею всеобъемлющей силы, которая слышит их молитвы и положительно влияет на жизнь. Множество взрослых детей вспоминают, как умоляли Бога, чтобы он заставил родителей прекратить мучить их, но ничего не менялось. И тогда многие решили, что Высшей Силы нет. Или подумали, что Бог не слышит их молитвы. Мы просим вас о непредубеждённости. Возможно, Бог, как мы Его понимаем, собрал все наши молитвы и создал для нас ВДА.

Также среди взрослых детей встречаются такие ярые поборники веры, которые не позволяют Высшей Силе действовать независимо от них – они не могут уступить ей дорогу. Другие же наоборот потеряли веру и не надеются заново обрести её. Им кажется, будто Высшая Сила их покинула. Одна из задач Первого Шага состоит в том, чтобы открыть нашему разуму саму возможность существования Высшей Силы, способной вернуть нам здравомыслие или целостность, а кому-то – впервые дать их.

ВДА – духовная программа, которая открыто противостоит семейной дисфункциональности. Эта болезнь затрагивает тело, разум и дух, поэтому для стабильных изменений необходимо духовное решение. Нам крайне важно разобраться, как у нас сложилось нынешнее представление о Высшей Силе и насколько оно соответствует истине. Чтобы пройти Второй Шаг и за ним все последующие, мы должны различать, во что мы верим, а во что – нет.

Третий Шаг заключается в простом решении попросить Высшую Силу помочь нам мужественно и здравомысленно проживать каждый данный нам день. Мы выздоравливаем от семейной дисфункциональности постепенно – день за днём.

Третий Шаг подкрепляет Решение ВДА, которое мы часто слышим в начале наших собраний. Оно заключается в том, чтобы стать себе Любящим Родителем. Частью его является признание своих биологических родителей лишь инструментом, давшим нам жизнь. В Решении сказано: «На-

шим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом».

Работая по Третьему Шагу ВДА, мы понимаем, что родители привели нас в этот мир. Но все мы – Божьи дети, стремящиеся вернуться к своей изначальной природе, к своей целостности. Двенадцать Шагов ведут нас к Внутреннему Ребёнку или Истинной Личности.

Кроме того, Третий Шаг освобождает нас от семейного стыда и насилия, причиненного дисфункциональными родителями или опекунами. Когда мы понимаем, что нашим настоящим родителем является Высшая Сила, мы завершаем огромную часть процесса отделения от родительской семьи. Отделение крайне важно: благодаря ему мы видим прошлое в истинном свете и в то же время открываемся чудесному будущему. Постепенно мы понимаем, что болезненное прошлое может стать нам большой поддержкой. К нам приходит осознание, что мы сами способны помогать тем, кто потерял надежду и пока ещё не может ясно взглянуть на свои детские годы. Мы рассказываем о себе своим подспонсорным и другим взрослым детям на собраниях ВДА и медленно движемся от страданий к исцелению и помощи другим. Практикуя Третий Шаг, мы учимся быть самостоятельными. Теперь нам ясно, во что мы верим. Мы пришли к убеждению, что являемся детьми Бога, как мы Его понимаем. Поверили, что Он слышит наши молитвы. Мы знаем, о чём молиться. У нас появляется настоящий выбор.

## **Шаги по инвентаризации и осознание насилия, передающегося из поколения в поколение**

В Четвёртом и Пятом Шагах мы детально изучаем то, как нас воспитывали. Мы вспоминаем семейные послания, пережитые ситуации и чувства. Мы также анализируем, какие реакции и мысли свойственны нам во взрослых отношениях. Мы рассказываем свою историю другому человеку и Богу, как мы Его понимаем.

Четвёртый Шаг ВДА, как и Первый, отличает нашу программу от других двенадцатишаговых программ. В ВДА мы проводим не только инвентаризацию своего поведения, но и инвентаризацию своей семейной системы. В других Сообществах не принято уделять такое внимание внутрисемейным процессам. В ВДА мы подробно анализируем родительское поведение, семейные роли, правила, послания, насилие, пренебрежение и разбираемся, как это влияет на нашу взрослую жизнь сегодня. Таким образом, инвентаризация личного поведения уравнивается инвентаризацией семейной системы.

Многим из нас не терпится приступить к Восьмому и Девятому Шагам и мы чувствуем, что должны возместить ущерб множеству разных людей, включая и наших родителей, которые сами нанесли нам вред. Зачастую этот вред вы-

ражался в недопустимых случаях инцеста, физического, морального или эмоционального насилия со стороны больных родителей или опекунов.

В задачи Двенадцати Шагов ВДА не входит обвинение родителей или опекунов; однако, взрослый ребёнок, проводя инвентаризацию, не должен защищать их.

Сооснователь нашего сообщества Тони А. был убежден, что взрослые дети могут провести «лишённую обвинений» инвентаризацию родителей. Это означает, что мы называем все формы насилия, которые нам пришлось испытать, и все роли, которые потребовалось усвоить, чтобы выжить в семье. Однако «лишённая обвинений» инвентаризация подразумевает, что мы полностью понимаем наследственную природу насилия и пренебрежения. Родители передали нам то, что когда-то получили сами.

Готовясь возместить ущерб своим родителям, мы должны учиться чрезвычайно бережному отношению к себе. На нём делается акцент в Четвёртом Шаге. Мы должны стремиться к балансу: с одной стороны, мы берём ответственность за неправильные поступки, совершённые во взрослом возрасте, а с другой – понимаем: наши ошибки вероятно проистекают из того насилия, которому нас подвергали в детстве. Мы должны всегда сохранять этот баланс. Мы не хотим использовать насилие в детстве как оправдание любых взрослых поступков и повод не брать ответственность за себя. Но мы также не хотим обвинять себя за это насилие и совершённые

в дальнейшем ошибки. Взрослые дети умеют жестоко наказывать себя за них. Мы с лёгкостью выносим себе приговоры и направляем ярость на себя же. Последнее ни к чему хорошему не приведёт, а только покажет, что мы научились сами себя насиловать. Нет нужды мучить взрослого ребёнка – он и так постоянно себя мучает, даже спустя много лет после того, как это перестали делать его родители или другие члены семьи. Нам необходимо освободиться от самообвинений. Мы можем полностью нести ответственность за свои поступки, понимая при этом, как в них отражается насилие, пережитое в детстве. Мы никого не виним за своё взрослое поведение. Мы учимся любить себя. Это вполне достижимо.

Возмещение ущерба родителям или опекунам – личное дело каждого. Его нужно обсудить со своим спонсором, доверенным другом или информированным психологом. Этот вопрос постепенно встаёт перед нами в Четвёртом Шаге, на этом же этапе мы чётче понимаем, что пережили, будучи детьми. Хотя мы постоянно напоминаем взрослым детям, что в Шагах не стоит забегать вперёд, однако в этом Шаге, по нашему мнению, стоит заложить зерно здравомыслия для последующих Шагов. Слишком много лет взрослых детей отправляют возмещать ущерб родителям-насильникам, мало кто даёт им возможность выбирать. Так продолжаться не может. Необходимо учитывать обстоятельства насилия, о которых мы поговорим ниже. Опыт показывает, что можно найти такой способ возместить ущерб родителям, проявляв-

шим насилие и пренебрежение, который одновременно поможет защитить себя. Зная это, мы можем мужественно двигаться дальше.

В Четвёртом Шаге мы разрушаем базовые принципы семейной дисфункциональности. Мы нарушаем хорошо выученное правило «не говори», благодаря чему можем совершить личную инвентаризацию. Мы начали нарушать его ещё в Первом Шаге, когда признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции. В Четвёртом и Пятом Шагах, когда мы описываем и формулируем свою историю, мы также нарушаем правила «не доверяй» и «не чувствуй». Мы учимся доверять человеку, которому рассказываем о себе, и проживаем все чувства, возникающие в этом процессе. Наш рассказ спонсору или информированному психологу обнажает разрушительные шаблоны, которыми мы пользуемся во взрослой жизни, и выносит на свет всё насилие, которое мы пережили в детстве. Кроме того, мы видим своё горе или непрожитые потери, скрывающиеся за любыми нашими решениями вредить себе и другим.

