

Р Поттер Эфран СТЫД ВИНА И АЛКОГОЛИЗМ 1

Рональд Т. Поттер-Эфрон

Серия Лечение зависимостей Выпуск 2

РОНАЛД Т. ПОТТЕР-ЭФРОН

СТЫД, ВИНА И АЛКОГОЛИЗМ:

КЛИНИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

Серия

основана в 2001 году исследовании

Институт общегуманитарных Москва 2002

УДК 615.8 ББК 53.57 П 22

Роналд Т. Поттер-Эфрон.

— М-: Институт общегуманитарных исследований, 2002. 416 с. (Серия: «Лечение зависимостей»).

Роналд Т. Поттер-Эфрон, мастер социальной работы,, доктор философии, клинический психотерапевт из О Клэр, Висконсин, Проводит профессиональные мастерские по темам стыда и вины, управлению гневом и использованию гештальт-терапии в лечении химической зависимости и созависимости. Клиницисты, занятые лечением алкоголизма, найдут этот обзор вопросов лечения в клинической практике практичным, и уравнивающим семейное и социальное взаимодействие с личной психологической динамикой клиента-алкоголика.

ISBN 5-88230-070-3

© 1989 by The Haworth Press, Inc.

©.Оформление серии, перевод, Институт общегуманитарных
псследовангш,2002.

Предисловие

Читателя, открывшего эту книгу, случайно, или по здравому умыслу, хочется искренне поздравить. Без сомнения, этот труд является на сегодня настоящим подарком- как для профессионалов, так и для всех людей, в той или иной мере имеющих интерес к психической реальности нашего существования.

И уж точно, текст не оставит равнодушным ни одного человека, в той или иной мере затронутого "любимой" российской (а как житель сопредельной дружественной страны добавлю — не только российской) проблемой — алкоголизмом. Не обязательно собственным, ибо эта книга адресована также всем тем, кто задет болезнью близких людей. История и жизнь так распорядились нами на необозримом постсоветском- пространстве, что все мы, в той или иной степени — родственники людям, страдающим зависимостью от алкоголя, или, что еще более грустно — от наркотиков и других веществ.

Более того, ни один читатель не останется равнодушным к разделам, где автор касается организации семейных отношений, а точнее говоря, их дезорганизации, через родительские и супружеские послания. Эти послания, явные и скрытые, на всю оставшуюся жизнь способны отравить существование как детям, так и взрослым. И поэтому мне хочется сказать проще — я бы советовал прочесть эту

хорошую и умную книгу всем, у кого была, есть или будет семья.

Язык и стиль книги чрезвычайно прост и ясен, хотя текст принадлежит перу профессионала высочайшего класса.

Рональд Д. Поттер-Эфрон — доктор психологии, практикующий клинический психолог-психотерапевт из штата Висконсин, США. Этот автор широко известен в англоязычной профессиональной среде как один из крупнейших на Западе специалистов в области психотерапии зависимых и созависимых состояний, давно, много и интересно пишет на эту тему. Его работы цитируются практически во всех серьезных публикациях по вопросам психотерапии зависимостей по обе стороны Атлантики, а в последние годы — и в работах отечественных исследователей. После обилия статистических выкладок на страницах научных трудов или глубокомысленных рассуждений на тему о репрессивно-гиперсоциальном контроле со стороны сурового Супер-Эго стиль автора может кому-то показаться чересчур упрощенным либо лишенным научности. Почему-то есть странный стереотип в мышлении научно-профессиональной публики: если в тексте не упомянут критерий статистической достоверности Стьюдента либо автор игнорирует термины типа "трансфер", "компьютерная томография", на худой конец "психосемантика" и "герменевтика", то этот труд не подходит под определение "научный". Слава тебе, Господи, ничего подобного Вы здесь не встретите. Возможно, что в контексте подобного определения "научности", данная книга не претендует на то, чтобы заниматься статистическими доказательствами правильности каких-либо постулатов. Я

___7

читал ее как очень правдивый детектив про семью и жизнь. Более того, я считаю, что ей несомненно подходит другое определение: это АБСОЛЮТНО ПРАКТИЧЕСКАЯ КНИГА ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ или ТЕХ,, КТО ХОЧЕТ СТАТЬ ИМИ.

За каждой строчкой, когда читаешь этот текст, _ видны часы (тысячи часов) индивидуальной и групповой работы, за каждой страницей звучат изломанные и покалеченные судьбы сотен людей, про-ходящих год за годом через кабинет автора. Здесь в каждом абзаце чувствуется не только присутствие солидного, сертифицированного, как положено, маститого заокеанского мэтра. Ощущается постоянное присутствие человека, полного сочувствия, доброты и надежды на исцеление своих пациентов. Для любого профессионала, которому посчастливится читать эту очень правдивую книгу, достоверность описанных в ней выводов, наблюдений и клинических историй не вызовет ни малейшего сомнения.

Вечерами и ночами, когда я читал эту книгу после дня работы с клиентами или терапевтической группы, я часто надолго останавливался, застывая на всплывающих из текста образах моих пациентов. Буквально на страницах этой книги я нашел выходы из нескольких сложнейших тупиков моей терапевтической практики в этот период.

Очень редко бывает, что, впервые открыв книгу автора, которого знаешь лишь понаслышке, вдруг обнаруживаешь, что получил послание от старого знакомого, умного и наперед знающего твои сегодняшние проблемы. Именно такое ощущение я пережил, изучая эту работу.

Книга читается абсолютно без напряжения и с интересом детектива. Автор явно тяготеет к точке

___9

зрения на зависимости, характерной для Гештальт-терапии (что мне было особенно приятно) и экзистенциально-гуманистической психотерапии, - как на способы избегания контакта со своими чувствами, миром и экзистенциальной ответственностью за свою жизнь.

Впрочем; эта работа, надеюсь, будет не менее интересна и для тех, кто тяготеет к когнитивной терапии либо транзактному анализу, поскольку приведенные в ней теоретические посылы и рекомендации будут, несомненно, ценны для любого профессионала, независимо от пристрастий в практической работе и "конфессиональной ориентации".

Всерьез проанализированы аспекты терапевтической эффективности поддерживающих 12-шаговых программ самопомощи, что особенно ценно для тех' коллег, кто мало знаком с работой анонимных сообществ, либо все еще сомневается в их высокой эффективности.

Отдельного упоминания заслуживает глава, написанная супругой и коллегой автора — доктором Патрисией Поттер-Эфрон об арттерапевтических и творческих техниках работы с зависимыми и созависимыми людьми. На мой взгляд, она понравится не только арттерапевтам, но и всем, кто не чужд оригинальности и новизны в своей работе. Такой работы с метафорами не постеснялся бы и сам Мил-тон Эриксон.

В конце концов, эта книга просто будет полезна любому читателю, заинтересованному в том, чтобы разобраться в болезненных или непонятных событиях своего детства, юности или взрослости, и желающему ощутить себя реалистичнее и увереннее. По-моему, очень светлая и дающая надежду книжка на очень серьезную и большую тему, помогающая читателям приблизиться к ответам на вечные вопросы — "Кто я? Чего я стою? Чего я достоин и что могу позволить себе в этой жизни?". На самом деле, как мне показалось, автор пишет о двух самых важных ценностях в жизни — о Любви и Свободе, и о том, как тяжело они иной раз даются людям. А также о том, во что обходится столь легкий отказ от них...

И еще — хочется искренне поблагодарить издателей, и, в особенности, автора перевода, за прекрасное владение языком, за внятный слог книги и доставленное эстетически- профессиональное удовольствие от контакта с нею.

Константин Королев, врач-психотерапевт, научный консультант реабилитационной программы для химически зависимых

"Восхождение", Минск. 2002 г.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика

Эта книга посвящена моей жене Патрисии и моим детям Синтии, Дженнцфер и Джошуа

Роналд Т. Поттер-Эфрон, мастер социальной работы, доктор философии, клинический психотерапевт из О'Клэр, Висконсин. Проводит профессиональные мастерские по темам стыда и вины, управлению гневом и использованию гештальт-терапии влечении химической зависимости и созависимости. Соредактор "Терапии стыда и вины в консультировании алкоголиков" и издания, посвященного связи между химической зависимостью и семейнымнасиением.

___13

Введение

Кажется, что стыд и вина постоянно вторгаются в мир алкоголиков и в их семьи. Отношения между этими двумя чувствами и химической зависимостью весьма сложны, что будет видно на всем протяжении данного текста. Таким образом, этот вопрос нельзя безопасно игнорировать ни выздоравливающему индивиду, ни консультанту по химической зависимости. Безусловно, качественная трезвость включает в себя появление здоровой гордости и ясного чувства ответственности, которые невозможны, пока индивид подвергается атакам непреодолимого чувства стыда или вины.

-Стыд и вина - очень личные темы, и поэтому терапия, вторгающаяся в эту область, затрагивает эмоции обоих участников - и клиента, и помощника. Я надеюсь, что профессиональные консультанты, читающие эту книгу, найдут время поразмыслить о собственных чувствах стыда и вины. Я знаю, что мой семейный фон (нагруженный стыдом, но относительно свободный от вины) повлиял как на мою нынешнюю семью, так и на профессиональную жизнь.

Замечание относительно родовых окончаний. Как и многие авторы, я пытался найти способ писать бегло, не используя сексистский язык. Я решил поступить следующим образом: использовать мужские окончания в одной половине книги и женские в другой. Я оставил неуклюжую форму он/она для ситуаций, в которых я чувствовал особую важность избежать указаний на пол. Пожалуйста, заметьте, что, хотя мужские окончания использованы при обсуждении стыда, а женские - вины, я не намеревался утверждать, что эти чувства свойственны одному полу больше, чем другому¹.

Эта книга предназначена в первую очередь для профессиональных консультантов. Я старался минимизировать использование жаргона, и я верю, что непрофессионал с пользой прочитает эту

книгу. Возможно, что, по крайней мере, большинство из нас всё же каким-то образом закончит ее (по эту или по другую сторону письменного стола). Всё описанное — это часть человеческого бытия и часть процесса выздоровления.

1 В русском переводе в обеих частях книги используются мужские окончания, более привычные русскоязычному читателю (прим. перев.).

___15

1. Обзор: Стыд, вина и алкоголизм

Введение и определения

Проблемы стыда и вины пронизывают всё общество. Чувство вины, в частности, часто ассоциируется с западной цивилизацией вообще (Piers and Singer, 1953), хотя реальных доказательств этого не существует. Базисное Фрейдовское понимание развития личности постулирует в качестве центрального конфликт между нашими животными, эгоистическими побуждениями и противостоящими им силами внутри нас, которые пытаются контролировать и перенаправлять эту энергию на социально приемлемые цели. Чувство вины исполняет центральную роль в этом конфликте: оно наказывает индивида изнутри, когда он хотя бы задумывается о том, чтобы повести себя асоциальным образом. Стыд, менее изученный и, возможно, менее понятный, чем вина, также пропитывает наше общество, появляясь всякий раз, когда люди чувствуют себя глубоко смущенными, униженными или ничего не стоящими. И хотя и стыд и вина имеют и позитивные функции, как я объясню дальше, большинство клиницистов имеют дело с клиентами, которые сталкиваются с совершенно избыточными количествами стыда и вины. Такие, "связанные стыдом" и связанные виной, индивиды часто вырастают в семьях, излишне использующих стыд или вину в своем повседневном обиходе.

У данной книги две главные цели: помочь профессиональным терапевтам понять, как алкоголизм связан с чувствами стыда и вины, а также как они могут лечить алкоголиков, полных стыда и вины. Первая цель - увеличить понимание - сложна в связи с тем, что ни понятие стыда, ни понятие вины не имеют точного определения, которое было бы авторитетно признано в профессиональном сообществе. Я предлагаю следующие определения для этих неуловимых терминов:

Стыд - это "болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа", тогда как вина - это "болезненное состояние осознания, которое сопровождается свершившимся или замысленным попранием субъектом общественных ценностей и правил".

Стыд и вину часто путают как клиенты, так и терапевты. Самый простой способ различить их - это помнить, что стыд затрагивает центральную идентичность клиента, его целостную самость. В противоположность этому, вина относится к его специфическому актуальному или планируемому поведению. Стыдящийся человек думает: "Как Я мог совершить это?", а виновный: "Как я мог совершить Это?" -

Таблица 1 представляет собой список наиболее важных отличий между стыдом и виной. Эти отличия будут обсуждаться позже в этой главе и в остальном тексте.

Одной из причин, по которой стыд и вину можно спутать, является то, что человек может испытывать их одновременно. Например, некто, только

___16

Таблица 1

Центральная черта

Стыд

Вина

Неудача

бытия; недостижение целей; целостной самости

деятельности; попрание ценностей

Основное ощущение себя

неадекватным, несовершенным, ничего не стоящим, выставленным напоказ, отвратительным,

опозоренным

плохим, злым, порочным, полным раскаяния.

Провоцирующее событие

неожиданное, возможно, тривиальное происшествие

действительное или мысленное нарушение

Первая реакция

физиологическая; опускание глаз и т.д. аффективная: сильная эмоция

когнитивная: осознание своей ответственности поведенческая: фокус на действии

Вовлечение самости

образ себя вовлечен полностью: "как Я мог совершить это?"

частичный (моральный) образ себя: "как я мог совершить Это?"

Центральный страх

быть покинутым, не принадлежать

наказания, остракизма

Происхождение-

идентификация с идеализированными родителями

потребность в контроле над агрессивными импульсами

Первичные защиты

отрицание, уход, перфекционизм, высокомерие, эксгибиционизм, ярость

рационализация, самозабвение, : параноид, раздумье, обсессивные/компульсивные паттерны, поиск ужасного наказания, интеллектуализация

Позитивные функции

гуманные чувства, скромность, чувство автономии, чувство компетентности

возмещение (действия по исправлению), моральное поведение, инициатива

тыд, вина и алкоголизм: клиническая практика

___17

что укравший газету, может почувствовать, что покраснел, хотя его никто не видел. Он может параллельно ругать себя за то, что преступил свою собственную и общественную систему ценностей. Тем не менее, определенные личности склонны больше к стыду или к вине; важно быть способным говорить бегло на обоих языках.

Одно и то же поведение может пробудить стыд в одном человеке, вину в другом и оба чувства в третьем. Это особенно верно для поведения в рамках традиционной морали; некто, предавший Родину за деньги, может стыдиться своей жадности и/или чувствовать вину за свою нелояльность. Но даже тривиальные действия, которые, казалось бы, никак не связаны с виной (например однажды утром забыть побриться) могут всколыхнуть вину с тем же успехом, что и стыд, если они связаны, сколь угодно незначительно, с общественными или семейными принципами.

Обильное упоминание в литературе демонстрирует двусмысленность понятий стыда и вины.

"Экзистенциальная вина" (Miles and Demi, 1983; Buber, 1971; Carroll, 1985; Sternig, 1984) - это смутная вина, не связанная ни с каким специфическим преступлением или оплошностью. Это духовное состояние, которое заставляет свою жертву оценивать всю свою жизнь, а не отдельные действия.

"Иррациональная вина" (Forrest, 1983; Ellis, 1975; Royce, 1981) означает вину, у которой нет специальной причины, или ее величина намного превышает разумные пределы. "Моральный стыд" (Miller, 1985) описывается как чувство стыда, сопровождающее этический проступок. Очевидно, вина и стыд частично перекрываются как в теории, так и на практике.

___18___19

Стыд и вина происходят из интимных взаимодействий самости и общества, которые характеризуют раннее развитие ребенка. Стыд чаще всего ассоциируется с ранними эпизодами осознания ребенком, что он - отдельный человек, который нуж-дается" в родительском принятии и может легко его

потерять. Чувство вины развивается, когда ребенок начинает осознавать, что у него есть общественные обязанности, и поэтому он должен сдерживать эгоистические агрессивные или сексуальные побуждения. Перекрытие этих двух последствий развития кажутся неизбежными. Например, когда ребенок демонстрирует агрессию, он, скорее всего, будучи наказан, услышит оба родительских комментария, как стыдящий ("Посмотри на себя, тебе должно быть стыдно!"), так и обвиняющий ("Не смей бить сестру, это против наших правил!"). Простое и прямое критическое послание - "Нет, это плохо!" - может интерпретироваться и как стыдящее (что ребенок в сущности своей дефектен), и как обвиняющее, если пресекается специфическое поведение.

К счастью, терапевтам редко приходится проводить головоломное различие стыда и вины. Скорее, они имеют дело с обоими явлениями у своих проблемных клиентов. Важно осознавать, что некоторые клиенты могут обозначать переживание как "вину" в основном потому, что слово "стыд" отсутствует в их словаре. Клиенты могут нуждаться в том, чтобы их научили основным терминам, чтобы: они могли начать различать эти чувства. Но, безусловно, не стоит их вовлекать в высокоинтеллектуальные дискуссии на тему тонких различий стыд, и вины.

Возможно выделить различные терапевтические направления для стыда и вины, особенно если мы разделяем их, противопоставляя стыду "рациональную вину", определяемую как чувство, возникающее, когда некто действительно преступает важное правило и чувствует себя плохо прямо пропорционально величине своего проступка. Проводить терапию стыда лучше всего на аффективном уровне, помогая клиенту проявить свои тайные дефекты в безопасных отношениях. Напротив, рациональную вину лучше конфронтировать на поведенческом и когнитивном уровнях; клиента побуждают исследовать свою систему ценностей и действовать в соответствии с ней.

Четыре основных контраста стыда и вины

Стыд и вина, несмотря на общие черты, - это разные переживания. Сравнение двух состояний поможет понять это.

1. Переживание неудачи

Ощущение провала - центральная характеристика индивида, испытывающего стыд или вину. Для стыдящегося субъекта дефицит является внутренним - событие ощущается как жизненный провал. Он чувствует себя неадекватным своему человеческому облику: как будто, когда он родился, Бог совершил ошибку, создав такой бракованный и дефективный организм. Кризис стыда - духовный; стыдящийся человек задается вопросом, стоит ли ему жить, и часто не находит оправданий своему существованию. Он верит, что не является в полном смысле слова человеком.

___20___21

Переживающий стыд чувствует, что совершенно не соответствует своим жизненным задачам. Причем последние - не обязательно моральные или этические. Это может быть карьера, семья или даже внешний вид. Часто они отражают интернализированные родительские ожидания. Стыд появляется всегда, когда случается что-то, заставляющее субъекта заметить разрыв между своим актуальным состоянием и их ожиданиями. Например, мужчина, воспитанный как "мачо", может быть унижен временной импотенцией; одна сексуальная неудача является для него сигналом того, что он на самом деле сексуальный обманщик. Он также может быть уверен, что все видят его слабость и презирают его. Другой человек может испытать такие же чувства из-за относительно низкой оценки в школе ("5-" для одного, "3-" для другого) или обнаружив, что залез в долги.

Виновные субъекты имеют дело с другим типом неудачи. Их интересы сфокусированы больше на внешнем, и их заботит в первую очередь то, что они сделали неправильно и как это отразится на них и на остальных. Их ошибка - в действии, а не в бытии. Фигурально выражаясь, вместо недолета до цели (как в случае стыда), они летят слишком далеко, переступая социальные нормы или семейные правила. Виновная персона терпит неудачу, когда делает что-то, противоречащее ее собственным обязательствам перед другими. Например, человек может осуществлять запрещенные сексуальные действия, только когда чувствует себя настолько плохо, что его наслаждение от этих действий ограничено. Простое обдумывание некоторых действий может также вызывать чувство вины; в этих

ситуациях не-

удача состоит в искушении совершить нечто аморальное или неэтичное.

Чувство вины - это реакция на этическое преступление (Piersand Singer, 1953), затрагивающее наше моральное чувство себя. Piaget (1932) и Kohlberg (1963), оба отметили, что моральное чувство может быть сильно развито у некоторых людей и только минимально представлено, у других. Чувство вины наиболее сильно у тех, кто вырос в высокоморальном окружении.

