

Формирование эмоциональной сферы детей из алкогольных семей

МОСКАЛЕНКО В.Д. д.м.н., профессор, вед.н.с., Национальный научный центр наркологии, Москва

Дисфункциональные семьи, к которым относятся семьи с наличием больных зависимостями родителей, составляют почву для различных эмоциональных девиаций у детей. Описаны закономерности формирования низкой самооценки, знева, подавленности, страха, чувства вины, горя и смущения у детей, воспитанных в дисфункциональных семьях. Эмоциональное своеобразие взрослых детей из подобных семей предполагает необходимость длительной психотерапевтической помощи. Приводится упражнение, которое может стать началом терапии.

Ключевые слова: дисфункциональная семья, дети, алкоголизм, психотерапевтическая помощь

Введение

Алкогольные (дисфункциональные) семьи являются почвой для развития зависимостей и разнообразных проблем, в возникновении которых важны травматические события детства. Поэтому дисфункциональные семьи называют нездоровыми, а функциональные — здоровыми. Сравнение здоровых и нездоровых семей описано нами ранее [1]. Частным случаем дисфункциональной семьи является семья, в которой один родитель болен алкоголизмом, а второй страдает созависимостью. На примере таких семей рассмотрим особенности эмоционального развития детей.

Система эмоциональных координат дисфункциональной семьи

Расти, взрослеть трудно. Расти в алкогольном доме, может быть, непереносимо трудно. Миллионы взрослых мужчин и женщин выросли в семьях, где жизнь управлялась алкоголем. Миллионы детей и сейчас живут в таких семьях, если это можно назвать жизнью. Мой опыт работы с детьми больных алкоголизмом заставляет меня согласиться с мнением Т.Л. Сермак [4], который сравнил психологические травмы детей в этих семьях с травматическим опытом ветеранов войны, известным под названием посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Этот синдром возникает у ветеранов войны, когда они начинают приспосабливаться к мирной жизни после войны. Дети больных алкоголизмом переносят стресс, сравнимый с потерей близкого человека.

В.Е. Робинсон [5] сравнивал алкогольную семью с полем психологической битвы. Дети часто вынуждены выбирать, на чьей стороне воевать — мамы или папы. Иногда линия фронта проходит между родителями и детьми.

Нередко бывает и так, что ребенку легче ладить с пьющим родителем и труднее — с трезво живущим

вторым родителем, страдающим созависимостью. Созависимые родители часто бывают раздражены, они устают от этой битвы. Они тревожны, нервозны, испытывают напряжение из-за поведения супруга. Неосознанно эти чувства родители транслируют детям. Малейшей провинности детей достаточно, чтобы созависимый родитель раздражился, расстроился, опечалился.

Некоторые родители пытаются подавлять и прятать свои истинные чувства от детей. неизбежно это приводит к взрыву отрицательных чувств. Детям непонятны эти проявления эмоций. Восемилетний Толик с недоумением сообщал: «А у нас мама всегда ругачая».

Созависимые родители отчаянно борются за то, чтобы в семье все было нормально. Они так поглощены приведением в порядок своего дома, что это истощает всю их психическую энергию и одной искорки достаточно, чтобы опять произошел взрыв. Тогда они могут демонстрировать безучастное отношение к детям: «Делай, что хочешь, только оставь меня в покое». Все внимание поглощает больной алкоголизмом, вся жизнь в доме вертится вокруг него, вокруг его проблем. И дети чувствуют себя заброшенными, нежеланными, нелюбимыми.

Формирование эмоциональной сферы ребенка

Низкая самооценка

У ребенка чувство собственного достоинства, своей ценности, одаренности и уникальности развивается только при условии, что родители дают ему столько внимания, сколько требуется ребенку. Внимание, которое получали сыновья и дочери больных алкоголизмом родителей, было смешано с токсическими эмоциями. Ребенка мало хвалят и много критикуют. Слова и намеки интерпретируются ребенком как негативные представления о себе [3]:

- Я — не очень важный человек;
- Я постоянно путаюсь под ногами;
- Я приношу другим проблемы, трудности;
- Я не привлекательна(ен);

• Я очень шумный (или тихий, или неуклюжий; далее что угодно);

- Я не сообразительный, я — тупой;
- Я ничего не могу сделать, как следует;
- Мне нельзя ничего доверять;
- Я — эгоист и требую слишком много;
- Меня не любят;
- Я нежеланный, ненужный.

Даже одного-двух подобных убеждений достаточно, чтобы у ребенка сформировалась низкая самооценка, поскольку эти послания идут от самых значимых лиц — родителей или лиц, их заменяющих.

Ошибки

В здоровых, функциональных семьях разрешают делать ошибки. Преодоление ошибок помогает росту и развитию. Члены семьи поощряют и взрослых, и детей исследовать незнакомые стороны жизни. Все члены семьи берут на себя ответственность за свои действия.