В Четвёртом Шаге мы учимся «называть» ситуации покинутости, стыда и других форм насилия, исходившего от дисфункциональных родителей. Одновременно мы составляем список дефектов характера, поступков, продиктованных нашим эгоизмом и привычкой обвинять, которые позволяли нам рационализировать разрушительное поведение и отвергать пути решения проблемы.

## **Дефекты характера и черты из Списка (шаблоны поведения)**

В Шестом и Седьмом Шагах мы узнаём важную разницу между дефектами характера и чертами из Списка, которые нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной среде. Разница состоит в следующем: когда мы слышим 14 характеристик из Списка, мы испытываем облегчением, оттого что понимаем: мы не одиноки. Когда же мы слышим перечень дефектов своего характера, нам обычно становится стыдно и страшно.

Среди дефектов характера мы встречаем оценочность, праздность и нечестность. Они могут сильно мешать как нам самим, так и окружающим. Иногда дефектами характера являются черты, вполне одобряемые обществом, но для нас они становятся непреодолимыми препятствиями на пути. Это может быть перфекционизм, одержимое стремление к чистоте, внешняя самодостаточность при неспособности обратиться за помощью. Как раз такие работники, которые редко просят о помощи и поддерживают безукоризненный порядок на столе, нравятся работодателям.

В большинстве своём дефекты характера отличаются от черт из Списка, причина появления которых раскрыта в Первом Шаге. Эти черты включают в себя боязнь властных фигур, отрицание чувств, угодничество, вину, возникающую,

когда мы говорим о своих потребностях. Все они – последствия воспитания в дисфункциональной семье. Такие шаблоны глубоко укоренены в нашем поведении, мы обычно называем их навыками выживания. Черты из Списка подобны ветвям дерева, а дефекты характера – их плодам. Рассматривая конкретный дефект, мы, как правило, можем отследить, с какой чертой или их сочетанием он связан.

Шестой и Седьмой Шаги нужны нам, чтобы избавиться от дефектов характера. Однако мы не пытаемся избавиться от черт из Списка, мы мягко и терпеливо интегрируем их в свою личность. Они станут источником наших сил, если мы сможем принять и преобразовать их.

До тех пор они могут служить лишь источником глубокого отчаяния. Мы ничего не можем с ними сделать, пока не обратимся за помощью. Список характерных особенностей отображает Ложную Личность, которая убеждена, что именно она является настоящей. Ложная Личность не верит в выздоровление и любящую Высшую Силу. Когда-то она защитила нас, но теперь этого больше не требуется.

Работая над интеграцией черт из Списка в Шестом и Седьмом Шагах, мы должны проявить терпение. Они крепко укоренились, потому что представляют собой защитную систему, выработанную в крайне тяжёлых обстоятельствах детства. Нам нужно проявить должное уважение к этим чертам и к себе самим, ведь нам удалось придумать, как спастись в дисфункциональной среде. В детстве от них зависе-

ло, выживем мы или умрём. Да, мы выжили, но в ВДА хотим чего-то большего.

Собрания ВДА – наша безопасная гавань, здесь начинается трансформация этих черт. Мы слушаем опыт других людей и узнаём, как они интегрировали черты из Списка. Так, например, вместо того чтобы постоянно угождать окружающим и отворачиваться от любых комплиментов, они научились приносить себе пользу и принимать похвалу. Мы не заменяем угодничество полным безразличием к людям, а перестаём идти на любые жертвы, лишь бы никто нас не покинул.

Ещё не раз черты из Списка будут сопротивляться нашим попыткам их преобразовать и станут лишь прочнее занимать свои позиции, однако, опыт показывает: рано или поздно нам удастся смягчить их или даже сделать полезными. Некоторым из нас будет очень тяжело достичь этих изменений, и здесь нам поможет только полная готовность, о которой говорится в Шестом Шаге. Нашей целью является больше, чем выживание, и эта цель поможет нам ослабить эти черты и постепенно, с уважением, отказаться от них.

## **Возмещение ущерба**

Подходя к Восьмому Шагу и необходимости составить список для возмещения ущерба, мы должны иметь уже очень ясный взгляд на то, что случилось с нами в детстве, и то,

за что мы несём ответственность в своей взрослой жизни. Если этой ясности на протяжении предыдущих семи Шагов достичь не удалось, велика вероятность, что мы возьмём на себя слишком много ответственности, как за детские, так и за взрослые поступки. Возможна и другая ситуация: мы проигнорируем необходимость возместить ущерб и останемся прозябать в саможалости или затаянном чувстве вины, которое продолжит разрушать наши тело и разум. В Восьмом и Девятом Шагах мы не освобождаем родителей от ответственности и не пытаемся использовать пережитое нами насилие для оправдания эгоистического поведения во взрослом возрасте. Мы не позволяем страху перед неприятными ситуациями помешать нам возместить ущерб. Опыт ВДА показывает, что возмещение ущерба воспитывает характер и даёт внутреннюю силу, получить которую можно, только до конца пройдя этот процесс.

Составляя список в Восьмом Шаге, мы тесно общаемся со своим спонсором или психологом, чтобы определить, как именно возмещать ущерб. Мы внимательно обдумываем концепции прощения и самопрощения. Многие взрослые дети винят себя за то, что транслируют когда-то пережитое насилие своим собственным детям. Мы должны понять, что у нас не было шанса вырасти непохожими на своих родителей. Мы делали со своими детьми то, что делали с нами, потому что ничего другого мы не знали. И это не оправдание, а факт. Зная его, мы начинаем размышлять о прощении себя

в Восьмом Шаге.

Мысль о прощении себя тяжело даётся взрослому ребёнку. Мы просим вас о непредубеждённости, попробуйте представить, что Бог давно уже простил вас. Теперь он ждёт, когда вы примите его благословение. Осознать, что мы уже практикуем самопрощение, можно во время собрания ВДА – когда мы заметим, что сами делимся опытом бережного отношения к себе.

Благодаря этому новому отношению мы можем защищать ещё не окрепшего Внутреннего Ребёнка или свою Истинную Личность, когда возмещаем ущерб родителям или родственникам, которые могут по-прежнему отрицать семейную дисфункцию. Идя на этот шаг, мы не должны забывать, что Внутренний Ребёнок всё слышит, но в то же время нас поддерживает мысль, что мы стараемся исправить ущерб от своего взрослого поведения. Мы знаем, что причиной наших ошибок является искажённая информация, усвоенная в детстве, но в этом Шаге мы должны сосредоточиться на своём поведении и необходимости изменить его. Мы не ищем оправданий, однако, прощение себя придаёт нашему взгляду на свою личность и свою жизнь необходимую мягкость. Мы заботимся о Внутреннем Ребёнке, когда прощаем себя и перепоручаем Богу, как мы Его понимаем, своих родителей и детей.

Жертвам инцеста особенно тяжело даётся идея прощения надругавшегося над ними родителя или родственника. Мы

настоятельно рекомендуем таким взрослым детям поговорить с другими членами Сообщества, чтобы найти решение, которое подойдёт именно им. Некоторые родители настолько больны и опасны, что мы ради собственной безопасности и сохранения здравомыслия должны держаться от них в стороне. Нужно дважды подумать, прежде чем говорить с такими взрослыми детьми о возмещении ущерба их насильникам. Скорее всего, в этой ситуации наилучшим способом возместить ущерб будет позаботиться о себе и хорошенько уяснить, что нашей вины в произошедшем никогда не было.

В то же время среди жертв насилия есть много взрослых детей, которые убеждены, что их процесс исцеления не завершится, пока они не простят своих самых жестоких обидчиков. Это трудный процесс, но простить больного родителя и обрести душевный покой возможно. Прощение не означает, что родительское поведение можно считать приемлемым или объяснимым. Оно означает, что мы учимся жить по-новому, освобождая себя от старой травмы.