2. Первичный ответ/чувства

Стыд - мощное физическое событие. Типична телесная реакция пристыженного индивида: лицо вспыхивает, глаза опускаются вниз, в животе бурчит (churns), колени слабеют. Жертва стыда может ощущать отсутствие контроля над своим собственным телом, что делает стыд еще более глубоким. Человек чувствует себя целиком видимым, как если бы каждый, кто смотрит на него, мог видеть его насквозь. Он разоблачен, уязвим и беззащитен. Он может буквально или символически чувствовать, что сжался, уменьшился в размерах, превращаясь в ничтожество. Его малейшие недостатки чудовищно преувеличиваются: крошечное пятнышко на галстук может вырасти для него до гигантских размеров, и он не способен будет даже думать о нем. Он может быть парализован стыдом, не способен сделать и шага, несмотря на отчаянное желание убежать.

Слова, которые пристыженный человек говорит себе, таковы: "Я - ничтожество", "Я отвратителен", "Я - грязь", "Я ничего не стою", "Я - никто и ничто". Он не замечает никаких качеств в себе, способных искупить его очевидные недостатки.

___22___ 23

Переживание стыда - это двойной удар: индивид чувствует себя опустошенным и тем, что он такая презренная тварь, и тем, что его дефективность всем очевидна. Он сталкивается с неодолимым чувством своей неадекватности, унижения и презрения к себе.

Чувство вины редко вызывает реакцию всего тела. Один человек может реагировать расстройством желудка, другой - тяжестью в груди, а остальные могут вообще не отмечать никаких телесных проявлений. Таким образом, не совсем правильно говорить, что вина ощущается так же, как стыд. "Ощущения" вины чаще являются смесью эмоций и мыслей. Эти мысли действительно болезненны, но это не физическая боль. Несмотря на это, виновный человек может ужасно мучиться, и его дискомфорт может быть настолько же невыносим, как и тот, что сопровождает стыд.

Виновный человек тоже называет себя различными словами. Некоторые заключают: "Я плохой", "Я злой", "Я - грешник, место которому - в аду". Его разум может быть переполнен мыслями о том, что он совершил, кого он обидел, и что ему надо сделать, чтобы как-то исправить случившееся. Эти мысли не обязательно ведут к эффективным действиям и могут не контролироваться; виновный человек не может отделаться от мыслей о своих кажущихся непростительными ошибках.

Первичные реакции на чувство вины - когнитивные и поведенческие. Человек непрерывно думает скорее о том, что он натворил, чем о том, кто он после этого. Боль виновности стимулирует его сделать что-нибудь, что улучшит ситуацию или компенсирует причиненный вред.

3. Провоцирующее событие и вовлечение Самости

Отличительной особенностью стыда является то, что совершенно тривиальное и мелкое событие может вызвать непропорционально большую интенсивность этого чувства (Kaufman, 1980). Человек, забывший имя того, кого ему представили на вечеринке, в норме может испытать легкое смущение. Но он может пережить и все физические проявления стыда, описанные выше. Его текущий дискомфорт был драматически осложнен тем, что этот эпизод напомнил ему множество предыдущих постыдных инцидентов (Kaufman, 1980).

Стыд ставит под сомнение базовую идентичность человека. Из-за этого аспекта мы можем говорить, что проблема стыда - духовная по своей природе. Пристыженная persona сомневается в том, что имеет законное место во Вселенной, и даже в том, что является человеком, а не другим существом — пришельцем, возможно, монстром. Он "прогнал насквозь" и не видит возможности искупления. Такой кризис веры гораздо реже может сопровождать чувство вины. Виновного человека заботит в первую

очередь то, что он совершил, а не его идентичность. Он может действительно удивляться, как он мог "пасть так низко", и ожидать сурового наказания за свое преступление, но обычно не станет задаваться вопросами о своем праве на существование.

Чувство вины вызывается тем, что человек нарушает или собирается нарушить важные семейные Или общественные нормы. Некоторые из них могут быть практически универсальными ("Не убий"), другие - характерными для специфической субкультуры ("Никогда не разговаривай с полицейским")

___24___25

или родительской семьи ("Всегда слушайся своего брата Билли"). Эти нормы описывают поведение, считающееся моральным: человек может уважать себя как моральную личность, если он им соответствует. Он может ожидать наказания, пропорционального гнусности оскорбления, нанесенного им сообществу, в случае, если он решает не подчиниться его командам.

4. Происхождение и центральный страх

И с психодинамической, и с точки зрения развития стыд происходит из напряжения, появляющегося в тот момент, когда ребёнок осознаёт свое существование как отдельного человеческого существа.

Маленький ребенок постепенно осознаёт, что существует граница между ним и другими, что он - отдельная сущность, и что другие могут наблюдать за ним и оценивать его; цена самоосознавания - смущение. Такая уязвимость перед другими развивается в первые два года жизни (Sti pek, 1983; Amsterdam and Levitt, 1980; Broucek, 1982).

Кохут (1978) и другие утверждают, что центральный кризис данного периода развития ребенка - по природе своей нарциссический. Это природный "безграничный эксгибиционизм", стремление пускать пыль в глаза (оставаться центром вселенной), что побуждает его привлекать внимание своих родителей и всего мира. Однако он может убедиться в том, что такое поведение способно привести к катастрофическому результату: он может столкнуться с внезапным и опустошающим родительским осуждением.

Когда это случается, он уходит от контакта, и его интерес, радость и возбуждение по поводу мира могут уменьшиться (Broucek, 1982).

Ребенок, растущий в нормальной домашней обстановке, получает смешанные послания, вербальные и невербальные, которые, в конечном итоге, помогают ему узнать, когда, где и как он может подобающим образом продемонстрировать себя миру. , Он получает достаточно внимания, чтобы решить, что, хотя он и не может всегда находиться в центре мироздания, он, несомненно, имеет свое место в нем. Он может ожидать того, что регулярно будет оказываться в фокусе внимания своих родителей по многим мелким каждодневным поводам и, по крайней мере иногда, в связи с "большими" событиями типа дня рождения. Он привыкает к тому, что его родители видят его и одобряют увиденное.

К несчастью, не все семейные системы обеспечивают такую поддержку развивающемуся ребенку. Иногда родители и сиблинги не способны уделить ему позитивного внимания, возможно, потому, что мало видели его сами. Члены таких семей по большей части продуцируют послания, говорящие ребенку, что он не хорош или недостаточно хорош. Дети, выросшие в таких, связанных стыдом (shame-, bound) семьях (Fossum and Mason, 1986), склонны интернализировать неодобрение своих- родителей.

Они

становятся "замешанными на стыде" (shame-based), чувствующими глубокий стыд в глубине своего существа (Kaufman, 1980). Провоцирующие стыд послания и поведение в том виде, в каком они проявляются в алкогольных семьях, детально обсуждаются в Главе 4. .

Основной страх развивающегося ребенка - это страх оставления, "смерти от эмоционального голода" (Piers and Singer, 1953). Он обнаруживает, что мир не вращается вокруг него, что есть желания и потребности, которые он не может удовлет-

___26___27

ворить сам. Его вселенная становится более опасным местом, в котором он не может быть уверен в том, что выживет. Оставление может быть физическим ("Я никогда не знаю, придет ли папа и мама

домой ночевать, часто мы ложимся спать голодными") или эмоциональным ("Я никогда не чувствовал заботы матери обо мне"), в виде пренебрежения ("Они забывали про мой день рождения каждый год") или злоупотребления ("Когда я стала подростком, я подурнела. Мой отец называл меня проституткой и неряхой"). Общий знаменатель всего этого в том, что ребенок осознаёт, что любовь и привязанность, получаемая им в семье, может быть отобрана, возможно, неожиданно и несправедливо. Ребенок, в конечном счете, может прийти к выводу, что его невозможно любить. Страх оставления, который он ощущает, невозможно уменьшить, потому что он больше не спрашивает себя, покинут ли его, а только когда и как это произойдет. Оставление становится несомненным для глубоко стыдящегося человека. Так или иначе, он, возможно, будет продолжать добиваться любви. Это может привести к погоне за эмоционально неподходящим партнером, чья любовь и принятие остаются недостижимыми (Norwood, 1985) или внезапно прекращаются.

Единственный способ для ребенка уменьшить страх оставления - это идентифицироваться со своими родителями. Дети, усвоившие позитивные цели и идеалы своих родителей¹ как правило, развивают более реалистичную концепцию своей желаемой сущности, которая, в свою очередь, помогает им стать автономными индивидами. Они стараются стать похожими на своих идеализированных родителей; они чувствуют гордость, а не стыд за себя,

поскольку они интернализовали принятие своих воспитателей². Эти родительские идентификации - источники позитивных функций стыда, которые будут обсуждаться позже в данной главе.

Чувство вины коренится также в развивающихся отношениях между собой и другими. Фрейд (1960) постулировал, что человеческие существа рождаются по сути своей эгоистичными, жадными тварями, не интересующимися тонким искусством компромисса и переговоров с другими. Он верил, что наши примитивные агрессивные побуждения неизбежно толкают детей к борьбе со старшим поколением. Приводимый им архетипический пример - Эдипов конфликт, который, предположительно, разгорается между отцом и сыном за сексуальное обладание матерью. Фрейд, возможно, привел эту метафору для иллюстрации потенциальной борьбы за власть между поколениями, возникающей, когда дети вырастают. Глубинный интерес Фрейда заключался в исследовании того, как человеческий род умудряется жить сообществом, несмотря на конфликт. Он объявил вину необходимой для выживания вида.

Фрейд утверждал, что дети боятся нападения и наказания со стороны своих гораздо более могущественных родителей. Они интуитивно понимают, что их агрессивные импульсы должны быть подавлены или перенаправлены с этих фигур на другие.

2 Кохут (1978) описывает часть самости, которая идентифицирована с позитивными родительскими целями, как "эго-идеал". Этот технический термин используется как противоположность "супер-эго", чтобы подчеркнуть огромную психодинамическую разницу между источниками стыда и вины.

Читателей, интересующихся данным материалом, я отсылаю к трудным, но просвещающим произведениям Кохута.

___28___29

Дети могут сохранить ощущение силы, не подвергая себя опасности, путем идентификации с родителями. Фрейд верил, что дети перенаправляют часть своей энергии на формирование совести ("супер-эго"); ее назначение - обеспечить выживание индивида и вида посредством поощрения просоциального поведения. Индивид развивает систему ценностей, которая акцентируется на совместных действиях; он развивает моральное чувство, поэтому слишком эгоистичное поведение приводит к интенсивному дискомфорту.

Чувство вины служит ребенку (а позже и взрослому) сигналом, что он находится в опасной зоне. Хотя он может не чувствовать этого на сознательном уровне, некоторые из его агрессивных побуждений начали проявляться. Но любая агрессия в адрес более могущественной фигуры, в лучшем случае, неблагоприятна. Его совесть, принявшая традиционные ценности, требует отказа от своей агрессии. Организация этой книги

Эта книга предназначена в первую очередь для консультантов, которые хотят помочь своим

химически зависимым клиентам и членам их семей в том, что касается стыда и вины.

Я хочу подчеркнуть одну вещь; хотя только пять глав в этом издании содержат слова "терапия" и "лечение" в своих названиях, замечания о терапевтическом процессе разбросаны по всему тексту. Читателям предлагается просматривать каждую главу, чтобы найти данную информацию.

Глава 2 описывает позитивные функции стыда, которыми часто пренебрегают. Клиенты, помощни-

ки и авторы статей, кажется, задались целью ликвидировать даже следы этого чувства. А между тем полное лишение кого-либо его стыда было бы катастрофой; получившийся в результате этого индивид был бы неспособен жить в существующем обществе. Как мы увидим далее, выздоравливающие алкоголики нуждаются в некотором количестве стыда для того, чтобы надежда на поддержание трезвости была реалистичной. К тому же будут описаны отдельные просоциальные аспекты человеческой жизни, ассоциируемые со стыдом. Стыд связан с развитием чувства принадлежности к миру, автономией и способностью личности отвечать на вызовы среды.

Но стыд может быть и подавляющим. Индивиды, столкнувшиеся с этим сильным аффектом, могут нуждаться в защите от него как на сознательном, так и на подсознательном уровне. Эти защиты описаны в Главе 3. Они включают отрицание, уход, ярость, перфекционизм, высокомерие и эксгибиционизм. Эти защиты напрямую связаны с паттернами алкогольной зависимости. Три пространственные метафоры переживания стыда также описаны в этой главе: волна, спираль и круг. Терапевты, которые могут распознать эти паттерны в поведении и мыслях своих клиентов, способны помочь им минимизировать ущерб от "атак стыда", уменьшая их страх самого этого процесса.

В Главе 4 я предлагаю материал о формировании стыда в родительской семье. Это описание посланий и поведения, которые повышают вероятность того, что ребенок, выросший в этой среде, станет взрослым, глубоко стыдящимся себя. Примеры такого поведения включают сообщающие о неполноценности послания типа "Ты глуп" или "Тебя не-

___30___ 31

возможно любить", преобладание тем предательства и оставления и акцент на том, чтобы быть безупречным. Короткий опросник, который может помочь клиентам распознавать и обсуждать такие послания, также приведен в тексте.

Глава 5 представляет собой эссе о семейных темах стыда с активными и недавно начавшими лечение алкоголиками. Здесь нас интересует то, как стыд алкоголизма распространяется с зависимого индивида на других членов семьи и от семьи - на алкоголика. Такие концепции, как "заимствованный стыд" и строжёвая роль, рассмотрены как феномены стыда. Специального интереса заслуживают семьи алкоголиков, начавших лечение; затяжной стыд может быть особенно болезненным и смущающим в таких семьях.

Общая терапия стыда - тема Главы 6. В ней излагаются определенные принципы и рекомендации, относящиеся к этой теме. Наиболее важный из этих принципов таков: стыд начинает излечиваться, когда он проявлен в условиях безопасных отношений. От терапевта требуется обеспечение среды, подходящей для того, чтобы клиент начал делиться давно скрываемыми постыдными секретами. Важный вывод из вышеизложенного принципа: консультант должен избегать стыдить и так пристыженного клиента. Уважительные, терпимые условия терапии моделируют мир, в котором стыдящиеся люди могут двигаться к самоуважению и доверию к другим.

Глава 7 посвящена специальным вопросам терапии стыда у химически зависимых клиентов. Одна из главных тем здесь - как помочь клиенту идентифицировать то, как он использует алкоголь или наркотик для того, чтобы избежать ощущения стыда. Клиенты должны также усвоить, что алкоголь и наркотики обычно впоследствии увеличивают стыд. Связь между алкогольным срывом и присутствием подавляющего стыда также отмечена в данной главе.

Вина - центр внимания остальной части этой книги. Глава 8 касается позитивных аспектов рационального чувства вины. Один из них - то, что рациональная вина поощряет соответствующее поведение. Рациональная вина ведет к рациональной гордости, когда индивид принимает то, что он

сделал неправильно и предпринимает усилия к тому, чтобы исправить это или уменьшить нанесенный ущерб. Рациональная вина также ассоциируется с моральным поведением и инициативой.

Глава 9 - обсуждение того, как индивиды 'защищаются от непреодолимого чувства вины, развивая чрезвычайно эффективные защиты. Последние включают рационализацию, навязчивые мысли, параноидное мышление, умышленный поиск наказания, интеллектуализацию и крайнее самозабвение. В этой главе вина связывается с алкоголизмом, особенно с повторяющимся, циклическим процессом, позволяющим индивиду пить и чувствовать себя виноватым без каких-либо изменений дан-* ного паттерна.

Чувство вины может быть усилено в родительской семье. Некоторые семьи, кажется, специализируются на продуцировании вины; большинство их членов кончают тем, что чувствуют ответственность за проблемы всех остальных. В Главе 10 описаны типы семейного поведения, поощряющие чувство вины; некоторые из них включают в себя комбинацию строгих моральных убеждений с ожиданием морального падения, запретом агрессии между детьми

___32

й знаменитым отказом членов таких семей прощать или забывать что-либо.

Глава 11 посвящена темам вины среди алкоголиков и затронутых членов их семей. Вновь будут даны специальные замечания касательно начавших лечиться алкоголиков и их семей; огромное, но непродуктивное чувство вины - обычное событие в таких семьях, что может порождать сильную боль и замешательство.

Я опишу некоторые основные аспекты терапии чувства вины в Главе 12. Терапевтические техники различаются в зависимости от того, связана ли проблема с рациональной или с иррациональной виной. Вмешательство в первом случае - помощь индивиду в том, чтобы он взял на себя личное обязательство быть ответственным в настоящем (Forrest), Иррациональной, виной лучше заниматься, прослеживая источник, из которого она происходит, а затем помогая клиенту принять новые решения о том> как и когда брать на себя ответственность.

В Главе 13 я предлагаю рекомендации о том, как обращаться с темами вины в работе с химически зависимыми людьми и их семьями. Разрыв цикла "вина - пьянство", увековечивающего проблему, занимает здесь центральное место.

Глава 14 написана Патрисией Поттер-Эфрон. Она описывает творческие подходы к терапии стыда и вины, применяемые к взрослым детям алкоголиков.

Предмет Главы 15 - как "Анонимные Алкоголики" помогают выздоравливающим индивидам обходиться со стыдом и виной. Это важная информация для терапевта, который хочет помочь своим клиентам распознать целительные возможности сообщества.

2. Позитивное значение умеренного стыда

Введение

Терапевты и клиенты часто подходят к стыду с ошибочным убеждением, что это чувство по сути своей негативно. Поэтому они задаются целью искоренить стыд, веря, что индивид может сохранять абстиненцию таким образом. Такую ошибку легко допустить, поскольку мы часто сталкиваемся с активными или выздоравливающими алкоголиками, чьи жизни настолько искорежены стыдом, что они едва могут действовать. Они нуждаются в облегчении этой боли, чтобы увеличились шансы на их выздоровление. Однако важно, чтобы консультанты усвоили, что стыд - необходимый аспект человеческого состояния, что он имеет позитивный смысл для выздоравливающего алкоголика и что вряд ли индивид сможет сохранять трезвость без знания того, как обращаться со своим стыдом. Задача терапии в этой области - помочь клиенту развить и использовать умеренное количество стыда для своего выздоровления от алкоголизма или созависимости. Умеренный стыд может обеспечить индивиду толчок к улучшению своей жизни и понятия о себе. Умеренное ощущение стыда - это сигнал, что что-то не так в отношениях между ин-

___34

дивидом и его миром. Консультант может помочь клиенту научиться распознавать этот сигнал и

действовать соответствующим образом, вместо того чтобы быть парализованным им.

Как отмечено в Главе 1, стыд имеет межличностное происхождение. Он отражает наше растущее осознание того, что мы занимаем очень небольшое место во Вселенной и что некоторое количество того, что мы делаем или что из себя представляем, может не быть полностью принятым остальными. Стыд действует как тормоз на детское нарциссическое побуждение постоянно находиться в центре внимания своих родителей. Ребенок, который получает обоснованное родительское неодобрение, более способен превратить этот изначально неприятный опыт в позитивные возможности роста. Я представлю в этой главе модель стыда и вины, иллюстрирующую разницу между умеренной и подавляющей восприимчивостью к этим посланиям. Также будут обсуждаться позитивные аспекты стыда.

Континуум стыд/гордость.

Таблица 2 представляет континуум стыд/гордость и демонстрирует, как стыд может быть и позитивной и негативной силой в жизни человека.

Стыд сам по себе не хорош и не плох. Умеренное чувство стыда полезно, в то время как недостаток или избыток стыда создают массу сложностей. Слова, ассоциирующиеся с умеренными стыдом и гордостью: "скромный", "смиранный" и "автономный", сильнее всего контрастируют со словами для избыточного или недостаточного стыда, такими как "дефективный", "некомпетентный" и "высокомерный". Эта разница составляет самую сущность понимания стыда.

___35

Таблица 2

НЕДОЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

СВЕРХЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

непреодолимый стыд, "недочеловек"

"человек"

переполняющая гордость, "грандиозный"

не такой хороши, как другие, "презренный"

"скромный"

лучше, чем другие, "презрительный"

контролируемый другими, "подчиненный"

"автономный"

контролирующий других, "доминирующий"

; стремление к провалу, "некомпетентный"

"компетентный"

стремление к успеху, "перфекционист"

Подавляющий избыточный стыд узнать легко. Люди, испытывающие его, верят, что они - презренные, никем не принимаемые, достойные только пренебрежения других и бессильные изменить что-либо.