В здоровых семьях у детей развивается чувство принадлежности семье, поскольку они чувствуют позитивную сплоченность, тесную привязанность членов семьи друг к другу. И в то же время в здоровой семье уважают и ценят индивидуальные различия.

Дети больных алкоголизмом видят себя через мутное стекло родительского взгляда на мир. Ошибки в алкогольной семье просто запрещены. Алкоголь подмывает и растворяет самоуважение человека, всех членов семьи. Дети не знают, есть ли у них почва под ногами. Они не могут твердо стоять на своих ногах, поскольку их корни (родительская семья) больны и слабы.

Неуверенность не только в завтрашнем дне, но и в том, что произойдет сегодня вечером, делает из детей маленьких солдат-часовых. Детям необходимо стоять на посту, чтобы быть готовыми встретить проблему и защитить себя. Они храбро сражаются, чтобы победить в принципе неодолимую проблему. Непредсказуемость событий в семье — единственная постоянная и предсказуемая характеристика таких семей.

В алкогольных семьях если и наблюдается сплоченность, то это негативная сплоченность, замешанная на критицизме, насилии, непостоянстве, отрицании и чрезмерном стрессе. Выживание там возможно, но какой ценой? Оно заменяет жизнь, рост и развитие. Выживание — это не жизнь. Личностный рост ребенка останавливается. Происходит фиксация на своем чувстве неадекватности, приниженности.

Завершение дел

В здоровых семьях родители постоянно уделяют внимание тому делу, которое ребенок делает и завершает. При этом ожидания родителей реалистичны, похвала и поддержка постоянны. Родители дают ощущение руководства жизнью ребенка и в то же время позволяют ему чувствовать себя самостоятельным человеком.

В алкогольных семьях завершённые дела ребенка получают признание и похвалу в зависимости от настроения родителей и от состояния родителя-алкоголика. Постоянным является критицизм, а не ободрение. Вместе с парами алкоголя в доме висят в воздухе возможные оскорбления, насилие — физическое, эмоциональное, сексуальное. Ожидания определяются уровнем алкоголя в крови больного члена семьи.

Отрицание

Семья игнорирует алкоголизм и считает допустимым именно такое безответственное поведение алкоголика. Отрицание как форма психологической защиты помогает справиться с болью. «Секрет семьи» защищен масками и тщательно подбираемыми словами в разговоре. И хотя это помогает выживать семье, в то же время отрицание поддерживает длительное существование алкоголизма.

Созависимый, т.е. трезво живущий родитель, притворяется перед детьми, что ничего особенного не происходит, и настаивает, чтобы дети именно так и воспринимали действительность. «О, твой отец не алкоголик. Он просто много работает и позволяет себе расслабляться».

Родитель отрицает то, что ребенок видит своими глазами. Ребенок в замешательстве, он начинает не доверять реальности. Дети вынуждены подавлять свои подозрения и минимизировать свои чувства в отношении пьющего родителя: «Раз мама так сказала, значит, все не так уж и плохо, как мне казалось». До девятилетнего возраста дети преимущественно воспринимают мир глазами родителей. Они сомневаются и отрицают собственные восприятия. Затем они привыкают врать сверстникам, отрицать то, что происходит в семье.

Внешне дети выглядят как будто нормальными. Мальчики и девочки стараются быть теми, кем они должны быть по мысли родителей — вывеской, визитной карточкой несуществующего благополучия семьи. Такие семьи называют фасадными. Снаружи все нормально, а внутри кошмар. Ад крошечный становится привычной ситуацией.

Гнев

Гнев — наиболее распространенная эмоция детей, возникающая как реакция на алкоголизм родителя. Выражение, проявление гнева обычно запрещено детям, хотя взрослые позволяют себе гневаться. Правда, взрослые редко служат здоровой моделью для выражения гнева. И ребенку не у кого научиться этому. Ребенок знает, что сердиться нельзя, это неправильно. Он часто прячет свой гнев под маской напускной улыбки. Позднее это может привести к бедности чувств. Как писал Э. Фромм, «вначале ребенок

отказывается от выражения своих чувств, а в конечном итоге — и от самих чувств» [2].

Гнев у ребенка может возникать по ряду причин. Это — отказ родителей поддержать ребенка во время спора, предательство, двойные послания («Я тебя люблю. Иди отсюда, не пугайся под ногами».) Часто родители не выполняют своих обещаний. Если один родитель проявляет жестокость к ребенку, а второй видит это и не защищает, то ребенком ситуация воспринимается как предательство. Пьяный родитель может поломать игрушки или испортить другие дорогие ребенку вещи. На разрушение его собственности ребенок может реагировать гневом и даже яростью. Под этими чувствами лежат боль, печаль, горечь существования.