Девятый Шаг предлагает нам разнообразие способов возмещать ущерб в зависимости от того, кому мы будем его возмещать и в каких отношениях находимся с этим человеком. Иногда достаточно просто попросить прощения, а иногда нужно изменить своё поведение, что не случится в одночасье, а потребует работы по Шагам, посещения собраний и помощи Высшей Силы. Возможно, нам придётся вернуть деньги, которые мы украли или растратили. Возможно, при-

дётся возмещать ущерб всю жизнь – отпуская других людей и позволяя им жить своей жизнью. Если дело касается умершего родителя или друга, мы можем написать им письмо и затем прочесть его вслух наедине с собой или своим спонсором. Если мы помолимся и попросим руководства, мы всегда сможем найти верный способ возместить ущерб.

## **Ежедневная инвентаризация, медитация и пробуждение**

В Десятом, Одиннадцатом и Двенадцатом Шагах мы учимся каждый день проводить личную инвентаризацию, молиться и медитировать, а также нести весть надежды взрослым детям, практикуя принципы Шагов во всех своих делах. ВДА – программа личностного роста. Двенадцать Шагов приглашают взрослого ребёнка прожить Программу, обретая в ней весь спектр чувств и уверенность в себе. ВДА – это план, который работает.

В Десятом Шаге мы учимся правильно проводить инвентаризацию своих мыслей, поступков и мотивов, мы делаем это бережно и честно, чего никогда не было в нашей родительской семье. В Десятом Шаге многие из нас научатся адекватнее реагировать на ситуации. Мы отказываемся от чёрно-белого мышления и понимаем, что теперь у нас есть выбор. Мы учимся говорить «нет». Мы просим о том, что нам нужно, и начинаем действовать, а не реагировать.

Большинство из нас задолго до ВДА научились проводить личную инвентаризацию. Но та негативная инвентаризация, к которой мы привыкли, была не чем иным как жестоким осуждением из уст Критикующего Родителя. Мы без посторонней помощи прекрасно сомневаемся в себе, критикуем себя и осуждаем за ненормальное поведение. Первые десять Шагов, вероятно, подняли на поверхность токсический стыд и покинутость, которые мы переживали в детские и юношеские годы. Стыд научил нас выискивать всё негативное, как внутри, так и снаружи. Возможно, мы давно уже покинули родительский дом, но в наших мыслях по-прежнему жива глубоко укоренившаяся установка стыдить себя. Есть ли на свете человек, который станет винить себя за то, что воры ограбили его квартиру? Есть, это взрослый ребёнок. Есть ли на свете человек, которому неловко попросить другого отодвинуться, если тот преграждает дорогу? Есть, это взрослый ребёнок. Десятый Шаг помогает справиться с теми негативными посланиями, которые не были проработаны на предыдущих Шагах.

Это не значит, что мы больше никогда не будем критиковать своё поведение или перестанем извиняться за очевидные ошибки. Мы надеемся, что Десятый Шаг позволит нам меньше осуждать себя и быстрее себя прощать. Благодаря такому отношению мы научимся различать, когда мы несправедливо осуждаем себя, а когда намечаем пути развития собственной личности. Мы осознаём, что раньше брали на себя

слишком много ответственности за мысли и поступки других людей. Так повелось в детстве, когда мы додумывали и принимали на свой счёт все негласные послания, витавшие в воздухе, пока родители ссорились или без причины критиковали нас. Мы винили себя за дисфункцию, которая никогда не была нам подвластна. В Десятом Шаге мы обретаем независимость от чужого поведения. Мы учимся быть сосредоточенными на своих мыслях и поступках, учимся сохранять баланс и любить себя.

В Одиннадцатом Шаге мы узнаём, что духовность – не привилегия церковнослужителей или глубоко религиозных людей. Бог, как мы Его понимаем, доступен каждому. Через молитву и медитацию мы развиваем сознательный контакт с Высшей Силой. Мы обретаем силы, чтобы начать жить свободно. Говорят, что жизнь, наполненная молитвами и медитациями, ведёт человека к психической устойчивости и эмоциональной зрелости. В ВДА мы верим, что это так. Сила, которую мы обретаем в Одиннадцатом Шаге, это настоящая сила, идущая от нашего Истинного Родителя – от Бога, как мы Его понимаем.

Медитации посвящено множество книг, в мире существует огромное разнообразие её методов. В ВДА мы стараемся не усложнять. Многие взрослые дети медитируют в тихом и спокойном месте утром, но это можно делать в любое время. Достаточно сесть и провести в расслабленной вертикальной позе от 10 минут до часа. Каждому необходимо разное вре-

мя. Некоторые из нас в начале медитации делают несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, повторяя про себя какое-то позитивное утверждение. Когда нам удаётся сосредоточиться на своём дыхании и любви к себе или душевном покое, мы начинаем ощущать более тесную связь с Высшей Силой. Мы расслабляемся и чувствуем себя в безопасности. Практика – вот, что важно в медитации. Начните и продолжайте тренироваться.

В Двенадцатом Шаге каждый из нас начинает осознавать ценность того, что он пережил. Это осознание – один из ключевых элементов, необходимых для духовного пробуждения и глубоких психических перемен, в результате которых наша расколотая личность обретёт целостность. Мы пережили много боли и логично было бы забыть своё прошлое, однако наш опыт говорит об обратном. Мы выжили и сохранили свой голос. Мы учимся любви и бережному отношению к себе. Мы осознали ценность своего прошлого, и нам хочется передать свою надежду взрослым детям, которые всё ещё страдают. Работая по Двенадцатому Шагу, мы приходим к убеждению, что всё пережитое нами имеет огромную духовную ценность. Мы не живём прошлым, но мы хорошо знаем, откуда пришли, как смогли достичь ясности и обрести смысл жизни. К Двенадцатому Шагу мы обнаружили и изменили все внутренние негативные установки. Мы научились прощать себя, стали более уверенными и в сообществе ВДА обрели свой собственный голос.

В Двенадцатом Шаге наш рассказ о себе служит средством идентификации, благодаря ему возникает контакт между нами и другими взрослыми детьми, мы несём им надежду, которую не способен дать никто другой. Нечто удивительное происходит, когда один взрослый ребёнок говорит с другим и делится силой, опытом и надеждой. От этого оба получают пользу, и весть выздоровления оживает в биении наших сердец.

Когда взрослые дети несут весть выздоровления в Двенадцатом Шаге, они укрепляют собственную решимость выздороветь и передают то, что когда-то было щедро им подарено. Отдавая, мы помогаем и себе и другим.

## **ЧАСТЬ II**

### **Двенадцать Шагов взрослых детей**

В этой части мы предлагаем вам глубокий и всесторонний текст, основанный на принципах ВДА и отражающий опыт, накопленный нами за 30 лет. Здесь собрано около 35 личных историй участников ВДА; в течение 10 лет их записывали с согласия авторов на собраниях, семинарах или по специальному приглашению. В большинстве своём это транскрибированные магнитофонные записи. Каждая история отражает определённую грань Двенадцати Шагов ВДА.