Они видят себя недочеловеками, чужаками, покинутыми и отвергнутыми из-за своей дефективности.

Они очень застенчивы, поскольку убеждены, что если их заметят, то осудят и подвергнут насмешкам и издевательствам. Они склонны избегать компаний и товарищеских отношений как физически, так и эмоционально. Если они не могут ретироваться, то надевают "маску", чтобы помешать другим видеть себя. Это индивидуумы, которые могут пить, чтобы скрыть свой невыносимый стыд от самих себя (Kurtz, 1981).

"Сверхчеловеческая" установка является другим несчастливым исходом "нарциссического кризиса" (Kohut, 1978), через который проходят дети в первые два года жизни. Выбравший это решение терпит неудачу в ограничении эксгибиционистских

___36___37

тенденций, даже когда лучше было бы их ограничить. Такие люди думают, что они лучше других, и настаивают на том, чтобы оставаться в центре Вселенной, подобно богам, много позже того срока,

когда большинство из нас уясняет, что это уже большая удача - быть важным для нескольких других людей. Эти субъекты - эксгибиционисты, выставяющие себя на всеобщее обозрение. Они могут вести себя "бесстыдно", не замечая того, что смущают других. Они склонны презирать всех остальных, которые, разумеется, "ниже" их. Эти люди, которых "Анонимные Алкоголики" называют "грандиозными" за отсутствие умеренного стыда, могут пить, в частности, ради чувства всемогущества и важности, достигаемого в состоянии интоксикации.

Индивиды, испытывающие непреодолимый стыд, на самом деле в большой степени сходны с грандиозными. И те, и другие не способны найти комфортный способ принадлежать миру. Для некоторых индивидов характерна быстрая смена этих двух состояний: следующие друг за другом периоды ужасного стыда и абсолютного бесстыдства. Алкоголик может быть способен поддерживать абстиненцию в одной или обеих этих позициях, но он, безусловно, продолжает чувствовать себя одиноким и отчужденным от себя и других. Подлинное выздоровление подразумевает нахождение способа умерить как стыд, так и гордость.

Умеренный стыд дискомфортен, но не слишком. Человек в этом случае не презирает себя целиком. Он боится быть увиденным и может нуждаться в прерывании контакта, но даже в этот момент он готовится в конечном итоге вернуться к обществу. Он не до такой степени застенчив, чтобы прекратить любые действия, дабы никто не увидел и не осудил его. Его стыд опустошителен, но это - временное состояние.

Человек, способный испытывать умеренный стыд, может не справиться с произнесением речи - перепутать слова или прийти в полное замешательство. Он может быть настолько расстроен, что ему будет трудно концентрироваться и он наделает кучу ошибок. Впоследствии он может отвратительно себя чувствовать и даже желать себе смерти. Однако когда это первоначальное расстройство пройдет, он будет способен простить себя и сделать выводы, которые позволят ему не повторять своих ошибок. Он использует свой стыд, чтобы в следующий раз говорить так, чтобы гордиться собой. Он может в конечном счете благодарить свои неудачи, рассказывая другим, что эти события помогли ему приобрести скромность и мотивировали его стать лучше.

Человек, чувствующий нормальный, умеренный стыд, может выносить это состояние. Однако он неприятен, и субъект сделает всё, чтобы уменьшить этот дискомфорт. Вместо отрицания своего стыда, он воспримет его как сигнал к изменению. Он изменит поведение и таким образом начнет изменять общее понятие о себе. Это отличает его от полностью устыженной персоны, застрявшей в постоянной ненависти к себе; такой человек принимает вызов движения от стыда к гордости. Его цель - чувствовать себя "достаточно хорошим", чтобы знать, что для него есть место в мире. Он ожидает, что другие увидят и примут его, а не обольют презрением. Он может регулировать свое поведение в достаточной степени, чтобы нравиться окружающим без потери чувства базовой автономии. Он может оставаться один без неодолимого страха оставления.

___38

Большинство людей чередуют временные состояния стыда и гордости внутри себя. Эти состояния отражают их текущее поведение и отношения с другими. В конечном итоге стыд помогает человеку выучить несколько важных истин о его месте в мире:

1. Принцип человечности - в том, что он принадлежит к человеческому роду;
2. Принцип скромности - в том, что он не хуже и не лучше других;
3. Принцип автономии - в том, что он может контролировать свое собственное поведение, но ни как не чужое; и
4. Принцип компетентности - в том, что можно быть "достаточно хорошим", не будучи совершенным.

Принцип человечности позволяет человеку знать, что он принадлежит этой Вселенной. Его рождение не было ужасной ошибкой, он не пришелец и не недочеловек. Он может смотреть в зеркало и не видеть там жуткого монстра. С другой стороны, он не Бог. Если он не оставит этой иллюзии и будет действовать, исходя из нее, он потерпит ужасающий провал, его высокомерие приведет в конце концов к глубочайшему стыду. Он чувствует законную гордость своими достижениями, но это не ведет

к ложной гордости грандиозности.

Основная ценность умеренного стыда состоит в том, что он помогает человеку отслеживать свои отношения с миром. Когда он оступает, теряя его благосклонность, стыд говорит ему, что что-то все-речь не так - его межличностный мост (Kaufman, 1980) между ним и другими требует ремонта. Та-кой стыд скорее активизирует, чем парализует.

___ 39

Удобно разделить позитивные функции умеренного стыда на следующие разделы:

I. Человечность

а. Чувство принадлежности

б. идентификация в сообществе

II. Смирение а.' скромность

б. осознание ограниченности человеческих возможностей

III. Автономия

а. индивидуальность

б. самооценочность

в. независимость

IV. Компетентность

а. власть

б. привычка компетентности

в. реалистическая гордость

Потребность в принадлежности — центральная для переживания стыда. Стыдящийся человек чувствует себя одновременно видимым и осуждаемым -его глубинная идентичность недействительна, и поэтому он ожидает оставления со стороны общества. Он верит, что не имеет права принадлежать. Вместо принадлежности он жаждет быть... человеком, принятым и любимым. Но только слишком стыдящийся субъект заключает из опыта стыда, что никогда не сможет быть человеком. Другие способны понять, что их стыд - не навсегда, особенно если они предпринимают что-то, что усиливает их чувство принадлежности.

___ 40 ___ 41

Например, одна женщина, моя пациентка, говорила, что ощущала чудовищную волну стыда, когда ее критиковал отец. После этого она чувствовала себя настолько недостойной любви, что "уходила на дно" и проводила несколько дней или недель за компульсивной едой и питьем. Это заставляло ее чувствовать себя еще большим ничтожеством и, возможно, продвигало ее к попытке суицида. Вместо этого, она заставила себя поднять телефонную трубку и позвонить выздоравливающей подруге, понявшей ее ситуацию. Они немного поговорили, встретились за чашкой кофе, сходили вместе на встречу "Анонимных Алкоголиков". В течение 24 часов она подтвердила свое право на жизнь. Она превратила свой стыд в гордость, а страх оставления - в успокаивающую уверенность, что занимает важное место в жизни других людей.

Часть переживания человечности - идентификация с обществом (Schneider, 1977). Это затруднительно для тех, кто испытывал в детстве глубокий стыд. Такие люди склонны чувствовать себя настолько отличными от других, что могут существовать только на периферии групп, в которые входят. Это отцы, поздно возвращающиеся домой; матери, надеющиеся, что никто не вспомнит об их дне рождения; "заброшенные дети" (Wegscheider, 1981), чей единственный друг - собака, с которой они говорят обо всём; и технари, которым комфортно с цифрами, но не с людьми.

Алкоголизм изолирует употребляющего и его семью, внося большой вклад в чувство индивида, что он ни к чему не принадлежит. Эта изоляция имеет место внутри семьи в виде отношения к ее членам как к посторонним; каждый может заключить, что никто не заботится о нем. В эмоциональном смысле, алкогольный опыт оставляет своих жертв вне групп, которым они могут доверять.

Умеренно стыдящийся человек переживает болезненные моменты, в течение которых он сомневается в своем месте. Это может быть подросток, огорченный открытием, что его друзья не хотят с ним

больше иметь дела, или взрослый, чей работодатель или супруг неожиданно выразил свое недовольство. Такому человеку может быть необходимо временно отойти для укрепления своих границ. Но он сохранит глубинную веру в свою принадлежность чему-то. Он будет искать пути вновь присоединиться к этой группе или найти новую, в которой можно будет поддерживать внутреннее достоинство и самоуважение.

Принцип скромности помогает индивиду существовать, не презирая себя или других. Скромный человек знает, что не может быть безупречным. Он готов разделить свое небезупречное бытие с другими, понимая, что они тоже не лишены недостатков. Он не должен всё время соревноваться и сравнивать себя с другими. Он научился тому, что для каждого есть место в сообществе, и никто по сути своей не высшее и не низшее существо. Он стремится быть "достаточно хорошим", а не совершенным.

Принцип смирения помогает разрешить базовую детскую дилемму - желания и страха быть центром внимания. Скромный человек научается тому, что он достоин быть "звездой" время от времени. Он не должен избегать любого внимания или быть одержимым мыслями о том, что другие о нем подумают. Также он не скатывается и к другой крайности - попыткам постоянно демонстрировать себя миру, всегда находясь в центре. Он видим, но не бросается в глаза. Он развил в себе скромность.

___42___43

Умеренный стыд помогает осознанию человеческих ограничений (Kurtz, 1981). Мы - смертные, периодически впадающие в грех, и мы должны помнить об этой реальности. Например, человек, упавший в грязь, поскольку смотреть вниз было ниже его достоинства, сначала почувствует себя униженным. Но есть надежда, что позже он сможет посмеяться над этим происшествием, поняв абсурдность своей ситуации. Этот юмор связывает индивида с другими, поскольку каждый иногда желает бессмертия, и позволяет нам восстановить потерянное ощущение себя и общества.

Принцип автономии, подчеркиваемый Эриксоном (1963), позволяет индивиду контролировать свое собственное поведение. В противоположность этому, крайне стыдливый субъект чувствует себя бес1 помощным, поскольку верит, что его действия будут оценены другими как неудовлетворительные. Он чувствует себя слабым и неспособным действовать эффективно. Он может в конце концов прекратить делать что-либо вообще из-за своей неспособности повлиять на мир позитивно. Индивиды, склонные к другой крайности, ожидают похвалы за всё, что делают. Они становятся подавляющими и контролирующими, неспособными принять послания других о торможении или прекращении нежелательного поведения. Автономный человек осознаёт, что должен прислушиваться как к позитивным, так и к негативным отзывам других и принимать их во внимание при решении, каким образом действовать. Он также понимает, что у него столько же могущества, сколько у других, и нет повода ни диктовать другим, как им жить, ни позволять им контролировать себя.

Автономный индивид может чувствовать стыд даже в одиночестве, поскольку он идентифицировался с родителями и интернализовал их стандарты одобряющего поведения. Человек, способный чувствовать стыд, развил идентичность в качестве отдельной личности. В конце концов он сам показывает на себя пальцем, стыдя себя. Он сам судит о своей адекватности или неадекватности, сравнивая себя с реальными персонами и со своими идеализированными родителями.

Чрезмерно стыдящийся индивид постоянно видит свою незаконность и отвратительность. Сравнения, проводимые им, обескураживают, и сама его идентичность находится под вопросом. Однако менее пристыженные субъекты могут использовать стыд, помогающий им утвердить и определить свою идентичность. Они имеют "Я", которому угрожает и вредит стыд, но вредит не безнадежно. Опыт стыда помогает им определить их "не-Я", персону, которой они не хотят быть. Каждое переживание стыда в дальнейшем уточняет их сущностные характеристики.

Человек может вздрагивать, действуя определенным образом, даже когда проблемы совершенно не заметны другим. Например, блестящий студент, который подозревает, что неверно выбрал поле деятельности, может быть приведен в замешательство хорошими результатами теста, поскольку понимает, что такой успех молсет соблазнить его остаться. Он может верить, что продается задешево,

и даже говорить, что больше не может смотреть на себя, в зеркало, пока не наберется смелости сменить руководителя. Таков позитивный опыт стыда, повышающий чувство собственной ценности и усиливающий индивидуальность.

___44___45

Автономный человек обычно имеет высокие личные стандарты. Он, похоже, испытывает стыд регулярно и использует его для модификации своего поведения. Он развивает внутренний самоконтроль не для того, чтобы избежать наказания или осуждения других, но чтобы усилить свое бытие.

Этот тип стыда относительно мудрен. Его легче спутать с виной, по причине присутствия моральных аспектов. Возможно, его можно назвать моральным стыдом (Miller, 1985) или экзистенциальной виной. Однако первичен всё же феномен стыда, поскольку он затрагивает базовую идентичность человека. Субъект интернализовал высокие стандарты и хочет жить в соответствии с ними. Переживания стыда сигнализируют ему о том, что у него есть разногласия с собственной центральной идентичностью, которыми надо заняться немедленно.

Умеренный стыд дает алкоголику возможность изменить свое самоопределение с "дефективного и неадекватного" на "компетентного и достаточно хорошего". Например, выздоравливающий алкоголик может быть в ужасе от своих собственных "вонючих мыслишек", когда вспоминает, как хорош на вкус был его любимый напиток. Он может смотреть на этот обычный инцидент как на доказательство того, что еще не достиг подлинной трезвости. Он чувствует, что остается порочным по сути, скрывающим "алкогольную личность", которая должна быть уничтожена. Он чувствует стыд и на время теряет ощущение "хорошего себя", появившееся вместе с абстиненцией. Однако этот человек не срывается немедленно из-за того, что столкнулся с негативной частью своей идентичности. Его стад, будучи умеренным, может подтолкнуть его снова к его выздоравливающей самости. Момент стыда за то, что был алкоголиком, вольется в его законную гордость выздоравливающего алкоголика. Это событие помогает ему осознать, что его базовое определение себя изменяется; теперь он может смотреть в глаза другим, потому что больше не позорит себя.

Автономное поведение контрастирует с усилиями "угодить окружающим", которые глубоко стыдящиеся люди предпринимают, отчаянно желая быть принятыми. Также оно отличается и от нарциссических, центрированных на себе установок, характеризующих персону со слишком малой способностью к стыду. Для автономных людей возможны независимые действия: они не боятся потерять свою идентичность и не имеют необходимости атаковать право других действовать и мыслить независимо.

Принцип компетентности позволяет индивиду эффективно функционировать в мире. Компетентный человек не должен быть абсолютно безупречен во всём, за что берется. Эти люди знают, что человеческие существа часто могут выполнять свои задачи мастерски и с любовью. Но также они знают, что периодические неудачи - неизбежная часть человеческого опыта. Иногда субъект может научиться на этих ошибках и стать более компетентным. В другое время он может только принять свою неудачу, не заключая при этом, что является фундаментально некомпетентным.

Переживание стыда может также вести к мастерству, определяемому здесь как персональное обязательство достичь высшей компетентности. Мастерство - в той же мере установка, в какой и набор актуальных поведений; здоровый индивид развивает ожидание, что он может достичь успеха в-большинстве значительных задач, взятых на себя. Глу-

___46___47

боко стыдящийся отличается тем, что развивает ослабляющее чувство некомпетентности. Он ожидает неудачи и становится экспертом по провалам. Перфекционист находится на другом конце, настолько стремясь к совершенству, что не в состоянии закончить ни одного дела.

Человек, потерпевший неудачу в чем-либо важном для себя, вероятно, испытает стыд, приносящий временный дискомфорт. Это, конечно, может напомнить ему о многих предыдущих неудачах и поставить под вопрос его компетенцию. Однако я еще раз хочу подчеркнуть, что это нормальный

процесс, неотъемлемый от нашего роста как человеческих существ. Стыд ведет нас к гордости; мы прячем глаза в надежде однажды поднять их. Человек, об-раздающийся должным образом с периодическими эпизодами стыда, развивает привычку компетенции и чувство реалистической гордости тем, как он принимает вызов быть достаточно хорошим.

Выздоровливающий алкоголик должен получить вызов при лечении. Он> возможно, развил установку неудачи и некомпетентности. Он может быть трудолюбивым перфекционистом в своем страхе неудачи. Его пьянство может служить и оправданием неудач, и гарантией еще большего урона понятию о себе. Основное для консультанта - допустить, что этот индивид имеет столь же высокие стандарты, как и всякий другой (но не выше), и что выздоровление подразумевает помощь алкоголику развить или вернуть тот уровень исполнения, с которым ему будет комфортно жить.

Выздоровливающий алкоголик нуждается в побуждении ставить реалистичные цели, которые помогут ему пережить успех. Ему нужно развить привычку компетентности, ведущую к внутренней гордости собой. Чело-

век, регулярно переживающий реалистическую гордость, менее подвержен тенденции остаться в области фантазий, снов наяву и ложной гордости, что часто ведет к срыву.

Резюме

Развитие способности чувствовать умеренный стыд представляет собой неотъемлемую часть процесса выздоровления алкоголика. Умеренный стыд ведет к умеренной, здоровой гордости. Индивид, переживающий эти чувства, может быть описан как человеческий, скромный, автономный и компетентный.

Основная ценность умеренного стыда в том, что он помогает индивиду отслеживать свои отношения с миром. Когда он оступается, теряя благосклонность мира, стыд говорит ему, что что-то всерьез не так - межличностный мост (Kaufman, 1980) между ним и другими требует ремонта. Такой стыд скорее активизирует, чем парализует.

___49

3. Защиты от стыда

Эта глава описывает защиты, которые индивиды используют, сталкиваясь со стыдом, слишком сильным для того, чтобы переносить его на полностью сознательном уровне: отрицание, уход, перфекци-онизм, грандиозность, бесстыдство и ярость. Также описаны три пространственные модели процесса стыда: волна, круг и спираль. Эти модели помогают объяснить, как стыд может стать разрушитель-ным для своих жертв и как люди оказываются в ловушке повторяющихся паттернов компульсивно-го поведения.

В норме, индивиды не парализуются и не переполняются стыдом. Вместо этого они осознают, что эти плохие чувства являются временными и что скоро они опять вернутся к лучшему самочувствию. Они могут использовать свой стыд, чтобы продвинуться к мастерству, автономии и чувству принадлежности, как описано в предыдущей главе. Однако, если стыд особенно могуч, если инициирующее его переживание очень сильно или если индивид особенно уязвим перед стыдом из-за опыта своего раннего детства, этот индивид может прибегать к защита, перечисленным ниже. Стыд может ощущаться как непреодолимый и подавляющий. Базовая концепция себя данного индивида находится под угрозой, что приводит к ощущению себя непоправимо дефектным.

Стыдящийся

человек чувствует себя подвергнутым опасности, выставленным на всеобщее обозрение; другие не только видят его насквозь, он верит, что они судят о том, что видят, как о совершенно неадекватном и даже отвратительном. Стыдящийся человек часто реагирует ненавистью к себе, осуждением себя вслед за другими (по его представлениям).

Людям нужно набраться смелости для встречи со своим стыдом. Переживание стыда имеет тенденцию возникать без предупреждения, как в случае, когда человек неожиданно сталкивается с разъяренным нанимателем, утверждающим, что он сделал ошибку. Подобно этому, выздоравливающий алкоголик, который хочет возобновить действие своей водительской лицензии, может обнаружить, что власти

намерены затягивать это просто потому, что он алкоголик. Этот человек может обнаружить у себя физические признаки приступа стыда, такие как покраснение и сердцебиение. Люди, которые находились в такой ситуации, не ошибутся относительно своего желания избежать стыда. Алкогольные и семейные консультанты могут помочь своим клиентам распознать, как они используют защиты от стыда, узнать цену этой стратегии и научиться иметь дело с постыдными вещами более здоровым образом.

Волны, спирали и круги (циклы) стыда

Три пространственные аналогии представляют различные пути, какими индивиды реагируют на стыд. Эти модели применимы и для обучающихся, и для терапевтических целей.

Наиболее распространенное переживание стыда - это волна. Когда она ударяет, человек чувствует себя неожиданно сметенным могуществен-

___50___51

ной силой, которую он не может контролировать. Волна проходит прямо сквозь него и окружает его, совсем как сильная морская волна бьет человека, стоящего в океане. Такой опыт может напугать: в момент удара волны не очевидно, что ты останешься цел и невредим. Возможно, тебя оглушит, дыхание перехватит, и ты будешь в отчаянии готов бежать куда угодно. Но человек не может убежать в этот момент - он и его стыд стали неразделимы.