Подавленность

Дети больных алкоголизмом достоверно чаще описывают свое детство как несчастливое по сравнению детьми не больных алкоголизмом родителей. В зрелые годы они в два раза чаще болеют депрессиями, чем дети не больных алкоголизмом родителей. Депрессия — это пожизненное наследие, хотя она часто возникает лишь периодически. Хорошая новость состоит в том, что все же не все взрослые дети страдают депрессиями. Явно лучше чувствуют себе дети, чьи родители лечатся от алкоголизма и достигают длительного воздержания от употребления алкоголя.

Страх

Страх, плохие предчувствия становятся тоже привычными чувствами. Непредсказуемость родительских ожиданий и реакций порождает ощутимый страх неизвестного. Придет ли отец сегодня трезвый? Будет ли мама кричать на отца? За что сегодня меня будут ругать?

Страх гнева родителей почти не проходит у детей. Гнев в алкогольных семьях вообще не поддается пониманию, он бессмысленный и постоянный. Все время кто-то на кого-то кричит и кто-то кого-то обвиняет. Иногда члены семьи бьют друг друга.

Глядя на все это, ребенок учится избегать конфронтаций, чтобы не добавлять ничего в постоянно кипящий котел.

Вина

Дети в алкогольных семьях часто чувствуют себя виноватыми и ответственными за пьянство родителя. Некоторые даже считают, что из-за него, ребенка, родитель и пьет. «Если бы я была хорошей девочкой, папа бы не пил», — говорила 5-летняя Аня. Она думала, что если очень постарается и станет, наконец «хорошей девочкой», тогда придет конец пьянству. Так она питала свою надежду. Это спасало ее от от-

чаяния. Часто дети думают, что они в состоянии сдержать пьянство родителя.

Став взрослыми, дети продолжают испытывать чувство вины почти постоянно. Это чувство легко возникает в самых разных обстоятельствах. Если же кто-то их обвиняет, то они охотно принимают вину на свой счет. Взрослые дети алкоголиков входят в кабинет врача или начальника с уже готовой фразой на устах «Извините меня».

Некоторые взрослые чувствуют вину за то, что подумали в детстве «Лучше бы мой отец умер, тогда сразу бы прекратилось все это». Некоторые чувствуют вину за то, что сделали, может быть, ударили родителя. Чувство вины может заменять чувство гнева. А что, вина легче гнева?

В хаотическом доме алкоголика мало что может быть надежным, безопасным и контролируемым. Маме и отцу доверять нельзя. Ежедневная жизнь непредсказуема, болезненные чувства вытесняются и подавляются. Дети в алкогольных семьях тратят очень много энергии на то, чтобы просто быть, существовать, выжить.

Смушение и изоляция

Десятилетний Миша часто жаловался школьному психологу, что ребята потешаются над его отцом, когда видят его пьяным. Это очень смуцало Мишу. Поэтому он не играл с ребятами, изолировался от сверстников как раз в то время, когда они становились тесной дружной компанией. Возможность заводить себе друзей была ограниченной у Миши. Один только Петя понимал его, потому что у Пети отец тоже был алкоголик.

Обычная история с детьми больных алкоголизмом. Дети прячут пьянство своего отца или матери, избегают приглашать к себе в дом друзей. Отец Наташи однажды пришел в школу пьяный, упал на глазах у всего класса. Ребята хихикали и с интересом наблюдали за ним. Наташа очень смутилась, стала такой застенчивой, что говорила шепотом. Она очень стыдилась своего отца, замкнулась, ни с кем не дружила.

Многие дети в таких семьях строят невидимые стены вокруг себя, живут больше в мечтах и фантазиях, чем в реальном мире. Они как будто инкапсулируют свои чувства и не открывают эту капсулу до 30—40 лет.

Горе, утрата

Возникает вопрос: «Могут ли дети больных алкоголизмом с таким тяжелым эмоциональным опытом стать полной противоположностью своим родителям? Могут ли они построить функциональную семью?»

Антон Петрович, 34 года, говорил: «Поскольку я вырос в алкогольной семье, я хотел быть совершенно не похожим на своих родителей. Мне страстно хотелось иметь свою здоровую семью, может быть, потому, что

таковой у меня никогда не было. Я никогда не чувствовал себя частью своей семьи. Мне больше всего хотелось именно этого. Если бы я жил в нормальной семье, наверное, это было бы не так важно для меня».

Горе у детей больных алкоголизмом может проявляться на разных уровнях. Отсутствие нормальной семьи у ребенка может давать чувство утраты, горя, потерянного детства. В дальнейшем это чувство может посещать человека время от времени. Помните слова А.П. Чехова «В детстве у меня не было детства»? Утрата беззаботного, радостного детства может быть причиной горевания — психологического процесса с пятью стадиями, описанного Э. Кублер-Росс.