## Первый Шаг

*Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.*

### Кто-то в конце концов это написал

*Когда я впервые прочитал список шаблонов поведения взрослых детей, я почувствовал себя гулко звенящим колоколом. Внешне я был спокоен, но внутри у меня всё вибрировало. Я не мог поверить в то, что читал. Я даже заподозрил, что кто-то специально залез ко мне в почтовый ящик и подкинул этот список.*

*Я потёр страницу, пытаясь пальцами нащупать слова: такими настоящими они мне казались. Слова о привычке безжалостно осуждать себя, угождать перед всеми описывали мои мысли и поведение предельно понятным языком. Я не мог отрицать этого. В детстве меня страшно ругали и подвергали насилию. Никто никогда не слушал меня. И сейчас кто-то совсем незнакомый, ни разу не видел меня, взял и изложил то, что я думал и чувствовал. До ВДА я всю жизнь осуждал себя и считал недостаточно хорошим. Я принимал наркотики, отыгрывал своё внутреннее состояние отвратительными поступками и полностью потерял надежду. Впервые я прочёл Список двадцать лет назад. С*

*тех пор я крепко держусь за ВДА. Четырнадцать черт и Двенадцать Шагов подарили мне новую жизнь и помогли обрести любовь к себе.*

## **Моё тело помнит о том, что случилось**

*Прошло некоторое время, прежде чем я начал понимать то, что слышал на собраниях ВДА. Список шаблонов поведения (четырнадцать характерных особенностей) много значил для меня, и я быстро понял его суть. Но много месяцев (если не лет) все разговоры о стыде и чувстве покинутости проскакивали мимо. Я хорошо помнил насилие, которое мне пришлось пережить: я слышал, как отец обзывал мать последними словами, а когда мне было четыре года, он избил меня. В детстве мне случалось видеть кровь и выбитые зубы, когда пришедший в ярость отец набрасывался на людей с дубинкой или жестяной банкой из-под пива. Но чувства, вызванные этими сценами, долгое время не проявлялись во мне. Я находился в таком оцепенении и был настолько подавлен, что воспоминания не вызывали во мне ужас, который я должен был тогда ощущать.*

*Мне помогла психолог: когда я описывал ей сцену насилия в семье, она попросила меня не спешить. Я почувствовал разницу между тем, как я рассказывал свою историю быстро, не давая место чувствам, и тем, как я излагал её, представляя то, о чём говорю. Моя собеседница сказала, что у меня было посттравматическое стрессовое расстройство.*

*Хотя я отнёсся к этому скептически, я всё же понимал, что мои воспоминания содержат страшные и ненормальные эпизоды. У меня был высокий порог чувствительности: когда я видел насилие, я ничего не чувствовал. Вскоре я получил помощь из другого источника – из кино. Я стал замечать, какие чувства и какое телесное напряжение вызывают во мне сцены насилия. Я не смотрю жестокие фильмы, но несколько случайно попавшихся по телевизору сцен вызвали во мне чувства, которые долгое время я подавлял. Бог сам решил, когда подошло время. Я пришёл в Программу совершенно неготовым к таким чувствам, но теперь тело рассказывает мне о случившемся, и я могу это выдержать.*

## **Дар Двенадцати Шагов**

*Мой друг перестал посещать собрания ВДА, потому что решил, что Двенадцать Шагов – продолжение дисфункциональной семейной системы. В его понимании они были лишь списком действий, которые нужно предпринять, чтобы получить одобрение и научиться вести себя согласно чьим-то правилам. Но на момент образования программы в 1935 году Анонимные Алкоголики не располагали Шагами. Их письменная версия появилась уже после первых собраний и стала попыткой предложить несколько рекомендаций по выздоровлению, а не правил.*

*Кто-то однажды спросил первую сотню трезвых алкоголиков из АА, что они сделали особенного, что в итоге по-*

могло им вырваться из мёртвой хватки алкоголизма – заболевания, которое веками не поддавалось ни медицинским, ни религиозным средствам. Они ответили, что обсуждали эволюционный процесс своего выздоровления, а затем один из основателей АА. Билл У. записал последовательность действий, приводящую к трезвости. Это и стало началом Двенадцати Шагов. Глядя на процесс своего выздоровления в программе Взрослые Дети Алкоголиков, я вижу, как Высшая Сила направляла меня в работе по Шагам. Дар Двенадцати Шагов выразился в моей эмоциональной и духовной трезвости.

## **В борьбе нет ничего благородного**

*Я бывал в ситуациях, которые завершились бы гораздо лучше, если бы я сразу сказал: «Я не могу этого сделать». Вместо этого я брался за невозможное, терпел неудачи и изводил себя за них. Я жил без отдыха, сна и пищи, сосредоточив все силы на поставленной задаче. Я неустанно перебирал в голове различные варианты, пока не находил способ выполнить задуманное.*

*На это уходила вся энергия, необходимая для выживания.*

*Я начал отдаляться от друзей и семьи. Как-то раз я сидел на ковре в своём домашнем офисе и смотрел на кипы бумаг. Я не мог разобраться в них и найти те, которые были нужны. Я не мог подняться с пола. У меня получалось только плакать. Казалось, жизнь никогда не наладится, и*

*я хотел умереть.*

*Мой терапевт сказал: «Если ты поймёшь, что не можешь этого сделать, ты получишь шанс. До тех пор ты будешь тратить энергию на новые попытки. Лучшее, что тебе остаётся, это сдаться, признать свою жизнь неуправляемой, и понять, что ты сам не сможешь сделать всё».*

*Когда моя жизнь ухудшилась настолько, насколько это вообще было возможно, я начал посещать ВДА. И обнаружил, что уже сделал Первый Шаг, когда сказал: «Я больше не могу так. Я сдаюсь». Начиная с того момента, моя жизнь стала улучшаться. Я оттолкнулся от дна.*

*Люди восхищаются, если вы всего себя отдаёте какому-то делу, но в ВДА я понял, что мне нужно помнить о своих возможностях и ограничениях. Когда я не могу с чем-то справиться, мне просто нужно отпустить. Наблюдая, как мои друзья продолжают борьбу, я не пытаюсь за них наладить их жизнь. Когда они достигнут дна, они сдадутся и обратятся за помощью, как это сделал я. В конечном счёте я пришел к выводу, что в борьбе нет ничего благородного. Я сдаюсь.*

## **Я больше не могла справляться с этим в одиночку**

*Я выросла, как мне казалось, в нормальной семье. Моя мать начала работать, когда я пошла в первый класс. По-*

сколько родители были на работе, мы с моими двумя сёстрами должны были вести хозяйство. Я помню, как мне не нравилось посещать школу и выходить из дома. Когда я была на учёбе, мне хотелось сбежать домой во время большой перемены и убедиться, что там всё в порядке. Я думала: «Если я буду больше трудиться, родители будут лучше ко мне относиться. Я стану достаточно хорошей для того, чтобы меня любили». Но я никогда не чувствовала себя достаточно хорошей.

Я выросла и стала учительницей. Поскольку я была одним из самых ответственных работников в школе, мне поручали дополнительные обязанности и проблемных детей. Долгое время я справлялась с этой нагрузкой. Жизнь вращалась вокруг школы и домашних забот. Моя значимость зависела от того, что я делала. Работа стала моей сущностью.

У меня стали случаться панические атаки. Когда мне поручили вести дополнительные занятия с детьми и обсуждать с родителями их успеваемость, появился новый симптом – сильные боли в грудной клетке. Тогда я обратилась к врачу. Вскоре у меня случилась сильнейшая паническая атака, и среди ночи я поехала к своему молодому человеку.