Удар волны стыда опасен, некоторые волны настолько сильны, что могут сбить человека с ног, оставив его шокированным и раненым. Жертву охватывает паника, она забывает, что эти чувства в конце концов пройдут. Тот, кто пытается бежать от своего стыда, может двинуться в неверном направлении, особенно если он был ослеплен страхом и болью. Затем его, скорее всего, настигнет следующая, еще более коварная волна.

Во время ударов волн стыда человеку нужно по мнить определенные вещи, чтобы не поддаться панике: "Я не есть мой стыд - я скоро снова почувствую себя лучше"; "Есть вещи, которые я могу сделать, чтобы облегчить эту боль, поэтому стыд меньше повредит мне". Разговор о чувстве стыда с доверенным лицом, воспоминание о позитивных аспектах самости и новое подтверждение своих основных жизненных целей - это деятельность, ограничивающая силу ударов волн стыда.

Люди, которые редко встречаются со своим стыдом на сознательном уровне, могут нуждаться в помощи консультанта, сталкиваясь с такими волнами стыда первые несколько раз. Такие консультанты должны быть достаточно опытны в "океане" стыда, чтобы помогать своим клиентам отличать маленькие волны от высоких, предлагая утешение,

защиту и поддержку при встрече с волнами, как диктует ситуация. В конце концов клиент может стать менее пугливым и более компетентным, чтобы быть способным всё чаще управляться со своим стыдом самостоятельно.

Круги стыда причиняют много страданий, поскольку они могут быть крайне устойчивы к изменениям. В круге стыдящийся человек пойман в повторяющуюся петлю. Он обнаруживает себя проходящим паттерн, не меняющийся со временем. Whitfield (1986), модифицировавший работу Fisher (1985), связывает такие циклы напрямую с компульсивным поведением: он уверен, что такая деятельность, как компульсивный гемблинг, обеспечивает временное облегчение от стыда и отчуждения самости. К несчастью, цена такого компульсивного поведения состоит в том, что настоящая самость не развивается полностью; она остается незавершенной, ведя индивида обратно к стыду и в конце концов к большей компульсивности.

Круги стыда могут фрустрировать как клиента, так и консультанта. Привычные паттерны бесконечно повторяются. Вместо "удара об дно", индивид попадает в круги циклического стыда, постоянно приводящие к слишком знакомым последствиям. Нет ничего творческого или особенно интересного в этих паттернах. Удивительно, как кто-то может выдержать буквально тысячи таких циклов, не обнаружив способа вырваться из ловушки. Терапевты могут заметить, что многократно повторяют псы слания, которые они уже сообщали клиентам раньше, и они, безусловно, были эффективны. Очень

трудно не прийти к заключению, что клиент не мотивирован. Фактически, клиент может сильно стремиться, но быть неспособным к изменению. ч

___52___53

Evans (1987) упоминает "спирали стыда", которые могут длиться временами несколько месяцев. Она замечает, что, однажды испытав стыд, жертва склонна проигрывать заново множество прошлых постыдных эпизодов, припоминая всё мучительные и разоблачительные события, от которых она страдала все эти годы. В эти периоды стыдящаяся персона может верить, что эти атаки из прошлого и самообвинения - правда. Это увеличивает ее чувство уязвимости, приводя к уменьшению ощущения своей ценности, и очень вероятно, что -в дальнейшем она подвергнется обращению, которое удвоит стыд. Evans считает, что первой задачей попавшего в спираль стыда должен быть поиск безопасности. Водоворот - визуальная репрезентация спирали. Попав в него, кажется, что никогда не выберешься, как ни борись. Каждая попытка стыдящейся персоны выбраться только утомляет ее. В конце концов жертва может настолько выбиться из сил, что 1од-дастся искушению оставить борьбу и быть поглощенной забвением. Стыдящийся человек "тонет" в спирали стыда.

Выздоровливающие алкоголики часто сталкиваются с потенциально чреватými стыдом ситуациями, порой их называют слабаками или глупцами, когда они отказываются- пить на семейных торжествах. Спираль стыда запускается, когда человек не может отмахнуться от этих обвинений. Например, если он чувствует себя слишком смущенным, признавая себя алкоголиком, он может приводить неуклюжие оправдания своей абстиненции, типа простуды. Позже он может проклинать себя за то, что испугался противостоять своему обвинителю. Он может начать обзывать себя ("трус", "имбецил") и припоминать множество прошлых инцидентов, когда он избегал конфликтов. Каждое новое воспоминание приводит к новому стыду, делает труднее и труднее для него поиск утешения у других людей. Он изолирует себя от тех, кто мог бы помочь ему, потому что не может сказать им, что случилось. Его концепция себя трещит по швам, и он не видит выхода из этой боли. Спираль завершает один полный оборот, когда стыдящийся человек, сейчас более, чем когда-либо, уязвимый, опять сталкивается с планами посещения торжества, где будут предложены алкоголь или наркотики.

Спираль стыда очень вредны и опасны. Однажды инициированные, они с трудом прекращаются. Чем дольше они действуют, тем более затягивающими становятся, поскольку они постепенно уменьшают смелость жертвы. Важно вмешаться в такие спирали так скоро, как возможно, пока они не набрали инерцию. Терапевты, знакомые с тем, как трудно депрессивным клиентам потянуться к другим, хотя они и знают, что стоять в стороне только вредно для них, поймут трудности лечения глубоко укоренившегося стыда. Цель ранних интервенций - поощрить клиента рассматривать текущий инцидент как простую волну стыда, не ведущую к неизбежному кризису. Другими словами, гораздо легче работать с острым одиночным приступом стыда, чем с хроническим состоянием, которое постоянно утяжеляется.

Если ранняя интервенция невозможна (например, потому, что клиент не просит помощи, пока спираль не разовьется полностью), первая цель помощника - остановить ухудшение. Поддерживающее выслушивание и нестыдящее взаимодействие достаточно полезны, посылая клиенту сообщение, что он не должен стыдиться в вашем присутствии.

___54___55

Когда спираль остановлена, консультант может начать, медленный процесс помощи клиенту в восстановлении ощущения собственной ценности. К счастью, позитивная концепция себя и разумная гордость тоже образуют спираль; когда этот процесс запущен, индивид, затопленный стыдом, может начать восстанавливать чувство "хорошее™", которое медленно развивается и усиливается со временем.

Спираль стыд/алкоголизм

Рисунок 1 представляет собой визуальную репрезентацию спирали стыда, включающую употребление алкоголя или веществ, изменяющих настроение.

Также и многие другие виды компульсивного поведения могут заменить алкоголь; важно то, что индивид обращается к чему-то, что может притупить его чувства и частично облегчить стыд. Мы можем войти в эту спираль в любом месте. Например, хорошая стартовая точка - момент, когда алкоголик первоначально осознаёт свою предполагаемую дефектность. Это когнитивное осознание прямо ведет к переживанию стыда, описанному ранее. Чтобы не испытывать этот болезненный аффект, индивид может начать искать способы избежать или уменьшить его. Некоторые психологические защиты подходят для этого; это будет обсуждено позже в этой главе. Но такие защиты могут быть неадекватны. Они могут быть неспособны заглушить стыд в достаточной степени, чтобы обеспечить человеку комфорт. Если так случается, стыдящийся индивид продолжит поиски облегчения. Он испытывает настоятельную необходимость убежать от себя.

В этой точке определенные люди ищут алкоголь. К примеру, одна из моих клиенток рассказывала, что начала выпивать в возрасте около десяти лет, увидев, как это помогает другим членам ее семьи избегать боли и унижения. Разумеется, эта женщина не осознавала, что бежит от своего стыда; возможно, она даже не знала, что значит это слово. Тем не менее, она подумала в свое время, -что что-то очень неправильно с ней, и алкоголь сработал точно так, как она надеялась.

Каждый раз, когда она выпивала, она относилась лучше и к себе, и к жизни вообще. К несчастью, когда она возвращалась к реальности после пьяного эпизода, мир был угрожающим и противным. Она заключила, что хорошим выходом для

___56___57

нее будет поддерживать состояние интоксикации так часто и так долго, как это будет возможным. В это время она стала физически и эмоционально зависимой от алкоголя и других наркотиков. Ее ад-дикция служила бегством от стыда; когда бы она ни достигала эйфории, она ассоциировала это только с правильным количеством выпитого. Она не искала больше помощи в другом месте. Алкоголь и наркотики стали единственным решением, которое она знала.

В это время эта женщина, около 25 лет, начала страдать от относительно второстепенных последствий своего пьянства. Они были "смущением" скорее, чем "унижением", вроде оскорбления друзей и флирта с мужчинами. -Это привело к дискомфорту, связанному и со стыдом, и с алкоголизмом, -болезненному ощущению, что не можешь полностью контролировать ситуацию. Тот, кто "не знает свою дозу", в этом сообществе чувствовал себя некомпетентным и униженным. С точки зрения стыда, проблема не в том, что человек в действительности делает, а в том, что, по крайней мере временно, алкоголь контролирует его.

Теперь эта женщина завершила один полный виток спирали. Она использовала алкоголь, чтобы уменьшить стыд, но сейчас даже сильнее осознаёт свои дефекты. Ее возросший стыд ведет ее к более усердному поиску выхода, и это, в свою очередь, ведет ее опять к алкоголю и наркотикам - решению, которое было самым эффективным раньше. Настоящая аддикция наступает, как только возрастает толерантность к алкоголю. Вскоре приходят и главные последствия - она теряет работу, почти разрушается ее брак, она попадает в несколько автомобильных аварий. С миром стало трудно справляться, и ее жизнь большую часть времени можно назвать жалкой. Дальше - больше, она не могла уже достигать состояния эйфории. Как многие алкоголики, теперь она пила, чтобы чувствовать себя "нормально", и это состояние нормальности опять же включало в себя чувство стыда. Особенно она ощущала позорность своего обусловленного алкоголем поведения и потери контроля. За каждой пьянкой следовал период самоупреков и унижения, когда она вспоминала то, что говорила или делала. Это ощущение позора завершило следующий виток: она вновь осознала неотъемлемо присущую себе дефективность.

Спираль стыд/алкоголизм раскручивается, потому что алкоголик имеет только одно лекарство от стыда, а оно неизбежно вносит свой вклад в его увеличение. Хронический паттерн установился, и он очень устойчив к изменениям. Единственное эффективное вмешательство, ломающее спираль -воздержание от алкоголя. Пораженный индивид не сможет иметь дело со своим стыдом, продолжая

пить. Когда он прекращает, он может затем обнаружить другие, более эффективные способы обращения со стыдом, что ведет к большему самоуважению и долгосрочному" облегчению.

Защиты от стыда

Как мы увидели, стыд - это могущественный аффект, который может угрожать чувству собственного достоинства индивида. Чувство стыда может стать непереносимым на сознательном уровне. Авторы статей и клиницисты выделяют, по крайней мере, шесть психологических защит, способных притупить его. Таковы: отрицание, уход, перфек-

___58___59

ционизм, высокомерие, бесстыдство и ярость. Химически зависимые лица и члены их семей часто используют эти защиты с двумя целями: защититься от стыда и минимизировать осознание своих семейных проблем.

Отрицание

Отрицание - это, возможно, самая эффективная защита от любого некомфортного чувства или факта. Lewis (1971) специально связывал отрицание со стыдом, поскольку это могущественное чувство может быть слишком невыносимым. Потребность отрицать стыд может быть единственной причиной того, что многие люди даже не знают о таком чувстве. К тому же термин "стыд" используется в Западном обществе сравнительно редко, по крайней мере по сравнению с "виной", что еще раз показывает, как хорошо мы защищены от стыда.

Суть отрицания - самообман. Крайняя степень последнего - это вытеснение, полное отсутствие сознательной мысли и связанного с ней чувства. Индивиды могут вытеснить травматические события, типа физического или сексуального абьюза. Стыд, сопровождающий эти события, также вытесняется. Позже, когда события вновь осознаются (возможно, в процессе терапии или спонтанно), эти люди, похоже, испытывают стыд на его изначальном уровне. Традиционным аспектом психоаналитически ориентированной терапии является помощь клиентам обрести вновь свои вытесненные воспоминания и чувства, чтобы такие травматические события могли быть проработаны.

Отрицание не может быть всегда таким полным, как вытеснение. Иногда индивиды будут вспоминать специфические аспекты случившегося, но либо воспоминания будут неполными, либо потеряется чувство, сопровождавшее их поведение. Например, сын алкоголика может быть способен обсуждать случай, когда его отец угрожал побить его в присутствии его друзей, но он не помнит, как ему было стыдно при этом. В процессе консультирования эти люди часто делятся такими воспоминаниями в неестественной, отстраненной манере, как если бы это случилось с кем-то другим, а они только оказались свидетелями, происшествия.

Минимизация - это процесс, тесно связанный с отрицанием. Когда клиенты минимизируют, они могут понимать, что определенные события случились в действительности, но не признают физической или эмоциональной значимости этого. Алкоголик может с готовностью признать, что пьет слишком много, но отказывается понимать, как сильно это поведение повредило ему или его семье. Минимизация может осуществляться произвольно, чтобы "отделаться от этих людей"; чаще же она указывает на серьезный самообман, который защищает индивида от неприемлемой реальности, держа его в неведении. Алкоголик, используя фразу, заимствованную у общества Анонимных Алкоголиков, "искренне заблуждается" относительно своей болезни.

Отрицание уменьшает не только стыд. Эта защита полезна против любого болезненного осознания.

Отрицание особенно эффективно со стыдом, так как он угрожает центральной идентичности.

Немногие люди настолько сильны и уверены в себе, чтобы с легкостью предстать перед лицом угрозы своей базовой идентичности; отрицание служит ее защитой, когда она может быть подавлена стыдом. Алкоголики вынуждены встретиться с двойной угрозой своей идентичности. Во-первых, сам по себе

___60___61

ярлык "алкоголик". Как только человек получил его, это становится первым, что думают о нем другие и он сам. Он становится в первую очередь и прежде всего алкоголиком. Другие аспекты его идентичности, например, его рабочая и семейная роли, начинают рассматриваться как вторичные.

Быть алкоголиком - это стигма (Goffman, 1973) в том смысле, что центральная идентичность человека превращается в таковую алкоголика. Во-вторых, многие алкоголики действуют совершенно по-другому, будучи пьяны. Позже они вынуждены смотреть на это поведение и пытаться понять, как такое могло случиться. Они должны или расширить концепцию себя, чтобы она включала в себя возможность поведения, демонстрируемого в пьяном виде (что означает принятие стыда, сопровождающего такое поведение), или отрицать, что они "действительно" делали все эти постыдные вещи. Отрицая свой алкоголизм, эти люди могут защититься от специфического, вызывающего стыд поведения, а также предохранить свою угрожаемую идентичность от хороших и достойных членов сообщества.

Консультанты, знакомые с химической зависимостью, знают, что отрицание - не простой процесс: Пациенты могут казаться полностью отрицающими свои проблемы сегодня, целиком принимающими их завтра и частично отрицающими - послезавтра. Стыдящийся индивид может чувствовать себя переполненным стыдом на одной сессии, однако "забыть", что так расстроило его, к следующей встрече. И это не всегда плохо. Хотя вообще целью терапии является показывать отрицаемую реальность при каждой возможности, клиент может нуждаться в том, чтобы предохранить себя от стыда путем его отрицания или минимизации. Консультант может прозондировать эти защиты, чтобы посмотреть, возможно ли коснуться отрицания. Если последнее - часть паттерна срыва, могущего привести клиента назад к пьянству, им надо заняться немедленно. Однако, если консультант верит, что это отрицание - временный маневр, необходимый в этот момент клиенту, чтобы защититься от подавляющего стыда, тогда лучше будет уважать данную защиту вместо попыток "атаковать" ее. Терапевт должен помнить, что стыд постепенно показывается и помощнику, и - внутренне - клиенту.

Уход (withdrawal)

Второй важнейшей защитой от стыда является уход (Kaufman, 1980; Thrane, 1979). Когда кто-то прибегает к уходу, он пытается сбежать от чего-либо некомфортного - почти как ребенок, который, притронувшись к печке рукой, инстинктивно отдергивает ее. Персоны, уходящие от стыда, могут делать это и физически, и эмоционально. Чем более болезнен эпизод стыда, тем более вероятно, что индивид сбежит. Физические признаки, обычно сопутствующие стыду, - опускание взгляда, отворачивание, покраснение и т.д. - все показывают, что жертва переживает подавляющие и остро болезненные чувства и что она одновременно пытается ослабить эти чувства, отклоняя их¹. В этот момент человек не может встретиться глазами со своим обвинителем не только потому, что чувствует себя осуждаемым им; стыдящийся человек должен также справиться с неожиданным выбросом адреналина, сопровождающим это тревожное переживание. Он может нуждаться в том, чтобы покинуть сцену до того, как его тело заставит его плакать, кричать или драться.

___62___63

Стыдящиеся люди, использующие уход, соприкасаются со своим стыдом. Они не отрицают полностью свои чувства. Фактически, все они слишком осознают свою боль и не уверены, что выдержат ее еще больше. Они чувствуют себя видимыми до глубины, неспособными предохранить свою основную идентичность от атак и разрушения. Бегство - естественная реакция на такую ситуацию.

Физический уход - наиболее прямой путь к избежанию стыда. Алкоголик может делать попытки "географического бегства", переезжая из города в город, когда его поведение приводит к тому, что становится слишком ужасной мысль увидеть своих друзей вновь. Каждый раз человек получает шанс начать сначала — новые знакомства до появления подозрений могут принести ему выгоду и вылечить его уважением и доверием. К несчастью, алкоголик несет свою болезнь с собой; порождающее стыд поведение скоро вернется, начиная другой непродуктивный круг стыда. Проблема такого поведения в том, что алкоголик настолько стыдится себя, что уходит, вместо того чтобы бороться с подлинными причинами. Этот человек отчаянно бежит от своего стыда, не понимая, что на самом деле берет его с собой, куда бы он ни шел.

Физический уход может быть гораздо более тонким, чем буквальное бегство. Клиент, который

избегает контакта глаз, рассказывая особенно чувствительный секрет, модулирует величину контакта, которую может выносить сейчас. Так же и ребенок, вертящийся, пока мать отчитывает его, поворачиваясь из стороны в сторону, осуществляет приспособление и пытается минимизировать свой стыд. Родители, которые, видя такое поведение и расценивая его как неповиновение, настаивают: "Стой

прямо и смотри прямо на меня, когда я говорю с тобой", сильно увеличивают стыд ребенка, так как теперь он не имеет защиты в виде частичного ухода.

Как и в случае с отрицанием, терапевт должен уважать потребность клиента в уходе. Это подразумевает позволение клиенту разорвать контакт глаз без интерпретации этого события как трусости или уклонения. Чувствительный консультант может даже отодвинуть стул на несколько дюймов или посмотреть в сторону, чтобы показать клиенту, что не будет посягать на его территорию и позволит клиенту контролировать интенсивность эмоций, сопровождающих значимое самораскрытие. И наоборот, помощник может предложить поддерживающий физический контакт во время таких событий, такой как небольшое объятие или прикосновение к руке, отслеживая реакцию клиента, чтобы убедиться, что эти действия действительно желанны для этого человека в это время. Важно помнить, что каждый имеет уникальную историю прикосновений; индивид может ассоциировать кажущийся безобидным контакт, типа сердечного похлопывания по спине, с провоцирующим стыд поведением родителей.

Уход может стать привычным. Когда это случается, человек начинает убегать от тех аспектов жизни, которые особенно опасны, от зон, где он может испытать стыд. Эмоционально это означает развитие способности оставаться в стороне от других. Некоторые стыдящиеся люди кажутся друзьям и семье эмоционально недоступными, в то время как в действительности они не осмеливаются стать ближе из-за своего страха отвержения и оставления. Они уверены, что другие могут увидеть их недо-

___64

статки, и поэтому они могут быть в безопасности, только сохраняя дистанцию.