До наступления пубертатного возраста процесс горевания от утраты родителя, утраты физической или психологической («отец утонул в вине»), ясно не осознается ребенком. Затем это чувство препятствует развитию идентичности у подростка, осознанию себя уникальной личностью с чувством собственного достоинства и ценности. Неразрешенное чувство горя, утраты может омрачать жизнь и мешать построить свою семью.

Ядовитые послания из страны детства

С какими представлениями о себе дети больных алкоголизмом вступают в зрелый возраст?

Они усвоили, по меньшей мере, 4 ядовитых послания:

1. Я ничего не могу сделать, как следует;
2. Я не могу правильно думать;
3. Я никому не могу доверять, кроме как самому себе;
4. Я не должен что-либо чувствовать или выражать свои чувства.

Начало выздоровления

Психотерапия взрослых детей больных алкоголизмом родителей может начинаться с обсуждения чувств, которые испытывал человек в детстве и которые испытывает теперь. Ранее им редко удавалось в доверительной, конфиденциальной обстановке высказывать то, что они чувствуют. Взрослым детям больных алкоголизмом родителей можно на одной из начальных терапевтических сессий предложить ниже следующее упражнение. Это только начало. Терапия длительна. Результаты могут быть положительными и значительными.

Упражнение «Пересматриваем прошлый опыт»

Прочитайте нижеприводимый список.

Вы начинаете выздоравливать тогда, когда цените весь свой прошлый опыт. Возможно, в прошлом у вас

были эмоциональные лишения — преобладали одни чувства и не давали пробиться другим. Эмоциональные лишения задерживают рост личности.

Расслабьтесь. Приведите себя в комфортное состояние. Читайте ниже приводимый список и спрашивайте себя по каждому пункту: «Переживал ли я страх отвержения?» «Испытывал ли я трудности в достижении близких взаимоотношений?» Отметьте значком те переживания, которые имеют отношение к вашей прошлой жизни. Вы обнаружите, что кое-что из перечисленного имеет к вам отношение, а кое-что — нет. Не надо только испытывать чувство вины. Если какие-то важные для вас чувства, переживания, проблемы не включены в список, просто добавьте их.

- Страх отвержения
- Трудности в достижении близких взаимоотношений (интимности)
- Недоверие
- Напряженность
- Резкие колебания настроения
- Низкая самооценка, недостаток самоуважения
- Булимия (переедание), нервная анорексия (отказ от еды)
- Алкоголизм у себя или у важных для вас близких людей
- Ложь у себя
- Пристрастие к переживанию восторга, возбуждения
- Зависимость
- Случайные сексуальные связи или другие сексуальные нарушения
- Проявления насилия со своей стороны либо наблюдение насилия со стороны значимых близких
- Чрезмерная ответственность либо чрезмерная безответственность
- Чрезмерные реакции на что-то либо чрезмерное равнодушие
- Импульсивность
- Склонность критиковать, судить других
- Невозможность расслабиться
- Потребность контролировать других
- Потребность получать похвалу и поддержку, одобрение
- Компulsive (почти насильственное) поведение у себя либо у значимых близких (переедание, стремление к сверхдостижениям любой ценой, курение, злоупотребление психоактивными веществами)

Теперь вы яснее осознаете некоторые свои психологические особенности, которые могут создавать проблемы в вашей жизни.

Осознавать свои проблемы — очень важная часть исцеления.

Возможность обсудить некоторые из перечисленных проблем в условиях групповой терапии приносит облегчение и надежду на исцеление.

Список литературы

1. Москаленко В.Д. Взрослые дети больных зависимостями — группа множественного риска // Психическое здоровье. — 2006. — №5(5). — С. 61—67.

2. Фромм Э. Бегство от свободы. — М.: Прогресс, 1990. — 271 с.

3. Black C. Children of alcoholics as Youngsters — Adolescents — Adults. — New York: Ballantine Books, 1981. — 203 p.

4. Cermak T.L. A primer on adult children of alcoholics. — Pompano Beach, Florida: Health Communications, 1985.

5. Robinson B.E. Working with Children of Alcoholics. D.C. Health and Company/Lexington, Massachusetts/Toronto: Lexington Books, 1989. — 253 p.

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL FEATURES OF CHILDREN FROM ALCOHOLIC FAMILIES

MOSKALENKO V.D. Dr.med.sci., prof., National Research Center of Addiction, Moscow

Dysfunctional families including families with an addicted parent may be the grounds and cause for emotional deviations in children. The article describes the path of formation such peculiarities as low self-esteem, anger, sadness, feeling of guilty, loss and embarrassment in children raised in dysfunctional families. Emotional characteristics of adult children from such families dictate the necessity of a long-term therapy. There is one exercise included which may be the start of a therapy.