После этого я пришла к психотерапевту и сказала: «Я так больше не могу». Он спросил меня, что означает «так». Я не знала. По пути домой неожиданно мне пришло в голову, что «так» означает мой образ жизни. Я больше не могла

*продолжать так жить. Моя жизнь давно стала неуправляемой. Ничто не приносило радости. Я не видела будущего. Даже для того, чтобы поесть или привести себя в порядок, мне требовалась помощь.*

*Несмотря на то, что в моей родительской семье не было проблем алкоголизма, специалист по реабилитации посоветовал мне сходить на собрание ВДА. И я пошла. Оказалось, было ещё слишком рано: из-за тяжёлого состояния, я не могла посещать собрания. Я взяла кое-что из литературы и, прочитав, узнала себя в 14 характеристиках (Проблемы). «Если где-то есть помощь, может быть, я обрету её именно в ВДА», – подумала я и начала регулярно посещать собрания. С тех пор я испытываю огромную благодарность за эту Программу.*

## **Я рассказала Богу, что у меня не осталось сил**

*В конце недели я, как всегда, поехала к родителям. Мать не обрадовалась встрече со мной. Моё угодничество и поиск одобрения, обычно присутствовавшие в наших отношениях, остались в прошлом. Все надежды, что я смогу удовлетворить её потребности, канули в Лету. Она была угрюмой, мрачной и стыдила меня. Возможно, она надеялась, что я поддамся и попытаюсь исправить её настроение.*

*Много лет назад я планировала завести детей для того, чтобы они эмоционально обслуживали меня и занимались моими потребностями, за счёт чего я надеялась обрести*

*чувство целостности и самоуважения. У моих детей будет жажда жизни, которая и меня заставит испытать счастье невероятной глубины. Я планировала, что меня наконец причислят к рангу «достойных людей».*

*Наверное, в тот день моя мать смотрела на меня как на холодную и вялую лягушку. Мне было грустно и казалось, будто выхода нет, но я решила не исправлять её настроение. Я рассказала Богу, насколько беспомощной себя чувствую, и стала повторять молитву о душевном покое. Неожиданно моя мать оживилась, и я оживилась вместе с ней, почувствовав возможность быть счастливой, радостной и свободной. Здравомыслие пришло на смену безумию. Появилась ясность. На следующий день я до конца осознала, что произошло. Я поблагодарила свою Высшую Силу за случившееся чудо. Я поняла, что прошлые попытки улучшить настроение матери опустошали меня и лишали драгоценной энергии. Я больше не верю в то, что способна исправить её. Не я была причиной недовольства своей матерью.*

## **Основная мысль Первого Шага**

Эти рассказы передают главные духовные принципы Первого Шага ВДА – бессилие, неуправляемость, признание поражения и умение отпустить. В Первом Шаге нам предлагается признать, что наша семья дисфункциональна, и её дисфункция влияет на наши мысли и поведение во взрослом возрасте. Нам нужно принять бессилие перед последствиями

ми воспитания в такой семье. Несмотря на внешнюю самодостаточность наша жизнь неуправляема. Социальный статус или компульсивное стремление полагаться только на себя не тождественны выздоровлению. Мы должны понять, что сила воли или решительность не способны устранить последствия воспитания в нездоровой семье. Мы не сможем разобраться с этой проблемой в одиночку. Нам нужна помощь. Мы должны расстаться с иллюзией, будто сможем найти безболезненное решение.

Кроме того, в этих рассказах описана кропотливая работа по отделению от семьи, которую необходимо проделать, чтобы обрести ясное понимание своей жизни. Отделение означает установку здоровых границ и выход из разрушительных или кризисных ситуаций, характерных для дисфункциональных семей. Взрослым детям бывает очень трудно работать по программе ВДА, так как у них не получается разорвать связь с деструктивными или манипулирующими родственниками. Мы не сможем повзрослеть и обнаружить свою истинную личность, пока будем вовлекаться в опустошающую и нездоровую семейную дисфункцию.

Отделение от дисфункциональной семьи – это здоровый акт неповиновения. Поступая так, мы подрываем власть семейной лжи. Мы открыто заявляем, что больше не будем поддерживать отрицание и играть дисфункциональные семейные роли. Возможно, от этого становится страшно, но мы опираемся на поддержку своей группы ВДА.

Многие взрослые дети отделяются от своих семей с любовью, без отвержения. Им требуется время, чтобы сосредоточиться на себе и освободиться от силы притяжения дисфункциональной системы. В нужный момент мы пересмотрим свои семейные отношения. С некоторыми родственниками мы перестанем общаться, потому что они опустошают нас или нарушают наши границы. Другие примут нас и поддержат на нашем пути, даже если не смогут понять или пройти этот путь вместе с нами. ВДА может улучшить наши отношения с родными, если мы поймём, что не обязаны участвовать в семейной дисфункции. Мы имеем право жить собственной жизнью.

## **Достигая дна**

Выздоровление в ВДА начинается, когда взрослый ребёнок сдаётся, просит о помощи и затем принимает предложенную ему помощь. Некоторые называют признание поражения «дном».

Взрослый ребёнок может достичь дна до того, как начнёт посещать собрания, но это может произойти и после знакомства с Программой, когда он уже будет выздоравливать по Двенадцати Шагам. Некоторые члены ВДА достигают дна спустя годы после начала выздоровления. Иногда для этого нужно потерять всё и буквально очутиться на улице; а иногда достаточно ощутить, что мы задыхаемся от навязчивой потребности контролировать других. Дном в ВДА может стать

и хроническое чувство одиночества, когда ничто не приносит радости и не удаётся достичь полноценного контакта с людьми. Многие взрослые дети не могут продвинуться в выздоровлении из-за неспособности отпустить и довериться себе или окружающим.

В других случаях дном становится навязчивая привязанность или одержимость другим человеком. Эта одержимость может быть настолько безумной, что, кажется, мы потеряем рассудок, если этот человек не будет с нами. Мы заикливаемся на нём, а на самом деле страдаем от детской травмы – боли покинутости. Наша одержимость другим человеком – это повторное переживание первоначальной травмы, нанесённой родителями, которые стыдили и покидали нас в детстве. Душевный раскол не излечивается ни таблетками, ни наркотиками, ни сексом, ни другими отвлекающими средствами. Если даже мы переживём эту одержимость, мы, скорее всего, повторим её в следующих отношениях, если только не попросим о помощи и не примем её. Шаги ВДА лечат эту рану и исцеляют нас милостью Высшей Силы.

В любом дне есть смысл, любое дно может стать отправной точкой для новой жизни. У нас есть надежда. Исцеление возможно.

Признание поражения означает, что мы преисполняемся желанием делать всё возможное для выздоровления, умиротворения и душевного покоя. Мы полностью признаём поражение и расстаёмся с мыслями, что сможем «наладить»

чью-либо жизнь или кого-то контролировать. У нас появляется готовность посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам, чтобы сломать стену отрицания семейной дисфункциональности. Интересно заметить, что по некоторым оценкам до 50% взрослых детей алкоголиков отрицают или отказываются признать наличие проблемы алкоголизма в своей семье. Взрослея в дисфункциональной среде, мы теряем чувствительность к последствиям алкоголизма, насилия или недостатка доверительных отношений.

Выздоровление от последствий алкоголизма и воспитания в дисфункциональной семье – это процесс, а не одномоментное событие. Нам следует быть терпеливыми с собой. Мы должны быть честными в отношении собственного поведения и мышления, выработанного в процессе воспитания в родительской семье. Если вы оказались на собрании ВДА, вероятно, тому есть причина. Скорее всего, вы не единственный член своей семьи, испытывающий трудности в личных отношениях, на работе и в других областях жизни. По всему миру есть множество семей, где царит отрицание и безмолвно разбиваются сердца. Мы обнаружили, что дисфункция – это заболевание, которое воздействует на всех членов семьи. На индивидуальном уровне оно поражает тело, разум и дух. Семейная дисфункция крайне устойчива и легко передается окружающим. Это прогрессирующая болезнь. Со временем в наших отношениях становится всё больше насилия, контроля или изоляции – смотря какой курс выберет бо-

лезнь. Также прогрессирует и «склонность к зависимости»: от работы, секса, денежных трат, еды, голодания, наркотиков, азартных игр – у каждого свой путь.