Этот паттерн эмоционального отхода обычен для аддиктов и членов их семей. Алкоголик может пить частично для того, чтобы помочь себе уйти от угроз ежедневного существования, включающих стыд. Алкоголь затем может стать единственным другом употребляющего, единственным, к кому он может обратиться, когда эти чувства приближаются. Этот паттерн особенно вреден для тех химически зависимых лиц, которые предпочитают пить или принимать наркотики в одиночку; гонимые от других страхом стыда, эти одиночки в конце концов могут стать почти полностью изолированными. Хотя даже кажущиеся "социальными" употребляющие могут пасть жертвой прогресса такого поведения, постепенно становясь менее заинтересованным в других по мере усиления зависимости.

Невидимость - другой симптом потребности в уходе от стыда. Стыдящиеся люди привыкают к тому, что быть увиденными - значит пережить болезненное унижение; в своих попытках предохранить себя от таких чувств они приходят к тому, что самое безопасное - это когда никто вообще не обращает на них внимания. Такие люди развивают замечательную способность сливаться с фоном. Они просто отказываются привлекать к себе внимание, предпочитая жизненную позицию "за сценой", позволяя другим получать признание за те хорошие вещи, которые они делают, чтобы только не быть отвергнутыми за какой-нибудь из своих недостатков. Цена, которую они платят за безопасность, - это то, что они не могут дать другим возможности отблагодарить их. Эти люди не получают позитивного внимания, и поэтому у них мало шансов под-

___65

крепить приятное чувство гордости собой. Они остаются в убеждении, что с ними что-то не так, и поэтому продолжают прятаться в фоне.

Алкоголики, добившиеся невидимости, извлекают пользу из этого паттерна, поскольку другие склонны не замечать проблем их пьянства, так же как и другой их активности. Эти люди могут быть "вторыми" алкоголиками в семье, относительно незаметным благодаря вопиющему поведению более

очевидного пьяницы. Например, когда главный алкоголик сильно пьян и смущает всех окружающих, этот может выпить столько же, но тихонько "отрубиться" в углу. Позже, когда его алкоголизм откроется, его друзья и семья, вероятно, не поверят в это. Они могут отказываться принять такой диагноз, потому что "он просто не может быть алкоголиком - он никогда не создает неприятностей, как его брат". Конечно, невидимый алкоголик может привести в точности те же аргумента, чтобы объяснить свои проблемы. Ему понадобится помощь, чтобы принять идею о том, что можно быть алкоголиком, даже не отличаясь открыто несносным поведением.

-Стыдящийся человек может найти другие способы ухода. Он может разработать концепцию своей полной некомпетентности в жизни, своей сущностной несостоятельности. Такие индивиды бросают попытки управлять своей средой. Как это ни странно, они достигают определенного чувства автономии, когда другие, убедившись в их беспомощности, оставляют их одних. Как бы то ни было, цена противостояния стыду таким образом огромна; однажды получив ярлык неудачника, очень трудно от него избавиться.

___66___67

Индивиды, чья идентичность базируется на несостоятельности, становятся экспертами в том, как "вырвать неудачу из пасти победы". Они могут оставить стационар за день до выписки, не в силах принять необходимость изменения образа себя в случае успеха в чем-то важном. Их подспудный страх состоит в том, что успех приведет к их видимости, которая, в свою очередь, повлечет за собой только стыд и позор. Такие люди предпочитают принять свою тотальную несостоятельность, потому что стыд, подразумеваемый этой ситуацией, может быть разбавлен и абсорбирован с меньшей болью, чем если бы он был непосредственно переживаемой эмоцией.

Понятие заброшенного ребенка, введенное Wegscheider (1981), - другой пример того, как дети, вырастающие в семьях алкоголиков, могут защищаться от стыда и других болезненных аффектов. Заброшенный ребенок прерывает контакты с семьей и друзьями. Он не способен выносить дисфункциональные аспекты жизни в этом доме и покидает его эмоционально, а иногда и физически, чтобы выжить. Позже, будучи взрослым, такой человек может не знать, как выразить свои потребности или как получить заслуженное внимание других.

В общем, уход есть важная защита, используемая для уменьшения чувства стыда. Алкоголизм способствует уходу и может быть рассмотрен в этой перспективе как центральная защита против стыда.

Перфекционизм

Стыдящиеся люди часто испытывают иррациональный страх неудачи. Это происходит потому, что ошибки не могут быть поняты ими как часть повседневной жизни нормальных людей. Сенситивные к стыду персоны склонны интерпретировать любую неудачу, даже тривиальную ошибку типа забывания имени, как доказательство своей недо-человеческой природы. Каждая погрешность напоминает этому человеку о таком количестве прошлых "ляпов", что для него становится очевидной собственная дефективность. Иногда единственным непорядком в их жизни остается непонимание того, почему все остальные не согласны с их строгим суждением о себе.

Глубоко стыдящийся человек (или, возможно, любой, кто чувствует себя особенно уязвимым сейчас) верит, что в нем нет места человеческому; он должен тщательно избегать расслабления, чтобы никто не мог увидеть его истинной сущности.

Желание никогда не допускать ошибок превращается в привычный перфекционизм. Индивид развивает комплексную систему рационализации, убеждающую его в том, что он должен соответствовать самым высоким стандартам. Такой человек чувствует себя наилучшим образом, когда знает, что всё находится на своем месте, что сделанное им - безупречно, и что он опять предотвратил персональное или семейное унижение. В такие моменты он чувствует не просто облегчение; он также переживает возбуждение от победы над миром и теми смертными, что удовлетворяются менее превосходными результатами.

К несчастью, побуждение к представлению может стать невыносимым в перфекционисте. Если для них

важен внешний вид, то каждый волосок должен быть на месте. Если главное - выполнение работы, то они должны работать больше и достичь больше, чем любой из коллег. Если их внимание направлено на родительство, они стремятся быть

___68___69

исключительными матерями и отцами, или, по меньшей мере, представляться такими внешнему миру. Они не могут позволить себе быть средними, поскольку они не принимают понятия "средний"; всё, что они могут представить, прекрасно или ужасно. Перфекционист живет со страхом надвигающегося позора. Он может обратиться к алкоголю для облегчения этого страха. Например, одна моя клиентка - домохозяйка и общественный лидер, имеющая побуждение содержать дом в исключительной чистоте. Она не могла остановиться, пока в доме был хоть малейший беспорядок. К несчастью, часть дома нуждалась в переделке, что привело к беспорядку на несколько недель. Она переживала нарастающий дискомфорт, чувствовала себя выставленной напоказ и униженной. Вскоре она начала стараться увести гостей из этой части дома. Она определила беспорядок как состояние своего провала как домохозяйки и, таким образом, как человеческого существа. Давление упорно нарастало, пока она не была вынуждена искать помощи. Хотя если бы нашлись другие решения, она нашла облегчение в пьянстве, пока запой не привел ее сначала в госпиталь, а потом в лечебную программу. Типично то, что эта женщина не ассоциировала слово "стыд" со своими переживаниями. Она лишь осознавала, что чувствует себя несчастной, поскольку ее дом не безупречен, и что пьянство помогало ей уменьшить эту боль. Без помощи в понимании случившегося она могла бы выбрать трезвость и вернуться к своему старому перфекционистскому паттерну поведения вместо возможного исследования ее стыда и страха перед стыдом, являющихся глубинной причиной ее действий. Как показано в Главе 2, перфекционизм — это преувеличенное и крайне вредное искажение стремления к компетентности. Перфекционисты обладают столь малой толерантностью к стыду, что тратят избыточную энергию на его избегание. По-другому это можно выразить так: они не получают удовлетворения, будучи "достаточно хорошими". Алкого-лики-перфекционисты могут искать облегчения от осознания того, что не могут всегда соответствовать сверхчеловеческому уровню. Они также могут обновлять себя временной эйфорией, достигаемой в опьянении, чувствуя себя более могущественными и компетентными, чем на самом деле. Таким образом, перфекционист может пить частично для ухода от гнета безошибочного поведения и для поддержания или воссоздания иллюзии,, что он выше других.

Перфекционистское поведение откладывает приход внутреннего чувства неадекватности. В результате, такие люди постоянно покупают время, пытаясь предотвратить демонстрацию своей неадекватности. Каждый успех усиливает потребность в новом успехе, чтобы не почувствовать себя "обманщиком". Например, служащий в сфере бизнеса, быстро поднимаясь по служебной лестнице, может рассматривать каждое продвижение как доказательство того, что одурачил других служащих; когда они обнаружат и обнародуют тот факт, что он некомпетент-ный идиот (а он знает, что это так), он переживет гораздо больший стыд, чем если бы никогда не продвигался. Центральная проблема состоит в том, что стыдящийся человек считает себя некомпетентным.

Перфекционист может лишь смутно осознавать вышеописанную динамику. Когда это поведение комбинируется с отрицанием, человек может только неясно ощущать свою скрытую слабость. Он мо-

___70___71

жет считать свое поведение полностью хорошим, не в силах понять, что ему недостает способности наслаждаться менее напряженным существованием. Когда клиент достигает маленького инсайта, касающегося данного паттерна, но не может связать его со своим употреблением интоксикантов, он, скорее всего, сорвется в ответственной ситуации. У такого человека также могут быть трудности с посещением группы, если он не может позволить себе быть "просто пьяницей, как и все мы". Вместо этого он может хотеть специального лечения, потому что он уже разработал "совершенный план выздоровления" и следует ему. Конечно, когда его безупречный план начинает пробуксовывать, такой человек склонен отгораживаться от других, чтобы они не увидели его неадекватности. Такая

последовательность событий иллюстрирует, как каждая защита от стыда способствует развитию других защит. Отрицание, перфекционизм и уход помогают одно другому, так же как и повышают вероятность злоупотребления химическими веществами.

Высокомерие

Высокомерие - это комбинация грандиозности и презрительности. Грандиозность (Broucek, 1982; Kohut, 1978; Morrison, 1983) есть попытка стыдящейся персоны вновь возвысить себя. Презрение -. это процесс, посредством которого такая персона пытается принизить остальных. Высокомерный человек выводит свой стыд наружу, проецируя его, чтобы удержать чувство собственной значимости в раздутом состоянии. Он может презирать всех вокруг, глядя на них, как на ничего не стоящих, слабых и, так или иначе, дефективных. Он может гордиться своей предполагаемой доблестью, всерьез веря, что будет лучшим в любой избранной им деятельности.

Высокомерие редко распознаётся самим индивидом. Скорее, искаженность его представлений о себе заметят члены семьи и друзья, находящие его менее компетентным и интересным, чем он сам находит себя. Его товарищи могут приходить в бешенство или переполняться отвращением по отношению к установке превосходства такого лица; они могут также быть напуганы его открытыми претензиями на верховенство или отеческим и, возможно, снисходительным отношением.

Высокомерный индивид нашел эффективный способ хорошо себя чувствовать. Он просто взял свой стыд и перенес его на остальную часть мира. Затем он ждет, что другие отнесутся к нему с огромным уважением и даже с благоговением. Действительно, он может быть достаточно компетентен, однако высокомерие может также быть свойственно персоне посредственной или даже некомпетентной. Важнейшим пунктом здесь является то, что эта личность нуждается в вере в свою особую одаренность, чтобы не чувствовать своей глубинной неадекватности.

Каждая защита от стыда чего-то стоит используя ее. Высокомерный человек воздвигает стену между собой и обществом, настаивая на том, чтобы окружающие обращали внимание только на эту стену, а не на реальную личность за ней. Он хочет быть почитаемым, превозносимым, почти причисленным к лику святых. Поскольку это может иногда случаться, такое почтение направлено только на спроецированный образ такого замечательного человека, а не на него самого. Его высокомерие делает невозможной интимность, поскольку

___72___73

она подразумевает отношения между равными, а он не может принять равенство.

Возможно, наихудшей из вещей, которую может представить себе высокомерный человек, является ситуация, когда другие смеются над ним и смотрят на него так же презрительно, как он раньше смотрел на других. К несчастью, в точности такова его судьба; когда другие распознают его неспособность принять свою человеческую природу, они могут смеяться над ним в открытую или, если он могуществен, за его спиной. Его собственная напыщенность способствует его унижению.

Высокомерный человек похож на слишком сильно надутый пузырь, который другие с удовольствием проткнут. Он "дурак", потому что пытается убедить других в том, что он намного лучше, чем в реальности.

Высокомерие может сочетаться с отрицанием, в этом случае человек почти не осознаёт расхождения собственного восприятия себя и того, как другие его видят. Он может быть в замешательстве, не понимая, почему не получает от других признания и наград, которые, как он думает, заслужил. У него будут трудности с изменением проблематичного поведения, пока он не достигнет некоторого понимания своей защиты от стыда. Одна из самых заметных составляющих цены использования данной защиты - это то, что способность адекватной интерпретации и соответствующего действия во внешнем мире искажается; негативные аспекты реальности должны быть скрыты, чтобы можно было сохранять свой образ великим и благословенным.

И последняя плата за высокомерие, о которой я скажу здесь, состоит в том, что такой человек может являться объектом жалости своих товарищей. Это, очевидно, не то, чего он хочет или ожидает. Но другие часто видят сквозь стену и узнают, что он просто использует ее для того, чтобы спрятаться.

Пока высокомерный человек хвастается, люди, к которым он обращается, могут говорить себе, что он представляет собой пример лица, которому не в чем завидовать, но которого нужно терпеть. Фактически, они могут решить, что его гордость собой и хвастовство говорят о глупости. Они чувствуют, очень точно, стыд этого человека и предполагают, что ему есть чего стыдиться. Парадоксальным образом высокомерное поведение служит маркером чувства, которое было призвано скрывать; невозможно кричать и вопить о своих дарованиях, не привлекая этим внимания к своим недостаткам.

Позже, в процессе выздоровления, маркирующий эффект высокомерия может быть крайне полезен. Индивиды, грандиозные в своей аддикции, часто возобновляют такое поведение, приближаясь к срыву. Следовательно, когда недавно протрезвевший пациент начинает опять заговаривать о том, какой он великий, это похоже на знак, что он в действительности чувствует себя плохо. Консультант, чувствительный к этому феномену, может помочь своим клиентам заметить и прервать этот процесс; первые признаки высокомерия могут сигнализировать человеку, что нужно прекратить делать то, что он делает сейчас, и посмотреть, что привело к снижению его чувства своей ценности. Товарищи могут привлечь и привлекают внимание выздоравливающего алкоголика к высокомерному поведению. В конечном счете сам выздоравливающий индивид может научиться замечать свою грандиозность или презрительность до того, как они достигнут таких размеров, что заслонят от него реальность.

___74___75

Конечно, не все алкоголики высокомерны, и не все высокомерные люди - алкоголики. Однако эти вещи связаны из-за свойства алкоголя нарушать способность человека точно, реагировать на других. Алкоголизм неизбежно увеличивает эгоизм употребляющего. Алкоголик будет вкладывать меньше энергии и умений в межличностные отношения из-за своей озабоченности выпивкой. Эта фокусировка на себе поддерживает любые тенденции к высокомерию, преувеличивает их сначала временно, а затем всё более постоянным образом по мере прогресса в карьере алкоголика. Первоначально высокомерие может появиться в течение ранней интоксикации; почти каждый читатель этой книги, воз-можно, знаком с людьми, которые очень скромны, пока не напьются, а потом внезапно становятся высокомерными. Часто за этой стадией интоксикации следует столь же быстро возникающий приступ патологической жалости к себе, когда "доходит" деп-рессирующий эффект наркотика. Такое колебание от высокомерия до жалости к себе показывает тесную связь двух этих состояний, усиливающихся алкоголем. Но если болезнь прогрессирует, у алкоголика развивается вторая, более хроническая проблема с высокомерием. Он должен найти некий метод уменьшать возрастающие чувства стыда, которые он переживает в результате своего алкогольного поведения; в это время он, кажется, становит-ся более гордым и подверженным самообману. Он становится высокомерным пропорционально уменьшению чувства собственного достоинства. Чем хуже он чувствует себя, тем сильнее его побуждение доказывать себе и другим, что он лучше них. Члены семьи - специальная мишень алкоголика; для него становится критичным принятие ими его представлений о себе. Алкоголик будет делать всё возможное, чтобы утвердить свое верховенство, часто говоря своей супруге и детям, как он умен и, самое главное, как тупы и бестолковы они. Алкоголик пытается создать ситуацию, в которой он являлся бы самым интеллектуальным, творческим или здравомыслящим в семье. Таким образом, будучи спрошен о своем поведении, он может предложить объяснения, которые принимаются просто потому, что он, высший член семьи, предложил их. Если по каким-либо причинам эти рационализации не принимаются, алкоголик может прибегнуть к другой стратегии и объяснить, что его семья не понимает или не ценит его, такого хорошего и умного. Наконец, если его партнер в действительности умнее, алкоголик может использовать еще одно оправдание своей позиции: его жена или подруга "слишком умна, и всё для своей пользы", и совсем запутаться, что же на самом деле важно. Критический пункт - это то, что данный человек должен занять доминирующую позицию одновременно психологически (чтобы защитить пошатнувшуюся концепцию себя) и прагматически, чтобы сохранить контроль над семьей и защитить свое пьянство.

Высокомерное поведение не всегда грубо. Терапевтам следует быть бдительными к более тонким манифестациям этой защиты. Например, индивиды, посещающие групповые программы, которые ухитряются казаться слегка отстраненными от других, даже полностью участвуя в группе, могут спокойно говорить, что группа им в действительности не нужна, потому что им присуще особое мастерство или знание. Так же и люди, которые слушают, но никогда не меняют своего поведения, могут

___76___77

быть не заинтересованы в этом из-за своего презрения к другим.

Высокомерный человек, проходящий лечение от химической зависимости, часто проходит через острый период дефляции эго в течение первых недель и месяцев трезвости. Опасность здесь состоит в том, что он может впасть в депрессию, узнав, что не является лучшим, чем другие. Если он концептуализирует алкоголизм как постыдное состояние, проблема только обостряется; теперь он хуже других. Пациентов нужно информировать о такой возможности и помогать во время такого кризиса стыда долговременной поддержкой и консультированием.

Эксгибиционизм

Возможно, наиболее парадоксальной защитой от стыда является эксгибиционизм, определяемый как поведение, привлекающее чрезмерное внимание к индивиду. Используя эту защиту кажется, в сущности, бесстыдным (Morrison, 1983). Примеры такого поведения варьируют от хождения в странных одеяниях и произнесения "шокирующих" речей о себе до сексуального промискуитета. Общим знаменателем является то, что индивид игнорирует обычные общественные правила, касающиеся скромности и приличия.

Я ссылаюсь ранее на работу Кохута (1978) по эксгибиционизму. В основном, он утверждает, что дети проходят стадию развития, на которой они осознают, что другие существуют как отдельные существа, которые могут одобрять или не одобрять их. Он уверен, что все дети переживают период, когда они хотят быть в центре внимания, но боятся быть отвергнутыми и покинутыми. Стыд развивается из этого напряжения между потребностью быть видимым и опасностью, будучи увиденным, подвергнуться нападению.

Эксгибиционизм разрешает данный кризис особым образом. Человек, кажется, решает, в основном на бессознательном уровне, что он находится в безопасности только в центре внимания. Его главным страхом становится игнорирование другими, и поэтому он делает всё возможное, чтобы обеспечить свою постоянную видимость. Похоже, будто бесстыдный человек говорит миру: "Я не позволю тебе заметить что-нибудь или кого-нибудь, кроме меня". Возможно, существует невысказанный страх, что, оставшись в одиночестве, такой человек перестанет существовать, что у него нет другой идентичности, кроме той, которая у него есть в компании.

Эксгибиционист завяз в нарциссической трясине. Он не способен найти места для себя, если это не центр мироздания. Он не может выучить основные принципы жизни, описанные в Главе 2; в особенности, он не понимает принципа скромности, который позволяет каждому из нас получить внимание других, но только разумное количество.

Не всё эксгибиционистское поведение имеет полностью бессознательные корни. Часто совершенно бесстыдный человек полностью осознаёт свое поведение. В таких ситуациях он может притворяться, что его не заботит, что другие думают о его поведении, чтобы скрыть свой стыд. Например, некто, имеющий проблемы с чтением, может громко говорить об этом, почти призывая кого-нибудь сделать что-нибудь с этим, притворяясь совершенно не стыдящимся, тогда как в действительности ощущает свою ужасную дефективность по этой причин

___79

не. Сексуальный промискуитет - другая область, относительно которой люди могут утверждать, что не стыдятся, испытывая в реальности стыд за свое текущее или прошлое сексуальное поведение. Хорошо документированная связь между текущим сексуальным промискуитетом, проституцией и историей сексуального абьюза в детстве частично отражает то, как можно защищаться от постыдного события

посредством продолжения идентичного поведения, переопределенного как приемлемое. Конечно, не всякое хорошо видимое поведение является эксгибиционизмом. Многие люди порой наслаждаются, "разыгрывая спектакли". Другие, которым нравится быть заметными, часто находят пути выделиться из группы. Публичное говорение, обучение и многие другие деятельности были бы невозможны, если бы люди не чувствовали себя комфортно в центре внимания. Такое поведение бесстыдно, только если личность совершает нечто для сокрытия таким образом своего чувства неадекватности и стыда.

Алкоголь растормаживает. Физиологически он ослабляет нормальные механизмы торможения, удерживающие индивида от слишком открытого проявления себя. Также от пьющего часто ожидают бесстыдных действий: четверо нормальных, благоразумных друзей, выпивая на новогодней вечеринке, превращаются в "Четверых Друзей", танцующих вместе, купающихся во всеобщем одобрении. Такое поведение приносит им полное наслаждение и ничем не угрожает, поскольку является определенно временным состоянием: предполагается, что "Четверо Друзей" вернутся к своим обычным ролям и будут удовлетворены, будучи на следующее утро членами общества, а не звездами.

Однако не всякое, пьяное бесстыдство столь невинно. Человек, использующий состояние интоксикации для оправдания своего оскорбительного поведения, претендует на то, что, будучи опьяненным, он может безопасно пренебрегать социальными нормами, защищающими наши уединение и границы. Такой человек притворяется, что не замечает создаваемого им дискомфорта. Elkin (1986) заметил, что пьяное поведение дает использующему его огромную власть над другими, поскольку он может пренебрегать правилами, которые трезвые люди обязаны соблюдать.

Алкоголик может также пытаться доказать всему миру, что не стыдится своего состояния. Он может шутить по поводу алкоголизма. Он намекает, что наслаждается тем, что он алкоголик и может предпринимать действия, неприемлемые для других. Однако чаще всего, такое явное бесстыдство убеждает только самого алкоголика и, возможно, его пьяных дружков; большинство людей чувствуют, что это просто позволяет алкоголику не замечать своего стыда.

Ярость

Последней защитой от стыда, которую мы обсудим, будет ярость (Kaufman, 1980). Ярость часто появляется в ходе терапии, когда консультант случайно задерживается на материале, постыдном для клиента. Консультант может заметить что-либо на первый взгляд тривиальное, не осознавая, что клиент внезапно почувствовал себя уязвленным. Например, терапевт может заметить в начале сессии, что клиентка прибавила несколько фунтов перед отпуском, не зная, что ее муж недоволен ее полнотой. С другой стороны, ярость может быть поро-

___80___ 81

дена попытками консультанта обсуждать важные темы. Одной из причин, по которой многие консультанты избегают расспросов клиентов по поводу их возможной химической зависимости, является частота столкновения с разъяренными людьми, рассматривающими диагностический процесс сам по себе как угрозу или нарушение их прав. Они чувствуют себя загнанными в угол и вынужденными контратаковать. Послание их мучителям выглядит так: "Я не могу пережить обнаружение моего стыда. Я нападу, если ты подойдешь слишком близко". Они хотят вынудить консультанта, членов семьи и всех остальных смотреть в другую сторону, чтобы их постыдный секрет не был раскрыт.

Некоторые хронически разъяренные люди могут рассматривать мир как опасное место, где другие пытаются их устыдить. Они должны тратить большую часть энергии на защиту от ощущаемого ими нападения. Им некогда радоваться. Хорошим правилом для терапевта будет искать глубинный стыд всякий раз, когда клиент кажется более гневным, чем обусловлено ситуацией.

Полный ярости человек часто достигает успеха в удержании дистанции с другими. Он таким образом защищается от стыда. Цена подобного поведения - то, что он теряет контакт с окружающими. Это может породить спираль стыда; когда другие отшатываются от него, стыдящийся человек чувствует,

что с ним что-то не так. Кажется, никто не хочет иметь с ним дела. Чувствуя себя более дефектным, чем раньше, такой человек может стать даже более агрессивным и больше использовать защиты. Он отгоняет свою семью и друзей еще дальше, и изолируется еще сильнее. Некоторые из таких стыдящихся индивидов превращаются в хро-

нически разъяренных, неспособных разрушить спираль, пока не потеряют всех.

К счастью, ярость чаще живет недолго, поскольку требует большого количества энергии. Терапевты, которые могут вытерпеть гнев без того, чтобы ответить тем же, могут помочь своим клиентам осознать, что их ярость - только защитное приспособление. Это не означает, что консультант должен сносить словесные оскорбления своих клиентов. Здоровые отношения складываются, когда обе стороны уважают и отказываются стыдить друг друга. Терапевт, понявший, что вспышка является защитой от стыда, не должен принимать подобную атаку на свой счет. Фактически, я рассматриваю такие короткие вспышки как хороший знак, говорящий о том, что мы приблизились к чему-то важному. Ярость - болезненная и дорогостоящая защита от стыда. Немногие индивиды легко отказываются от нее, однажды ее выработав. Разъяренный алкоголик должен понять, что мир достаточно безопасен, чтобы встретиться с ним без алкоголя и без гнева.

Резюме

Чувство стыда может быть непреодолимым. Защиты, описанные мною выше - уход, отрицание, перфекционизм, высокомерие, эксгибиционизм и ярость - помогают стыдящемуся человеку спрятать стыд от себя и других. Алкоголизм и химическая зависимость могут способствовать этим защитами, предлагая путь бегства от реальности; употребляющий может, по меньшей мере в состоянии интоксикации, на миг доказать себе, что ему нечего стыдиться и что он, возможно, лучше окружающих.

К

___82

несчастью, это решение обычно приводит к противоположному результату: в конце концов алкоголик чувствует больший стыд за себя в связи со своим зависимым поведением. Его зависимость как таковая становится ужасным источником нового стыда, повреждающим его понятие о себе еще сильнее.

Выздоровление от такого саморазрушительного паттерна может начаться только с решения о трезвости и о дальнейшем прямом взаимодействии со своим стыдом и понятием о себе.

А. Послания и поведение, провоцирующие стыд, в родительской семье

Введение

Эрик Эриксон (1968) заметил, что дети зависят от помощи своих родителей в развитии чувства автономии. Средний, хорошо заботящийся родитель обеспечивает ребенку возможности развить внутренний оптимизм и ощущение компетентности. Прежде всего родитель помогает своему ребенку развить адекватное чувство гордости собой, базирующееся на прочном знании о своей принадлежности к семье и сообществу. Такие дети могут ощущать и ощущают стыд, если не достигают интерна-лизованных целей. Этот стыд полезен для них. Он служит сигналом о том, что что-то не так, и побуждает их достичь более удовлетворительного уровня. Когда ребенок (или, позже, выросший ребенок) достигает своих целей, он восстанавливает чувство собственного достоинства. Его стыд немедленно отступает, как только он вновь утверждает собственное базовое чувство автономии. Родители (даже в основном хорошие) могут использовать паттерны поведения, нарушающие чувство собственного достоинства ребенка. Эти паттерны могут быть вербальными и невербальными.

___84___85

Это могут быть намеренные, произвольные попытки "указать этому ребенку на его место", или ненамеренное, привычное поведение, которое не воспринимается родителями сознательно как вредное. Такое поведение обычно повторяется сотни или тысячи раз, пока ребенок растет, каждый раз уменьшая его автономию и оптимизм. Например, родитель может постоянно говорить дочери: "Ты такая нескладная со своими большими ногами", не осознавая, что каждое такое замечание убеждает девочку в том, что она дефективна.

Каждая семья продуцирует какое-то количество стыда, но в большинстве случаев наносимый вред

минимален. Это важно, поскольку фраза "семья, основанная на стыде" (shame-based family) стала весьма популярной и используется для объяснения огромного разнообразия проблемного поведения. Полезнее будет оставить этот термин для семей, которые последовательно говорят или действуют таким образом, что способствуют развитию у своих членов чувства никчемности, униженности, несовершенства и фундаментальной некомпетентности. Дети, вырастающие в подобных семьях, склонны чувствовать глубокий стыд. Они не способны использовать его продуктивно, как повод увеличить свою автономию. Вместо этого они вынуждены тратить большое количество времени и энергии, защищаясь от собственного стыда, или они принимают свою неполноценность и оставляют надежду быть любимыми или достойными любви.

Ниже даны 10 посланий или типов поведения в родительской семье, которые приводят к последующему стыду.

1. Послания о неполноценности.

- Ты нехороший
- Ты недостаточно хорош
- Ты не наш
- Тебя невозможно любить

2. Предпочтение имиджа семьи в ущерб реальности

3. Скрытность и конспирация

4. Родительское пренебрежение или отсутствие интереса

5. Преобладание тем оставления и предательства

6. Контроль посредством угрозы лишения любви

7. Физический и сексуальный абьюз: нарушение автономии

8. Побуждение быть совершенным

9. Контроль посредством стыда

10. Глубокий стыд родителей

Провоцирующие стыд послания и поведение

1. Послания о неполноценности

Послания о неполноценности - это вербальные или невербальные сообщения какому-либо члену Семьи, подразумевающие то, что данный индивид фундаментально дефективен. Такие послания могут быть адресованы только одному члену семьи - козлу отпущения. Они могут относиться также к одной категории индивидов, которой приписывается некий основной недостаток, - к детям, мужчинам, употребляющим наркотики, трезвенникам и т.д. Они могут свободно распределяться между членами семьи на соревновательной основе, так что каждый может быть унижен в любой момент. Послания о неполноценности могут быть приобретенными и разделяемыми коллективом. В этой ситуации а-

___86___87

ции семья в целом уверует в то, что она неадекватна. Например, вся семья может решить, что они "прокляты", и что никто из них не может избежать жизни, полной стыда. И наконец, послания о неполноценности могут быть "одолжены", перенесены с предполагаемых или очевидных носителей на других членов семьи. Сын-подросток активных алкоголиков, чувствующий себя ужасно опозоренным поведением своих родителей, берет взаймы их стыд. Он может защититься от стыда, отделившись от своих друзей, как будто это он совершил что-то страшное. Без лечения, вырастая, такой ребенок может чувствовать свою персональную дефективность, даже ведя примерную жизнь.

Существуют, по крайней мере, четыре группы посланий о неполноценности:

- 1) "Ты нехороший";
- 2) "Ты недостаточно хорош";
- 3) "Ты не наш";
- 4) "Тебя невозможно любить".

А. Сообщения типа "Ты нехороший"

Такие замечания являются глобальными атаками на самый центр индивидуальности. Они

подразумевают, что человек никогда не заслуживал и никогда не заслужит доверия. Индивид обладает непоправимыми пороками. Обычные сообщения этой группы включают следующие: "Ты всегда был... (толстым, уродливым, глупым, сумасшедшим и т.д.)", "Ты никогда не изменишься", "Ты мне не нравишься", "С того момента как ты родился, я знаю, что что-то не так".

Получатели сообщения "Ты нехороший" в конце концов понимают, что обладают одной или несколькими постыдными характеристиками, которые делают их инвалидами. Они плохи не в нормальном, но в духовном смысле. Они могут только продолжать ругать себя, поскольку они внутренне неполноценны. Они обречены приносить свою плохость во всё, что они делают. Любые взаимоотношения, развиваемые ими, безусловно, развалятся или испортятся из-за их обратного Мидасову дара - они обладают магической силой и потому опасны для окружающих.

Стыдящийся человек, интернализовавший такое глобальное послание о неполноценности, должен регулярно искать и находить подтверждения тому, что он категорически плох. Саморазрушающее поведение, такое как отношения с лицами, склонным к насилию, или действия, приводящие к исключению из школы, может быть отмечено в большинстве случаев. Гордость может быть заблокирована, поскольку она несовместима с негативным понятием о себе. Поражение становится неизбежным.

Б. Сообщения типа "Ты недостаточно хорош"

В этом случае значимые другие говорят ребенку, что он имеет некоторую ценность, но продолжает недотягивать до поставленных ими для него целей. Члены семьи фокусируются на идеализированном варианте приемлемого исполнения и требуют совершенства. Они могут ожидать от ребенка "героического" усилия (Flanigan, 1987). Часто они сравнивают его с другими, более успешными сиблингами ("Твоя сестра была отличницей"). Они дают ребенку понять, что он разочаровывает их. Ловушка заключена в том, что не имеет значения, насколько сильно человек старается стать достаточно хорошим. Не важно, что он делает, он всё

___89

равно остается разочарованием для других, а в конце концов и для себя. Он должен бесконечно добиваться одобрения. Девизами его жизни становятся: "Чего еще ты хочешь от меня?", "Как еще я могу доставить тебе удовольствие?" и "Что еще я могу для тебя сделать?"

Получатель сообщения "Ты недостаточно хорош" может в процессе терапии заключить, что бесполезно продолжать стремиться к одобрению, поскольку он обречен на провал. Иногда он будет именно так и делать. Но действовать таким образом - значит для него допустить тотальный провал. Он встретится и со стыдом того, что недостаточно хорош, и того, что совсем нехорош. Смысл жизни - в поиске одобрения других; прекратить его - значит потерпеть поражение и удвоить стыд.

Не может он также и просто провалиться в одной задаче, а затем добиться успеха в другой. Он должен повторять паттерн "почти-успеха" во всех сферах жизни, особенно в тех, которые считаются в его семье критическими для чувства собственной значимости. Он должен "упорно трудиться" и может совсем не расслабляться. Он, очевидно, не может быть счастливым, радостным или безмятежным, поскольку такие состояния зарезервированы для тех, кто "заслужил" уважение и одобрение.

Почти-но-не-совсем-достаточно-хороший индивид склонен терпеть состояние продолжающегося стресса, отмеченного странно незавершенными победами.

Стыд недостаточно-хорошего индивида как бы приглушен, он намного менее драматичен, чем стыд совершенно подавленного получателя сообщения "Ты не хорош". Этот стыд - не унижение, заставляющее покраснеть. Это более спокойный стыд. Он может проникать в осознание только перед сном,

когда человек понимает, что еще день прошел, а он всё еще менее успешен, чем другие. Это стыд, который часто смешивается с завистью к другим. К тому же такой стыд упорен и вездесущ.

Недостаточно-хороший взрослый, выросший в семье, в которой обычны негативные сравнения, может принять как неизменяемую реальность то, что он на втором месте в обществе, которое награждает только победителей.

В. Сообщения типа "Ты не наш"

Сообщения "Ты не наш" от значимых других говорят их получателю, что он обладает некими ин-валидирующими характеристиками, которые отделяют его от других. Ребенок "не такой", как его братья и сестры. Это стигма (Goffman), видимая или невидимая отметка, которую нельзя игнорировать. Хотя его недостаток может быть не так важен для семьи, как недостаток "нехорошего" ребенка, тем не менее, это слишком серьезно, чтобы быть простительным. Смысл таких сообщений может быть переведен так: Бог сделал огромную или небольшую ошибку, творя этого ущербного индивида. Такой ребенок не подходит своей семье. Ему не позволено найти свое место в ее эмоциональном ядре. Он отверженный, чужак.

Получатель сообщения "Ты не наш" часто ощущает смесь одиночества и стыда. Сначала в своей семье, а потом в других группах он уверен, что не такой, как другие. Эти отличия могут казаться тривиальными: слишком маленький рост, рыжие волосы или излишек ума. Другие могут даже не догадываться, что он чувствует себя отчужденным. Такой человек не считает свои уникальные черты положительными признаками своей индивидуальности.

___90___91

сти. Скорее, он смущается или чувствует себя униженным, когда на них обращают внимание. Когда это возможно, он пытается соответствовать ожиданиям и нормам групп, к которым принадлежит. Такой человек может стать экспертом по ношению маски, пытаясь скрыть свои неприемлемые черты от семьи, друзей и даже от себя самого. Он пытается приспособиться в мыслях, ценностях, внешнем виде и поведении. Тем не менее, он никогда не может поверить, что действительно принадлежит. Его позиция в жизни - вечно смотреть на других, стремиться принадлежать к группе, но знать, что это невозможно.

Индивид, который не может принадлежать, может быть полон страстным желанием. "Если бы только..." становится его больной темой. "Если бы только я выглядел лучше", "Если бы только я смог представить, что еще нужно", "Если бы только я мог сделать достаточно". Но ранний опыт неудач не позволяет такому человеку искренне присоединиться, даже когда возникает такая возможность. Полный стыда, он убеждается, что не может быть "нашим", и страдает от горечи отдельной жизни.

Г. Послания типа "Тебя невозможно любить"

Страх оставления - центральная тема стыда. Необходимо помнить, что многие дети эмоционально или физически покинуты по причине неспособности, отсутствия интереса или безумия их родителей.

Другие дети не оставлены, но получают повторяющиеся вербальные и невербальные послания, что их в принципе невозможно полюбить. Причины этому могут быть самые причудливые. Например, ребенок может иметь несчастье напоминать своим родителям особо неприятного родственника. Дру-

гой ребенок может оказаться не того пола - как в случае, когда одинокая мать, не выносящая мужчин, должна растить сына. Возможно, детско-родительские узы не завязались в момент рождения. Какова бы ни была причина, такие дети понимают, что они чрезмерно обременяют свою семью. За ними могут ухаживать достаточно хорошо или плохо; каким-то образом они понимают, что их терпят, но не ценят. Нелюбимые, они ищут объяснения этому и часто решают, что их просто невозможно любить. По крайней мере, такое объяснение делает вселенную менее несправедливой.

Человек, верящий в то, что его невозможно любить, чувствует глубокий стыд. Он может считать, что недостойн быть замеченным, не стоит чужого времени или энергии. Он может презирать себя, может быть смущен и обескуражен, поскольку не знает в точности, зачем появился на земле, будучи столь недостойным. Уже будучи взрослым, он испытывает огромные трудности в принятии чужой любви. В лучшем случае, он может поверить, что любовь или забота, адресованная ему, есть результат неверного суждения отправителя; в худшем - он презрительно отвергнет заботу, не будучи способным уважать того человека, который не заметил, что он ее не достоин.

Человек, который рос, чувствуя себя неспособным вызывать любовь, может стать "помогалыци-ком" (caretaker), посвящающим свою жизнь заботе о других. Это способ собственным усилием уменьшить

боль своей нелюбимости. Помогалычики утверждают, что единственный способ сделать их жизнь имеющей смысл - это отдать ее другим. Они считают себя недостойными удовольствия, любви или восхищения. Единственный способ для них

___92___93

принадлежать - это отдать себя тому, кто достоин любви. В тоже время, они мргут переживать периоды отчаяния, во время которых жалобно вопрошают, почему никто не заботится об их потребностях. Человек, недостойный любви, не обязательно оставляет само желание быть любимым, а только идею, что это когда-нибудь случится.

Послания о неполноценности в семьях алкоголиков

Семьи алкоголиков не имеют монополии на провоцирующие стыд послания. Но, так или иначе, стрессирующий эффект проблемы алкоголизма повышает вероятность приступов стыда. И, поскольку алкоголизм является для многих постыдным состоянием, индивиды, живущие в таких семьях, склонны чувствовать себя отличными от своих соседей и ниже их.

Алкоголик может быть первичным источником посланий о неполноценности. Он может становиться особенно воинственным после выпивки, говоря членам своей семьи, что он "действительно" о них думает. Позже, стыдясь своего поведения и потери контроля, он проецирует свое чувство никчемности на других, обливая их презрением.

По мере прогрессирования болезни алкоголик, всё реже кого-либо хвалит и становится более критичным. Он слишком болен, чтобы видеть какую-то красоту в своей семье. Он может также приводить всех в замешательство перемежающимися вспышками то любви и похвал, то гнева и ругани.