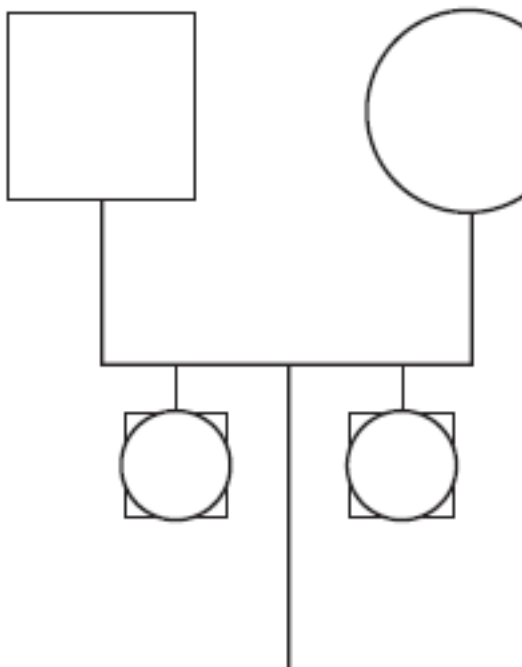
Более того, болезнь передаётся по наследству. Это означает, что личностные черты и образ мышления, которые есть у нас сейчас, достались нам от предыдущих поколений. Облегчение наступает, когда мы выполняем работу по Шагам, посещаем собрания и ищем руководства Высшей Силы. Когда мы признаем бессилие перед последствиями семейной дисфункции, признаем, что жизнь стала неуправляемой, мы будем готовы перейти ко Второму Шагу.

## **Начало**

По возможности, мы рекомендуем вам посетить шестьдесят собраний за девяносто дней, найти спонсора и начать работу. Тем взрослым детям, у которых есть какие-либо зависимости, мы рекомендуем одновременно посещать и двенадцатишаговые собрания, где занимаются этими проблемами. Хотя многие взрослые дети выбирают для себя только ВДА, наша Программа не заменяет сообщества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов, Анонимных Кокаинистов. Мы также предлагаем выбрать себе спонсора. Спонсор – это член ВДА, который посещает собрания, активно работает по Программе ВДА, готов и имеет возможность помогать вам в выздоровлении. Спонсор не будет выздоравливать за вас, но он может оказать вам поддержку, поделиться на-

деждой и ясностью. Мы настоятельно рекомендуем не затягивать с поиском спонсора. Не проходите Программу в одиночку. Наш опыт показывает, что вы не сможете выздороветь, находясь в изоляции.

# Диагра



## **Первый Шаг: диаграмма семейных отношений**

Нам необходимо нарисовать детальную диаграмму своей семьи, чтобы более чётко увидеть последствия семейной дисфункции в нашей сегодняшней жизни. Эта работа очень важна для выполнения Первого Шага.

В ходе упражнения вы создадите диаграмму своей родительской семьи, на которой будут перечислены ваши родители, дедушки и бабушки, тёти, дяди и другие родственники, которых вы помните или о которых слышали. Схематично изобразив свою семью и личностные особенности родных, вы увидите наследственную природу зависимости или другой семейной дисфункции. Надписи, которые вы сделаете на элементах диаграммы, помогут вам обрести ясность, они не предназначены стать оценочными ярлыками. Из них не вытекает, что вы осуждаете свою семью. Вы ищете шаблоны и сходства. Вы изучаете свою роль в общей структуре. Если вы как следует выполнили эту задачу, диаграмма покажет, что в сложившихся обстоятельствах у вас не было возможности вырасти другим человеком. Если вас воспитывали зависимые, потакатели, транжиры, трудоголики, то во взрослом возрасте вы не сможете значительно отличаться от них.

Рисуя диаграмму своей семьи, перечислите родственников по линии отца на одной стороне схемы, а родственников по линии матери – на другой. Образец схемы приведён выше. Вы можете рисовать на альбомном листе, чтобы бы-

ло больше места. Когда вы начнёте подписывать диаграмму, используйте определения с 1 по 26, приведённые ниже.

## Метки для диаграммы

Обратитесь к собственному опыту или восстановите в памяти, что вам рассказывали о каждом из родственников относительно его зависимостей, религиозных взглядов, отношений, питания, сексуальных связей, работы и т.д. Внесите имя каждого родственника в диаграмму, пометив надписью, которая наиболее точно отражает его личность.

Ниже представлен перечень меток для диаграммы семейных отношений, в каждом конкретном случае вы можете использовать одну или несколько:

1. Алкоголик, химически зависимый
2. Употреблял алкоголь или наркотики
3. Потакатель
4. Чрезмерно религиозный
5. Слишком много работал (трудоголик)
6. Ненадёжный, не завершал начатое
7. Злостный должник (всегда занимал деньги) или транжира (броские наряды)
8. Беспокойный (невротик)
9. Перфекционист (в постоянном напряжении)
10. Жесткий, критикующий, склонный к вербальному насилию
11. Постоянно болеющий, ипохондрик

12. «Сидящий на таблетках» (постоянно принимал лекарства)
13. Кухарка (всегда думала о себе в последнюю очередь)
14. Полный, страдающий ожирением
15. Душевнобольной
16. Болезненный, инфантильный, слишком чувствительный
17. Не отрывался от зеркала (считал себя лучше остальных)
18. Дамский угодник, игрок, жиголо, повеса
19. Сексуально агрессивный, небезопасный
20. Жестокий, бил окружающих, щипал, угрожал, был склонен к рукоприкладству
21. Больно хватал или затевал неуместную борьбу
22. Вор, мошенник, подделывающий документы, не в ладах с законом
23. Спорщик (не успокаивается, пока с ним не согласятся)
24. Угодник
25. Мученик
26. Одиночка

**ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОГО ШАГА:  
бессилие и признание поражения**

## **Второй Шаг**

*Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.*

## **Нездоровая зависимость обладает большой силой и неуклонно прогрессирует**

*Я хочу сказать, что зависимость от других людей – это коварное и стойкое заболевание. После восемнадцати лет работы по Двенадцати Шагам я решил, что могу завести отношения с женщиной, которая, как мне казалось, была зависима от романтических отношений. Нездоровая одержимость, развившаяся пока я пытался спасти и исцелить эту женщину, привела меня на грань срыва.*

*Сначала у нас всё было просто замечательно. Я дарил ей цветы и конфеты. Она пила вино и развлекала меня рассказами о своей жизни в Европе. Мы даже писали друг другу стихи.*

*Безумие началось, когда я понял, что у нас разные представления о честности. Будучи членом ВДА, я полагал, что большинство людей честны или стремятся к честности. Я ошибался. Но к моменту, когда это стало мне ясно, я уже был слишком вовлечён в отношения. Следующие полгода превратились в ад, полный зависимости и одержимости. Каждый раз, когда ради этого человека я приносил в жертву ценности, усвоенные в Программе, мне казалось, я теряю*

*свою душу. Когда я наконец решил уйти, я испытал такую эмоциональную боль, которую едва мог вынести. Лишь благодаря молитве, Второму Шагу и помощи двух моих спонсоров я нахожусь сегодня здесь и у меня есть здравомыслие. Я твёрдо знаю, что зависимость от других людей терпелива, она дремлет и прогрессирует в нас. В ней скрыта неистовая сила.*

## **Я преподавала Библию, но обрела Высшую Силу именно в ВДА**

*Когда я впервые прочла «Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие», я подумала: «Ну я-то не сумасшедшая!» Я регулярно ходила в церковь. Была уверена, что я хороший человек. Я даже ощущала духовный подъём. Тем не менее, в течение долгих лет я была несчастна. Внутри зияла пустота, которую я ничем не могла заполнить. Я вела занятия по Библии и во имя Бога совершала много хороших дел, но я так и не смогла понять, почему мне выпало испытать физическое и сексуальное насилие.*

*Однажды друг пригласил меня вместе с ним сходить на собрание по Двенадцати Шагам. Люди, которых я там увидела, показались мне странными. Я думала, что всем им нужно срочно пойти в церковь, чтобы обрести Бога. По мере того как я продолжала посещать собрания, я поняла, что*

*не им не хватает Бога, а мне честности. Я осознала, что множество раз обращалась к Богу, но не была честна. Я просила Его о помощи, не снимая при этом маски успешности. Я осознала, что я не давала Богу возможности помочь мне. Я указывала своей Высшей Силе, что следует делать. Я сама была маленьким богом, контролирующим и жестоким. Мое поведение было безумным.*