Алкоголик может быть и первичной мишенью стыдящих посланий своей семьи. Его супруга может говорить, что его пьяное поведение смущает ее. Дети — что он просто отвратителен. Эти послания могут быть направлены на то, чтобы пристыженный алкоголик стал трезвым. Однако эффект может быть противоположным: алкоголик использует их для усиления рационализации своего пьянства: "Раз вы так думаете обо мне — я пойду и напьюсь!"

Другие члены семьи также могут быть выбраны для устыжения. Эти "козлы отпущения" (Wegscheider, 1981) рассматриваются как источник семейного стыда. Например, супруга может называться "сухой", которая довела мужа до пьянства, или ребенок может быть объявлен "источником неприятностей с самого рождения". Семейный стыд затем перемещается с алкоголика на эту несчастную жертву. Это будет обсуждаться далее в главе "Темы стыда в семьях алкоголиков".

2. Акцент на имидже и респектабельности — семейная маска

Имидж важен для большинства людей. Мы хотим, чтобы другие одобряли то, как мы одеваемся, выглядим и т.д. Мы хотим, чтобы люди ценили нас. Мы хотим от них обратной связи о том, что мы успешно играем свои роли в жизни. Мы также полагаемся на указания других, когда нечаянно отклоняемся от фарватера. Большинство из нас хотят быть видимыми, но боятся, что на них посмотрят с неодобрением. С другой стороны, большинство людей обладает достаточным чувством собственного достоинства, чтобы время от времени отклоняться от абсолютной конформности. Мужчина, отказывающийся носить галстук в офисе, или женщина, периодически делающая странные замечания, понимают, что в повседневной жизни мы должны сохранять баланс между конформностью и индивидуальностью. Однако дома мы можем расслабиться

___94___95

и снять маску. Выполняя домашние дела, мы обычно допускаем определенную гибкость по поводу подачи себя.

Стыдящийся человек из замешанной на стыде семьи испытывает трудности в соблюдении равновесия между индивидуальностью и конформностью. Его семья в первую очередь фокусируется на последней. Семейная цель - быть "респектабельными" всё время. Оказаться выставленными, напоказ и пристыженными - постоянная опасность в таких семьях. "Что люди подумают?" - часто задаваемый вопрос; а "Что я подумаю?" может казаться совершенно неуместным. Конформность начинает

рассматриваться как ценность сама по себе, как нечто, что ищется и сохраняется как сокровище. Имидж становится важнее содержания, и может даже стать важнее реальности. По определению: человек, выглядящий здоровым, здоров.

Существуют два типа центрированных на имидже семей. Некоторые понимают, что происходящее в их доме время от времени отличается от образа, который они хотели бы представить миру. Их цель - не допустить, чтобы кто-либо узнал, что там на самом деле происходит. Такие хранящие секреты семьи будут описаны в следующем пункте. Другие семьи настаивают на том, что совпадают со своим образом. Работа каждого члена семьи - поддерживать иллюзию безупречного соответствия социальным нормам в каждый момент времени. Мать должна всегда быть заботливой; отец никогда не гневается; каждый ребенок должен быть абсолютно счастлив. Чужак может неожиданно прийти в этот дом, и он не должен заметить никаких признаков дезорганизации. Избегание стыда становится никогда не завершающейся задачей.

Такая семья будет хорошо функционировать, пока не существует заметных проблем. Если же ее член становится алкоголиком или возникает другое потенциально постыдное обстоятельство, может случиться беда. Семья как целое будет пытаться отрицать проблему. Они могут быть не способны принять реальность, потому что это разрушит их образ себя как свободного от стыда образования. Ребенок, растущий в такой ситуации, не будет поощряться к задаванию вопросов или любопытству. Скорее, ему будет внушен семейный миф о том, что всё прекрасно, даже если внешнему наблюдателю очевидно, что существуют серьезные проблемы. Семейная цель - респектабельность, а не честность. Особенно умные и наблюдательные дети могут страдать от когнитивного диссонанса. Их могут вознаграждать за игнорирование правды и ругать за разговорок об очевидном ("Никогда больше не говори, что мама напилась - она просто легла вздремнуть!"). Они могут вырасти запутавшимися, не уверенными в том, что же является реальным. Или они разовьют такой же паттерн поддержания имиджа, который удержал их родителей от ответственных действий.

3. Семьи, хранящие секрет

Семьи, хранящие секрет, постоянно стараются отразить прямые и непосредственные атаки на свой имидж. Крайний случай - родители, рассматривающие как опасность обнаружение почти любой мелочи, происходящей в доме. Даже рутинные события, типа небольшой размолвки между сиблин-гами. Считается потенциально унижительным, если кто-нибудь узнает. "Не говорите никому (или мы будем опозорены)" - это обычное послание. Роди-

___96___97

тели, похоже, относятся очень подозрительно к желанию своих детей уединиться, поскольку они могут использовать это уединение для болтовни о семье. Подростки, придя со свидания, могут ожидать допроса напуганных родителей: не выдал ли их ребенок каких-то сведений о них и не сделал ли чего-нибудь, что может быть стыдным. Перед консультацией детей могут умолять не говорить ничего о семье или не упоминать определенных ее членов. Другие семьи могут иметь один или несколько "скелетов в шкафу". Это секреты, которые все члены обязаны хранить во имя семейного имиджа. Эти секреты в типичном случае постыдны: дочка гомосексуальна, у матери - рак груди, дядя - шизофреник. Потенциально постыдный материал может скрываться от всех детей или от некоторых членов семьи. Например, младший ребенок может "оберегаться" от болезненной правды путем оставления в неведении. Супруг может сформировать альянс с его или ее детьми для утаивания правды от другого родителя. Часть семьи может произвольно неверно информировать других ее членов, подчас создавая замысловатые сети лжи, сплетенные для того, чтобы сохранить постыдный секрет. Дети, живущие в таких семьях, склонны приходить в замешательство, когда от них утаивают секрет. Они, возможно, понимают, что что-то с их семьей не так, но не знают, что. Они могут начать стыдиться вообще, боясь любого упоминания своей семьи. Маленькие дети в особенности могут поверить, что нечто ужасное должно быть с ними, что-то столь кошмарное, что его даже нельзя назвать.

Семья с постыдным секретом, таким как родитель-алкоголик, должна тратить массу энергии на контроль за имиджем. Они должны быть постоянно настороже. Такая семья может уходить, насколько

это возможно, от публичных контактов. Ее члены живут в страхе, что столь заботливо созданный образ может рухнуть по воле случая.

Одна из защит от стыда - ярость. Семьи с постыдным секретом - это часто гневные семьи, готовые напасть на любого, кто им угрожает. Консультанты, социальные работники, учителя, полицейские - все будут приговорены, если слишком сильно приблизятся. Однако семья может быть разгневана еще больше, если секрет выдаст один из своих. Герои могут немедленно стать козлами отпущения просто за упоминание запрещенных слов: "алкоголик", "инцест", "рак" и т.д. Эти слова обычно не позволено даже произносить в семье. Если кто-то совершает ошибку, используя их на публике, он немедленно обнаруживает себя подвергнутым остракизму. Семья попытается стыдит! выдавшего секрет как нарушившего нормы семейной лояльности. Они могут настолько обезуметь в желании нака-зать данного индивида, что оправдают потом любые действия, забыв о секретности. Хранящая секрет семья предпочитает "застрелить вестника", а не слушать его сообщение.

Иногда алкогольное поведение настолько очевидно, что для семьи может казаться невозможным хранить его в секрете. Падающий пьяница не может пройти по маленькому городу незамеченным. И тем не менее, семья может вести себя так, словно постыдное поведение остается скрытым. Дети снова инструктируются о запрете упоминания проблемы дома или на людях. От них ожидается, что они будут отрицать проблему, если кто-то упомянет ее. В присутствии соседа или другого лица они

___99

должны защищать честь семьи. Прежде всего они должны притворяться, что чувствуют гордость, когда реально ощущают унижение. Такие семьи охраняют от всех фамильный секрет, потому что стыд, порождаемый реальностью, невыносим.

4. Родительское пренебрежение или незаинтересованность

Дети чувствуют стыд, если родители игнорируют их. Изначально, отсутствие родительского интереса может вызывать страх быть покинутым. Маленький ребенок, бессильный предотвратить уход, может только протестовать посредством крика. Когда родители продолжают быть физически или эмоционально недоступными, ребенок может в конце концов прийти к убеждению, что он, должно быть, ущербен и не стоит их внимания. Ребенок интерна-лизует послания "Ты не наш" и "Тебя нельзя любить". Похоже, что он приходит к заключению: "Я - ничтожество", поскольку его родители обращаются с ним так, как будто его не существует.

Родители могут показывать свою незаинтересованность несколькими способами. Они могут часто отсутствовать, предпочитая другую деятельность родительству. Они могут быть невнимательны. Как крайность, они могут даже произвольно отказываться признать существование члена своей семьи. Например, одна из моих клиенток имела родителей, которые периодически не признавали ее более шести месяцев в течение ее подросткового периода и ранней молодости. Они могли говорить о ней в ее присутствии, но никогда не обращались к ней прямо. Другие родители имеют фаворитов, на которых расточается большая часть внимания в ущерб другим детям. Эти избранные могут быть особенно умны, привлекательны или общительны. Или они признаются слабыми, нуждающимися в избыточном внимании и заботе в связи с реальными или воображаемыми проблемами. Относительно пренеб-регаемые дети в этих условиях оказываются наказаны за свое предполагаемое здоровье. У них может развиться амбивалентная установка по отношению к "слабейшему" сиблингу, одновременно желание защитить его и глубокое возмущение, на то, что он получает столько времени своих родителей. Родители могут не осознавать отсутствия интереса к определенным детям. Однако пренебрегае-мые дети не получают признания, что они тоже особенные и достойны того, чтобы быть замеченными.

Дети в семьях алкоголиков часто являются жертвами пренебрежения (Dolan, 1980). Когда один или оба родителя - аддикты, их потребность выпить может стать важнее всего прочего. Поиск алкоголя занимает всё больше времени. Зависимые родители не могут отдавать детям приоритет перед пьянством.

Бутылка всё прочнее утверждается на первом месте. Семейные дела, раньше доставлявшие

удовольствие (как, например, поход вместе пообедать), или совершенно прекращаются, или искажаются, становясь для зависимого индивида возможностью выпить. Дети узнают, что они значат меньше, чем алкоголь, по меньшей мере для одного из родителей. Они могут также потерять и внимание другого, занятого проблемами алкоголика.

Я укажу на еще один тип родительского пренебрежения, связанного с алкоголизмом. Временами выздоравливающий алкоголик становится насталь-

___101

ко вовлеченным в программу Анонимных Алкоголиков, терапию и дружбу с другими выздоравливающими, что он оказывает своей семье не больше, а то и меньше внимания, чем когда пил. "Вдовы АА" и "сироты АА" могут понять потребность недавно протрезвевшего человека так много отсутствовать. Однако на эмоциональном уровне члены семьи могут по-прежнему чувствовать пренебрежение и тревожиться, достаточно ли они хорошие.

Не любой случай отсутствия родителя порождает стыд. Но когда родитель (или родители), как правило, отсутствуют, не заинтересованы или не в себе, а особенно если они не могут удовлетворительным образом объяснить свое поведение, дети склонны верить в то, что они по сути своей недостойны внимания и любви, что порождает стыд.

5. Темы оставления и предательства

Страх быть оставленным - основной источник стыда. Маленький ребенок, осознающий, что может быть увиден и осужден другими, постепенно понимает, что неодобрение может привести к отвержению. Родитель может признать ребенка недостойным или дефективным. И этот родитель может лишить своей любви за этот недостаток.

Некоторые семьи развивают темы оставления и предательства, конструируя сложные мифы об их неизбежности. Родители в таких семьях могли с большой вероятностью быть Покинуты в детстве сами. Несчастный случай или болезнь могли вмешаться в жизнь родителя, он мог быть брошенным ребенком, возможно, по непонятным причинам; один или оба родителя могут много раз приходить и уходить в результате супружеских ссор; родитель может уйти в связи с частыми сексуальными приключениями. В любой из таких ситуаций ребенок, теперь выросший и сам ставший родителем, приобретает одновременно и огромный страх быть покинутым, и мрачную уверенность, что это неизбежно. И, кроме того: "Мужчины все таковы, им нельзя доверять" и "Лучше не привязываться ни к кому слишком сильно, чтобы не было очень больно".

Оставление и предательство кажутся неизбежными человеку, в основе своей полному стыда. Стыдящийся не может представить себе, что кто-то другой может достаточно ценить его, чтобы остаться. Таким образом, темы оставления и предательства отражают присутствие индивидов, проецирующих свой стыд на остальной мир. Раньше или позже кто-нибудь рядом с ними увидит, насколько они порочны, и уйдет. Такие люди могут жить, наполненные страхом и гневом на свою неизбежную судьбу. Поскольку они вывели наружу свой стыд, они не понимают, "то их поведение повышает вероятность того, что они будут покинуты.

Дети научаются быть пессимистами, встречаясь с этой разновидностью родительского стыда. Они начинают ожидать неприятностей от друзей, возлюбленных и посторонних. Хуже того, они также начинают ждать предательства самых близких членов семьи. Не существует никакой безопасности, если нельзя доверять отцу, или мать может уйти, не сказав ни слова. Ребенок терпит неудачу в развитии чувства автономии, по крайней мере в области интимных отношений; ничто из того, что он может сделать, не гарантирует того, что он останется любимым.

Темы оставления и предательства обычны в семьях алкоголиков. Многие родители сами являются детьми алкоголиков и много выстрадали от неус-

___102

тойчивого родительства. Они приносят отчаяние в семью. К этому добавляется то, что наличие алкоголика в семье порождает неуверенность в событиях каждого дня. "Придет ли папа домой ужинать сегодня?", "Почему мама в больнице?", "Будет ли кто-нибудь дома, когда я приду из школы?",

"Собирается ли мама опять выгнать папу?" Для детей алкоголиков характерна неуверенность как способ жизни. Они слышат, как их родители обвиняют друг друга в безответственности и неверности. Они слышат повторяющиеся угрозы оставления и предательства.

"Но он же обещал!" - эта печальная фраза часто произносится в семьях алкоголиков. Алкоголик, чувствуя себя виноватым за свое пренебрежение, обещает исправить это и взять с собой детей играть в мяч или позаниматься семейными делами. К несчастью, потом он забывает или игнорирует это, когда возвращается потребность выпить. Другие члены семьи вынуждены поддерживать и утешать обиженного ребенка. Им нужно постараться помочь ему понять, что он не виноват и ему нечего стыдиться. И еще одна непростая задача - помочь ребенку научиться ожидать предательства этого недостойного доверия родителя, без увеличения стыда и не становясь недоверчивым ко всем вокруг. Резюмируя, темы оставления и предательства, обе обнаруживаются в семьях алкоголиков, поскольку подобное случается регулярно, и члены семей привыкают этого ожидать. Реальное оставление подпитывает стыд ощущения себя недостаточно хорошим, чтобы завоевать внимание алкоголика. Предчувствие оставления цементирует этот стыд, генерализуя данное переживание с алкоголика на весь мир.

___103

6. Контроль посредством угрозы лишения любви

Стыдящиеся индивиды уязвимы к угрозам лишения любви, исходящим от семьи и значимых других, по причине убеждения, что они ее недостойны. Они думают о себе, как о поврежденном материале, только ждущем переработки в лучшую модель человека. Верно и обратное: дети из семей, в которых обычны угрозы лишения любви, склонны испытывать огромный стыд.

Послания, которые эти дети слышат, могут быть следующими: "Если ты не будешь делать, что я говорю, я не буду тебя больше любить" или "Если не будешь хорошим мальчиком, не получишь поцелуя на ночь". Другая возможность - внезапное невербальное отвержение ребенка, поворот к нему спиной или ледяное, спокойное обращение. Последнее может очень ранить, так как ребенок может не знать, что он совершил такого, чтобы заслужить полное отвержение. Каждый раз, когда это случается, у ребенка прибавляется сомнений в собственной ценности.

Но бывают не только пустые угрозы. Внушающий стыд родитель будет регулярно лишать ребенка любви. Такие агрессивные акты могут быть внезапными или предсказуемыми. Они показывают ребенку, что ему нельзя расслабляться, поскольку в любой момент он может быть эмоционально отрезан от родителя. Сиблинги могут предлагать некоторое облегчение ("По крайней мере, я всегда могу рассчитывать на любовь своей сестры") или драться за получение дополнительной крохи любви, переходящей к другим членам семьи. Каждый ребенок и даже родитель может вступать в настоящие

___104___105

сражения, чтобы получить и удержать любовь. На кону стоит безопасность, уверенность и чувство собственного достоинства.

Родительская угроза может быть направлена на целостную самость ребенка, а не только на определенное поведение, для этого говорят о стыде. Не то, чтобы Джонни сделал что-нибудь не так. Скорее, Джонни сам плох и наказанием ему будет лишение любви. Ребенок выучивает, что у него нет права на существование, если он не доставляет удовольствия своим родителям и семье. К нему не относятся, как к уникальной и важной личности. Он получает только условную любовь (Rogers, 1951), которая может быть внезапно прекращена по прихоти заботящегося лица. Первым делом, лишившись любви, такой ребенок почувствует стыд; в конечном счете он будет чувствовать постоянный стыд, понимая, что никогда не сможет быть достаточно хорошим, чтобы гарантировать любовь родителя. Угрозы лишения любви часто становятся регулярными в семьях алкоголиков. Алкоголик уязвим и сам: "Если ты будешь пить, я от тебя уйду!" Супруга может периодически отстраняться от алкоголика физически и эмоционально. Частота сексуальной близости имеет тенденцию снижаться. В конце концов алкоголик обнаруживает себя уже потерявшим любовь и под угрозой еще большего лишения. Хотя алкоголик может пытаться обесценить такие угрозы ("Она всегда так говорит, но я знаю, она

никогда от меня не уйдет"), он вынужден жить в постоянном сомнении и неуверенности. Он может защищаться от своего страха и стыда, контратакуя. Теперь уже алкоголик угрожает: "Ты знаешь, сколько симпатичных женщин в баре, - если ты не хочешь, одна из них будет просто счастлива". Угрозы алко-

голика не пусты, в конце концов семья постепенно теряет его из-за его болезни.

Алкоголики угрожают покинуть семью еще одним, очень примечательным образом - они могут умереть. Члены семьи не могут быть уверены, что алкоголик останется в живых и придет домой. И так каждую ночь. Они могут быть вынуждены наблюдать проявления болезни печени. Многие алкоголики регулярно угрожают суицидом или даже совершают такую попытку. Они могут обвинять семью, перекладывая на них ответственность за свою жизнь и смерть. Такие заявления сильно пугают семью. Супруги и дети могут чувствовать свою сверхответственность, ужасающую вину, если что-то случилось, и стыд за то, что недостаточно хороши, чтобы спасти пьяницу.

Дети в семьях алкоголиков обычно видят два ночных кошмара. Первый - что алкоголик покинул их. Второй, и часто более пугающий, - что трезвый супруг убежал, оставив их с алкоголиком. У этих детей может развиваться невыносимая сепарационная тревога. Например, десятилетняя дочь не только не может ждать маму дома, но даже просится пойти с ней в душ. Сколько-нибудь большая независимость трезвого супруга, такая как посещение программ лечения созависимости, может быть встречена с ужасом и тревогой. Такие дети уже преданы алкоголиком; кажется, они уверены, что их чувство собственного достоинства не выдержит еще ОДРЮЙ потери. Они, по существу, боятся полной потери идентичности.

Манипуляции и контроль регулярно используются там, где один или все члены семьи живут под угрозой оставления. Угрожающий становится крайне могущественным. Вероятен эмоциональный шантаж.

___106___107

Например, алкоголик может намекать, что уйдет, если его семья не будет ублажать его и терпеть его оскорбительное поведение. Он чувствует, что может задеть основную идентичность другого человека. Важно подчеркнуть, что угроза оставления парализует и вызывает стыд так же, как и реальный опыт потери. То, что человек может лишиться любви, становится невыносимым, поскольку однажды угрожающий может опозорить свою жертву.