*Восемь лет назад я созналась мужу и детям во лжи, так как скрывала от них свои истинные чувства. Мой сын сказал мне: «Мама, я думал, у тебя идеальный брак». У меня была религия, но не было Высшей Силы. Теперь Бог, как я Его понимаю, учит меня, что я сама не являюсь богом, что я не могу контролировать ни людей, ни события и не могу изменить никого, кроме себя.*

## **Впервые увидеть здравомыслие**

*Когда я впервые прочёл Второй Шаг, меня сильно смутила фраза о возвращении здравомыслия. Тем не менее я не стал спорить, а продолжал работать над Шагом, и мне воздалось. Я признал, что безумие, которое выражалось в моей наркотической зависимости и компульсивном поведении, я долгое время принимал за здравомыслие. Будучи мужчиной, склонным к угодничеству, я часто действовал безответственно, и моё отрицание лишь способствовало этому. Не раз я совершал опасные поступки, не понимая, что можно жить по-другому.*

*Поскольку я остался верен Программе и продолжал изучать Шаги, я постепенно пришёл к выводу, что никогда и не знал здравомыслия. Моя родительская семья, с её постоянными скандалами, унижениями, угрозами, не в состоянии была воспитать здоровую личность с ясным взглядом на жизнь. Моё понимание здравомыслия не было полностью искажённым, но и назвать его правильным трудно. В процессе проработки Второго Шага я сначала обрёл ясность, а уже потом здравомыслие. Я достиг ясного понимания той степени насилия, к которому привык. Эта ясность впервые в жизни привела меня к истинному здравомыслию. Сегодня я понимаю, что у меня есть выбор, как вести себя в тех или иных ситуациях: безумно, например, скандалить, стыдить и обвинять, или здраво – быть в гармонии со своими чувствами, молиться и просить о помощи. Ко мне возвращается ясность, и я впервые в жизни обретаю здравомыслие.*

## **Когда я потеряла себя, Высшая Сила взяла всё в свои руки**

*Я чувствовала, будто члены семьи вращаются вокруг меня с ужасной скоростью. Состояние мамы, страдавшей от болезни Альцгеймера, становилось всё хуже. Сожителю бил её. Моя умственно отсталая младшая сестра умирала от рака молочной железы, и её нужно было перевести в другое учреждение.*

На работе я едва понимала, что от меня требуется. Я плохо спала, просыпалась среди ночи и думала о смерти: не о суициде, а о том, на что это похоже – умереть и продолжать испытывать боль. Я вела себя агрессивно. Я потеряла способность что-то делать для других людей и не справлялась с проблемами своей матери и болезнью сестры. Мужу надоело терпеть мою враждебность. У меня случился эмоциональный срыв.

Всей душой я надеялась, что Высшей Силы не существует, потому что, если бы она существовала, меня бы судили и отправили в ад – так мне казалось.

Мой терапевт сказал: «Просто отпусти. Если ты не можешь ничего сделать, не делай ничего». Муж говорил: «У тебя эмоциональное истощение. Поручи свои дела кому-нибудь другому».

По мелочам я всё ещё помогала семье, но была вынуждена отпустить серьёзные решения, касающиеся мамы и сестры. Довольно скоро мать поместили в специализированный санаторий, где она была в безопасности. Сестру перевели в учреждение, где она смогла спокойно доживать свои дни. Бог заботился о моей семье, а я просто делала то, что могла, и отпускала остальное. Высшая Сила заняла своё место. Я совершенно потеряла себя, и Бог позаботился о проблемах, которые я не могла решить сама.

## Я пришла к убеждению

*Я рада, что во Втором Шаге сказано «Пришли к убеждению...» Мои отношения с Богом оставляют желать лучшего. Были времена, когда я верила в Бога, и были такие, когда мне казалось, что Высшей Силы не существует. Что касается второй части Шага, «вернуть нам здравомыслие», я не чувствую себя безумной. Скорее я организовала безумную систему вокруг себя. Долгое время я жила в сумасшедшем темпе, считая его нормальным. В результате я перестала справляться и соответствовать требованиям, которые сама себе предъявляла. Тогда я стала делать только самое необходимое. Я поднималась, чтобы принять душ. Я вставала, чтобы поесть.*

*Я своими глазами видела чудеса, о которых рассказывают в Программе, совпадения, которые нельзя было объяснить простой случайностью. Вначале я думала: «Вот это да! Как так получилось? Как здорово спланировано!». Именно тогда я стала приходить к убеждению, что есть Высшая Сила, которая заботится обо мне.*

*Мне ещё предстоит проделать долгий путь по Второму Шагу. Сегодня вечером я впервые поняла слова «пришли к убеждению». Раньше мне было ужасно плохо оттого, что я не могла сделать Второй Шаг, ведь я не верила в Высшую Силу. Я решила, что не смогу выполнить и оставшиеся Шаги, так как они опираются на этот; и, следовательно,*

*я никогда не смогу выздороветь. Но постепенно я прихожу к вере, что существует нечто, способное направлять мою жизнь. Эту часть Шага я могу сделать.*

## **Я слушаю**

*На мой взгляд, если в этом мире есть логика, то в нём должна присутствовать Высшая Сила. В течение последних месяцев я научился просто проживать моменты спокойных размышлений. Я пока не испытал никаких чудес в Программе, но поверил, что в мою жизнь может вернуться здравомыслие. Я пришёл к убеждению, что есть Высшая Сила. В своём выздоровлении я не ожидаю немедленных или радикальных изменений ни в профессиональной жизни, ни в отношениях, ни в эмоциональной сфере. Я не стараюсь чем-то занять себя. Я не пытаюсь подавить или запитать таблетками свою боль. Это для меня ново.*

*Сегодня я не чувствую себя так неестественно, как раньше, когда я впервые начал работать над Вторым Шагом. Я просто прошу Бога дать мне знать, что он где-то существует. У меня появилось немного веры.*

## **Основная мысль Второго Шага**

По этим рассказам хорошо видно смятение, которое мы испытываем, когда разговор заходит о Высшей Силе. До прихода в ВДА многие думают, что Высшая Сила равнодушна,

обманчива, жестока или холодна по отношению к тем, кто по-настоящему в неё верит. Второй Шаг помогает пересмотреть начальное представление о Высшей Силе и определить, что для нас является истинным. Мы отправляемся в это путешествие с открытым сердцем.

В нескольких рассказах описано безумие или искажённое мышление взрослых детей. Безумие, о котором мы говорим во Втором Шаге, касается постоянных, противоречащих здравому смыслу, попыток исправить или вылечить родительскую семью через свои нынешние отношения. Стремясь исцелить дисфункциональную семью из прошлого, многие из нас в текущих отношениях заняли место Высшей Силы. Мы исполняли роль Бога, когда притворялись всезнающими, супергибкими, лишь бы контролировать и манипулировать другими людьми. Наводя порядок в собственном доме, мы ошибочно полагали, что разбираемся с проблемами из родительской семьи. Возможно мы устранили из дома алкоголь или другую дисфункцию. Но наши дети, склонные к зависимому или агрессивному поведению, демонстрируют нам наше поражение. Мы произвольно передали им семейное безумие и искажённое мышление.

Некоторые взрослые дети уезжают из своей дисфункциональной семьи, чтобы жить лучше и обрести здравомыслие. Но они сталкиваются со схожими проблемами: дисфункция родительской семьи всюду следует за ними. Нам в голову никогда не приходила мысль, что болезнь живёт внутри нас в

форме постоянного страха и искажённого мышления. В этом и состоит параалкоголизм.

Некоторые из нас ставят себя в позицию «беспомощного Бога», и таким образом находят творческий способ манипулировать и контролировать. До прихода в ВДА беспомощность, которой мы научились в детстве, многим из нас давала власть. Мы не хотим сказать, что в детстве мы не испытывали истинной беспомощности, просто во взрослом возрасте многим из нас она стала помогать контролировать других.

Помимо роли беспомощного, в дисфункциональных семьях есть также роли героя, потерянного ребёнка, козла отпущения, белой вороны и шута. Эти роли закладывают фундамент для нездорового поведения во взрослых отношениях. Например, если мы были семейным героем, то и во взрослом возрасте предпочитаем выступать в роли героя или спасателя. Повинуясь безумию, мы ущемляем себя в личной жизни или на работе, надеясь таким образом заслужить признание и похвалу, хотя в глубине души не считаем себя достойными. Некоторые из нас терпят невероятное пренебрежение и насилие в обмен на малую толику внимания. За нашей отзывчивостью скрывается стремление контролировать другого человека. Обычно нам кажется, что мы не заслуживаем счастья. Мы читаем книги по самопомощи и узнаём из них, как выражать потребности и желания, но потом формулируем свою просьбу в такой требовательной манере, что задаём окружающих. Мы искренне удивляемся, когда наши

попытки воспринимают в штыки. Нам кажется, нас предали, но мы снова и снова делаем одно и то же.

Безумие потерянного ребёнка во взрослом возрасте выражается в его изоляции или отказе просить о помощи. На первый взгляд может показаться, будто он оставил попытки исправить родительскую семью. Многие потерянные дети страдают «анорексией отношений». Они избегают отношений, боясь быть покинутыми, и корни этой боязни – в родительской семье. Подобно всем взрослым детям, они испытывают сильнейший страх покинутости. Во взрослом возрасте они стараются не вступать в отношения, таким образом сводя к минимуму риск повторной травмы. Страх перемен пересиливает страх оказаться в изоляции. Если потерянный ребёнок не получает помощи, то этот страх передаётся и его детям.

Безумие, изоляция и манипуляции могут принимать и другие формы, но все они оставляют нас с чувством покинутости, злости или растерянности. Тем не менее, мы тиражируем такое поведение, повторяя старые ошибки. Черпая энергию в страхе, наша ложная личность пренебрегает возможностью получить настоящую помощь. Она предпочитает снова и снова применять старые шаблоны мышления и поведения, что неизбежно приводит к тем же травмирующим результатам, которыми всегда заканчиваются наши решения.

Многие взрослые дети смутно представляют суть здравого смысла, так как в детстве не видели примера здорового по-

ведения от своих родителей. У них не было чётких границ. Наказания и поощрения были непоследовательными. Родители руководствовались искажённым мышлением, которое мешало увидеть реальные отношения в семье. В результате этой путаницы они вели себя непоследовательно или безразлично. Мы поверили, что их поведение нормально, в то время как оно было нездоровым и противоречило всем нормам приличия и канонам истинной родительской любви.

С одной стороны, Второй Шаг говорит о том, что мы обладали здравомыслием, но утратили его. Однако мы могли и не знать здравомыслия и познакомиться с ним, только придя в ВДА. Во время проработки Второго Шага можно словом «ясность». В этом Шаге мы обретаем ясность относительно того, как семейная дисфункция влияет на нас во взрослом возрасте. Мы ясно видим свою покинутость и глубокое чувство стыда. Многие из нас находят здравомыслие Второго Шага через ясность.

Когда в своём поведении на работе или в отношениях, мы замечаем черты из Списка, мы понимаем, что возвращаемся к дисфункциональному безумию или неуправляемости. Данный список является превосходным барометром искажённого мышления и нездоровых реакций. Он включает в себя страх властных фигур, угодничество, суровое самоосуждение, чувство вины при защите своих интересов, зависимость от эмоционального возбуждения, зависимое и созависимое поведение. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «лю-

бить» тех, кого можем спасти. Мы и сами можем выступить в роли спасаемого. Если мы по-прежнему практикуем эти черты, значит мы вернулись к безумному образу жизни.

Кроме того, безумие заставляет нас различными способами вредить себе. Мы можем делать это через нездоровые отношения, наркотики, разрушительное или опасное поведение. Мы видели, как взрослые дети постоянно переходят из одних дисфункциональных отношений в другие, надеясь, что с новым человеком им будет лучше. Взрослый ребёнок снова и снова «влюбляется», игнорируя сигналы об опасности, исходящие от объекта привязанности. Когда наступает разрыв, он испытывает мощное чувство покинутости, связанное с детскими переживаниями пренебрежения и отвержения.

Чтобы избежать опустошающей боли от разрыва романтических отношений, многие взрослые дети причиняют себе ущерб с помощью наркотиков, секса, азартных игр, передания и других деструктивных действий. Некоторые погружаются в чтение, работу или денежные траты. Третьи попадают в порочный круг разрыва отношений с последующим воссоединением. Четвёртые быстро переключаются на нового партнёра, чтобы заглушить боль потери.

Некоторые взрослые дети, бегущие от боли отношений, систематически создают ситуации, в которых могут получить «дозу» стыда. Подобно героинозависимому, который ищет свой наркотик, взрослый ребёнок ищет способ испы-

тать чувство стыда. Как бы странно это ни прозвучало, многие из нас стали зависимы от стыда и чувства покинутости. Мы росли в атмосфере этих чувств, поэтому в своей сегодняшней жизни ищем ситуации, способные их воссоздать. Такое заявление шокирует, но многие из нас подпишутся под ним. Это поведение присуще многим новичкам в различных двенадцатишаговых сообществах – их образ жизни ориентирован на кризис. Человек, привыкший к кризисным ситуациям, чувствует себя живым только, когда находится в кризисе, который сам спровоцировал. Точно так же многие взрослые дети чувствуют себя живыми только, когда испытывают чувство стыда или покинутости. Они будто бы ищут то, чего больше всего боятся, поскольку привыкли к этому. Такому мышлению детей учат в нездоровой семье.

Как уже было сказано, безумие означает, что мы повторяем одни и те же действия, а ожидаем новых результатов. Нам всем это знакомо. Перемен не произойдёт, пока взрослый ребенок не начнёт работать по Шагам, что в результате позволит перестать искать любви и самоутверждения вне себя. Важным этапом к возвращению здравомыслия является признание поражения перед потребностью вредить себе или избегать своих чувств. Кроме того, нам поможет честность относительно своих поступков и мотивов. Нужно правильно называть своё поведение и избегать иллюзорного ощущения, что «у нас всё в порядке», когда на самом деле мы в беде. Честность и ясность мыслей приходят в процессе поис-

ка Высшей Силы и посещения собраний ВДА. Мы перестаем реагировать и начинаем действовать, выбирая истинную связь с Высшей Силой взамен деструктивных или лишённых любви отношений.

Если мы остановимся и прислушаемся к себе, мы поймём, что Сила, которая привела нас в ВДА, остаётся с нами по сей день. Раньше знакомство с Программой казалось случайностью, но сейчас мы понимаем, что добрая Сила всегда сопровождала нас. Соприкосновение с ней – одно из величайших чудес, которое многие взрослые дети ощутили в процессе проработки Второго и последующих Шагов. Для кого-то Высшая Сила – это просто нечто любящее и заботливое. Она терпеливо помогает каждому взрослому ребёнку обрести целостность и соединить разрозненные частички личности.

## **ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВТОРОГО ШАГА:**

**непредубеждённость и ясность**

### **Третий Шаг**

*Приняли решение поручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.*

### **Отпусти. Пусти Бога**

*Прошло довольно много времени, прежде чем я определи-*

лась, каков мой Бог. Я не верила в доброго Бога. Я была уверена – всё, что может пойти не так, обязательно пойдёт не так. Я понимаю, неразумно ожидать самого худшего, но со мной всегда происходило именно оно.

Чтобы избавиться от негативного мышления, я пришла в ВДА. Я постаралась поверить, что не несу ответственность за всё на свете и что события, происходящие в моей жизни, находятся под контролем Бога. Мне было сложно. В любой ситуации я всегда считала себя виноватой. Я до сих пор только частично избавилась от своего контроля. Сейчас, когда я сталкиваюсь с трудностями, я напоминаю себе: «Отпусти,пусти Бога».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.