7. Физическое и сексуальное злоупотребление (абьюз) — нарушение автономии

Физический и сексуальный абьюз - основные виды нарушения границ жертвы. Они приводят к стыду по нескольким причинам:

- 1) жертва не может развить или теряет чувство собственного существования как автономной индивидуальности, контролирующей свое тело;
- 2) с жертвой могут обращаться как с отвратительной или презренной во время или между атаками;
- 3) особенно в случае сексуального абьюза, жертва может чувствовать себя грязной и униженной;
- 4) жертва может увериться в том, что она просто объект, в каком-то смысле не реальная личность;
- 5) если с жертвой инцеста обращаются хорошо, эти дети позже переживают трудности в определении своего места в мире, поскольку их роль в семье неясна и неподобающа.

Существует множество связей между семейным насилием и алкоголизмом. Несколько исследований связывают злоупотребление алкоголем или химическими веществами с пренебрежением и злоупотреблением по отношению к детям (Gil, 1970; Black and Meyer, 1980; Dolan, 1980), супружеским насилием (Eberle, 1982; Katz, 1982) и инцестом (Gungerson, 1980; Sever and Jackson, 1982).

Нужно быть осторожным в интерпретации данных результатов. Определенно, есть множество людей, становящихся способными на подобные действия после выпивки. Что касается других, в особенности антисоциальных личностей, физический абьюз для них должен быть рассмотрен как независимая переменная, "даже если эта персона также страдает от алкоголизма (Pelton, 1981; Martin, 1977). И, наконец, важно понимать, что определенные индивиды могут пить для оправдания совершаемого насилия, поскольку в Американском обществе насилие часто рассматривается как неизбежный аспект

пьянства (Gelles, 1972).

Сексуальное оскорбление жены, в особенности супружеское изнасилование, может быть связано с употреблением алкоголя. Результатом будет сексуальное отвращение, посредством которого создаваемая жертва проявляет презрение к сексуальности партнера и, возможно, к своей собственной. Жертва может решить отказаться от отношений с мужчинами вообще. Примечательно, что она может перестать принимать себя как сексуальное существо и стыдиться своей сексуальности, вместо того чтобы гордиться ею.

Страх является естественным продолжением физического насилия. Напуганный человек имеет проблемы со стыдом, потому что его достоинство постоянно находится под угрозой. Хотя он может не быть униженным сегодня, он переживал стыд в прошлом, в руках деспотичной силы. Человек, переживший насилие, может понять, что он никогда

___108 ___109

не гарантирован от повторения. В конце концов он может начать стыдиться не только того, что подвергался насилию, но и того, что не может защитить себя от дальнейшего насилия. Он стыдится своего позора, своего страха и своего стыда.

8. Побуждение быть совершенным

Провоцирующие стыд семьи придают огромное значение перфекционизму. Родители настаивают, чтобы их дети были лучшими во всём, что укрепляет семейную честь. Поскольку публичный имидж обычно жизненно важен, детям необходимо правильно одеваться, правильно действовать и правильно думать. К примеру, если мать уверена, что семья всегда должна быть счастливой, каждое уклонение от счастья должно быть наказуемо.

Перфекционистские паттерны способствуют стыду таких детей. Ребенок выучивает, что нынешний уровень его функционирования неприемлем, что он будет достаточно хорош, только если будет совершенным. Он оказывается в невозможном положении. Он не может достичь принятия, пока не стал безупречным. Но реальные люди небезупречны. Круглый отличник, считающий свою жизнь погубленной из-за того, что не может набрать 100% по всем тестам, может думать о себе, как о тотально и непоправимо ущербном существе, практически бесполезном для мира.

Родители-перфекционисты не создают ситуаций, в которых ребенок мог бы гордиться своим исполнением чего-либо. Когда такой ребенок интернализует своих родителей, он обычно идеализирует их, как будто они никогда не ошибаются. Позже, будучи взрослым, он может иметь сильно искаженные воспоминания об одном или обоих родителях; он будет стремиться соперничать с совершенными, а не просто хорошими родителями. Поскольку ребенок сравнивает себя с ними, он будет стыдиться того, что не может быть достаточно хорошим, чтобы угодить им. Такие индивиды и в детстве, и позже не способны принять похвалу или признательность, поскольку могут только концентрироваться на своих ошибках. Они стремятся стать героями (Flanigan, 1987), а вместо этого чувствуют стыд.

В семьях алкоголиков часто присутствуют один или несколько перфекционистов. Многие алкоголики крайне требовательны к себе и другим. Им отвратительно думать о посредственности. Они должны быть лучшими во всём, что делают. Это касается даже их алкоголизма: они пытаются в совершенстве овладеть искусством питья и презирают алкоголиков-"любителей". Всё это поведение является защитой от стыда. Алкоголик-перфекционист приравнивает обычное исполнение в любой области к полному провалу и поэтому должен достичь сверхчеловеческого уровня. Это также справедливо для их детей. Такой родитель не может вынести менее чем, безупречное поведение детей. Любая неудача (определяемая как нечто меньшее, чем абсолютный успех) вызывает собственный стыд алкоголика. Это может сопровождаться яростью и вести к угрозам и насилию: "Как ты мог мне такое устроить!" Дети, растущие в такой обстановке, научаются тому, что нечто меньшее, чем показательный успех, будет расценено как персональное оскорбление. Чтобы избежать нападения, они тоже должны стать перфекционистами, увековечивая свой стыд.

Принцип действия многих алкогольных семей таков: если алкоголик приносит семье стыд, другие должны принести, по меньшей мере, такое же ко-

___110___111

личество гордости. Этот принцип достигает максимума, когда один или оба родителя - перфекционисты. Проблема состоит в том, что дети никогда не могут компенсировать своими достижениями унижение родителей. Битва проиграна до ее начала. Стыд становится неизбежным. Я хотел бы привлечь особое внимание к подросткам, зависимым от алкоголя или наркотиков. Родители-перфекционисты унижены, когда один из их детей становится аддиктом. Образ их семьи развеивается. Репутация превосходных родителей разрушена. Они не могут быть хорошими родителями перед лицом семейного кризиса. Вместо этого они чувствуют себя жалкими людишками, плохо выполнявшими родительскую роль все эти годы, которые теперь выставлены напоказ как обманщики. От таких родителей можно ожидать, что они будут отрицать реальность дольше всех нормальных пределов. Они будут просто отказываться признать проблемы с наркотиками своих детей, поскольку они могут быть только одними из двух типов родителей - совершенными или ужасными. Когда такие родители принимают участие в семейных программах, они нуждаются в работе не только с чувством вины ("Что я сделал такого, из-за чего он стал употреблять наркотики?"), но также с центральной проблемой стыда ("Как я теперь покажусь своей матери?", "Должно быть, я самый худший из родителей!", "Я бы хотел умереть - я заслуживаю того, чтобы попасть в Ад").

9. Контроль посредством пристыжения

Возможность стыдить детей - это инструмент, который родители могут использовать и используют для того, чтобы сохранять контроль и управлять их поведением. Поэтому было бы ошибкой рассматривать стыд только в психодинамических терминах, как продукцию интернализованного эго-идеала. Когда родитель показывает на ребенка пальцем и произносит "Стыдись!", ребенок получает несколько посланий, которые не могут быть безопасно проигнорированы. Он узнает, что:

- 1) он совершил что-то крайне плохое;
- 2) он был замечен делающим это;
- 3) он плохой из-за того, что он это сделал;
- 4) он подвергается ужасному риску потерять принятие семьи и общества;
- 5) поэтому он должен немедленно изменить неприемлемое поведение.

Здесь мы имеем дело больше с социологией, чем с психологией. Стыдящийся ребенок должен узнать, что же он совершил или в чем он плох, чтобы не быть покинутым своей семьей и обществом.

Некоторые авторы (Piers & Singer, 1953; Fossum and Mason, 1986) утверждают, что реакции стыда более примитивны, чем реакции вины, поскольку стыд имеет внешний фокус. В действительности, и стыд и вина являются интернализованными реакциями на негативное суждение других. Главное различие состоит в том, что стыд порожден неприятием самости целиком, а вина фокусируется на специфическом поведении. Стыдящийся ребенок может найти способ вновь завоевать родительское принятие, чтобы иметь право на существование. Боясь отвержения, ребенок должен затрачивать бесконечно много энергии, изыскивая пути для того, чтобы добиться принятия своими родителями.

___112___113

Каждое пристыжение может быть переведено в приказ измениться. Например, "Ты так уродлив" также означает: "Если ты хочешь быть принят, тебе нужно сбросить вес, по-другому одеться..." Даже крайние стыдящие утверждения ("Я бы хотел, чтобы ты никогда не родился") подразумевают, что оскорбляемая сторона должна быстро сделать что-то для завоевания расположения. Проблема со стыдом состоит в том, что от человека ждут изменения центральных особенностей его самости, таких как его личность, а не изменения специфического поведения. Стыдящийся ребенок поставлен перед почти невыполнимой задачей изменения своей основной сущности.

Могущество стыда как механизма контроля заключено в этом требовании. Ребенок, старающийся сохранить расположение родителей, может в самом деле попытаться изменить свою личность. Если

папа хочет "симпатичную" девочку, значит, дочка станет симпатичной. Если мама хочет "независимую" девочку, значит, она будет действовать независимо, подавляя возникающие потребности в зависимости. Когда "несимпатичное" или "зависимое" поведение встречается стыдом, ребенок склоняется к отвержению такого поведения. Стыд, переживаемый в настоящем, комбинированный с воспоминанием о стыде и угрозой будущего стыда, побуждает к жесткой конформности сначала с семейными, а позже - с общественными нормами.

Семьи алкоголиков часто применяют контроль посредством стыда. В результате, дети находятся под постоянным испытующим взглядом и не поощряются к "выработке собственной личности или паттернов поведения. Им приказано стать в точности тем типом индивидуальности, которую хотят видеть их родители. Родительская ригидность приводит к детской. Дети отказываются от неприемлемых аспектов себя, возможно, чтобы вернуть их себе годами позже в процессе терапии.

Глубоко стыдящиеся родители

Стыд распространяется во многих поколениях. Глубоко стыдящиеся родители, скорее всего, передадут этот стыд своим детям, заразив их своим собственным чувством внутренней неполноценности. Дети могут узнать, что один или оба их родителя стыдятся, без прямого выяснения. Они видят этот стыд в формах родительской нерешительности, оправданий, ухода и защит. Они замечают, что один родитель не принимает похвал или что он очень озабочен имиджем. Они могут услышать, как другие члены семьи называют родителя глупым или стеснительным. Они собирают множество свидетельств, вербальных и невербальных, что их родители уверены в том, что являются законченными неудачниками по жизни.

Когда родитель стыдится, как ребенок может использовать его в качестве образца? Такому ребенку гораздо труднее, у него меньше возможностей развить автономию и соответствующее чувство собственного достоинства. Если он сильно идентифицируется с таким родителем, он, вероятно, интернализирует родительский стыд, который перекрывает и окружает персональную гордость, порождая, как минимум, стеснительность. Ребенок может восстановить собственное достоинство, только отвергнув родительский стыд; этот акт нелояльности может быть за пределами его возможностей. Он может

___114

пожертвовать персональную гордость на алтарь семейного стыда.

Алкоголизм остается источником стыда в нашем обществе. Ребенок родителя-алкоголика становится исключительно уязвимым к смущению или унижению. Большинство таких детей правильно понимают, что алкоголик или непьющий родитель чувствует стыд из-за проблем пьянства. Затем они начинают сомневаться в достоинстве всей семьи. Ребенку алкоголика трудно держать голову высоко. Если только он не поклялся себе: "Я никогда не буду таким, как мой отец (мать)", он не прекращает идентифицироваться со стыдящимся родителем. Но даже отвержение родителя-алкоголика может не помочь ребенку избежать стыда. К примеру, ребенок, отказывающийся говорить друзьям свою фамилию, "потому что все Смиты - пьяницы", должен тратить массу энергии на избегание стыда. Так же как ребенок, который поклялся никогда не пить, чтобы никогда не быть таким, как отец, живет с тайным стыдом - знанием, что если когда-нибудь выпьет, то станет алкоголиком.

Помощь клиенту в идентификации порождающих стыд посланий и поведения

Краткий список вопросов, помещенных в Таблицу 3, суммирует материал, представленный выше.

___115

Таблица 3

1. Моя мать/мой отец считали, что я плохой.

2. Я никогда не был достаточно хорошим, чтобы удовлетворить свою мать/отца.

3. Я чувствовал, что моя мать/отец на самом деле не хотели иметь меня в семье.

4. Я не думал, что моя мать/отец любят меня.
5. Я чувствовал себя небезопасно с матерью/отцом.
6. Я не думал, что моя мать/отец интересуются мной.
7. Мнение других людей было очень важно для моей матери/отца.
8. Моя мать/отец хранили много секретов.
9. Я часто боялся, что моя мать/отец оставят меня.
10. Моя мать/отец угрожали, что не будут меня любить, если я буду плохим.
11. Моя мать/отец часто говорили: "Стыдись!" или "Тебе должно быть стыдно".
12. Моя мать/отец ожидали, что я буду совершенным.
13. Моя мать/отец глубоко стыдились себя.

Специфические аспекты стыда, расположенные по пунктам:

Пункт Аспект стыда

- 1 Послание о неполноценности: "Ты не хорош"
- 2 Послание о неполноценности: "Ты недостаточно хорош"
- 3 Послание о неполноценности: "Ты не наш"
- 4 Послание о неполноценности: "Тебя нельзя любить"
- ___116___117
- 5 Физический/сексуальный абьюз
- 6 Родительское пренебрежение или незаинтересованность
- 7 Акцент на семейном имидже
- 8 Сохранение секрета
- 9 Темы оставления и предательства
- 10 Контроль посредством угрозы лишения любви
- 11 Контроль посредством стыда
- 12 Побуждение быть совершенным
- 13 Глубоко стыдящиеся родители

Подумайте о семье, в которой вы выросли. Поставьте напротив каждого вопроса в Таблице 5 цифры от 0 до 10, где 0 = "Это абсолютная неправда", а 10 = "Это правда".

Я нахожу этот список пунктов подходящим для того, чтобы помочь клиенту вспомнить стыдящие послания, получаемые в родительской семье. Клиента просят заполнить отдельные листы на первичном приеме. К тому же список может быть использован для сбора информации о текущих отношениях. Например, я спрашиваю созависимую супругу алкоголика, какими из этих посланий она обменивается с употребляющим. И, наконец, я прошу клиентов взглянуть внутрь себя и сказать, какие из этих посланий они адресуют себе, модифицируя юс форму ("Я думаю, что я плохой человек" и т.д.). Это помогает индивиду связать прошлое с настоящим и позволяет ему осознать, что, будучи взрослым, он может сам выбирать, насколько сильно стыдящимся он хочет оставаться.

Как и с большинством материала, представленного в данной книге, необходимо посвятить время обсуждению эмоций, появляющихся, когда затронут стыд. Этот список вопросов может быть использован в индивидуальной или групповой терапии. Возможно, его не следует использовать в

больших группах или классах, где нет времени глубоко исследовать свои чувства.

Резюме

Наверное, все родители время от времени говорят или делают что-то, что порождает стыд у их детей. Однако некоторые родители, кажется, специализируются в этой области. Они могут сами быть глубоко стыдящимися людьми. Они могут быть алкоголиками. Они передают свое собственное чувство неполноценности своим потомкам.

Дети из таких семей получают послания о неполноценности, информирующие их, что они не хороши, недостаточно хороши, нежеланны и нелюбимы. Они могут стать жертвами физического злоупотребления или пренебрежения. Они часто живут в семьях, которые обращают слишком много внимания на имидж, имеют секреты и требуют совершенства. Они осуществляют контроль посредством стыда и угроз отказа в любви. Такие дети склонны бояться оставления и ожидают предательства.

Такие дети вырастают, стыдясь себя и своих семей. Они наследуют стыд, который увеличивает вероятность увековечивания этого стыда во взрослой жизни, приводящего к химической зависимости и созависимости. Эта тема будет продолжена в следующей главе.

___119

5. Семейные темы стыда с активными и начинающими лечение алкоголиками

Введение

Созависимыми называются личности, чьи жизни существенным образом затронуты тем, что другой человек употребляет алкоголь или вещества, изменяющие настроение. Как правило, предъявляемые симптомы включают в себя ослабление проявлений идентичности, когнитивные нарушения, ведущие к легковерию и спутанности, отрицание как ведущую защиту от болезненной реальности, ригидность, хронические страхи, контролирующее поведение, ярость и отчаяние, наряду с большим количеством стыда и вины (Potter-Efron and Potter-Efron, 1987). Термин "созависимость" применяется к детям, партнерам, взрослым детям из семей алкоголиков и к родителям химически зависимых детей. Алкоголик может быть в настоящее время активным или выздоравливающим, живым или умершим, непосредственно живущим с созависимым или частью его прошлого. Важным является то, что созависимому был нанесен эмоциональный, когнитивный или поведенческий ущерб в результате незащищенности от алкоголика и взаимодействия с ним.

Данная глава посвящена наиболее важным проблемам в области стыда, переживаемого созависимыми. Некоторые из этих проблем - стыд "взаймы", критическое отношение к себе, блокирование интимности, чувство отстраненности от мира, роль "помогальщика" и пораженческое поведение. Также будут обсуждаться вопросы стыда, относящиеся к семьям начинающих выздоравливать алкоголиков. Это помощь алкоголику встретиться со своим стыдом, допущение употребляющего обратно в семью, обучение нестыдящим паттернам коммуникации, перфекционизм и нереалистичные ожидания и развитие гордости в процессе выздоровления алкоголика и семьи.

Стыд в семьях активных алкоголиков

Стыд займы (borrowed shame)

Стыд заразен. Дети или взрослые, которых заметным образом затрагивают отношения с алкоголиком, часто перенимают его стыд. Иногда кажется, что они стыдятся больше, чем сам алкоголик.

Выздоровливающим клиентам нужно исследовать это наследие, которое может продолжать наносить вред индивидам годы спустя после того, как они покинули дом алкоголика.

В интересах терапии я назвал этот феномен "стыдом займы", чтобы не фокусироваться на нем как на болезни или расстройстве. Слово "займы" имеет несколько важных применений:

- 1) стыд, на самом деле, принадлежит кому-то другому;
- 2) созависимый индивид просто использовал этот стыд на временной основе;

___120

- 3) поскольку стыд принадлежит кому-то другому, правильным решением для созависимого будет вернуть его настоящему владельцу;

4) было бы проявлением эгоизма продолжать держаться за этот стыд, раз он не является законной собственностью клиента.

Безусловно, не весь стыд созависимого - заимствованный. Он может нуждаться в работе с собственными сущностными проблемами отчаяния, отсутствия собственной ценности и унижения. Но полезно помочь клиенту отделить эти критические проблемы от негативных чувств на свой счет, порожденных поведением алкоголика.

"Разъединение с любовью" - фраза, связанная с лечением созависимости. Она относится к тому, как затронутые члены семьи учатся вести жизнь, не крутящуюся физически и эмоционально вокруг алкоголика. Стыд взаимности должен быть возвращен владельцу, чтобы человек мог увидеть свою жизнь в новой перспективе. Возврат стыда - это способ начать построение более прочных и определенных границ.

Заимствованный стыд является проблемой людей, в настоящее время живущих с активными алкоголиками. Они регулярно испытывают смущение или подвергаются насмешкам из-за безответственности последнего. Они никогда не могут знать, в какой момент образ респектабельности будет сорван с них небрежным замечанием соседей или слишком вежливыми вопросами друзей. В результате члены семьи с большой вероятностью становятся настороженными и изолированными от общества. Это только подтверждает для них и их соседей, что у них, должно быть, есть чего стыдиться, и так рас-

____ 121

кручивается спираль возрастающего стыда, дальнейшей изоляции и дальнейшего еще большего стыда.

Заимствованный стыд является характеристикой многих взрослых детей алкоголиков. Годы спустя после ухода из дома алкоголика эти люди всё еще несут на себе его стыд. К этому времени становится трудно отделить его от сердцевины личности. Взрослый ребенок должен сначала понять, что стыд взаимности существует. Затем, с некоторой помощью и руководством, он может постепенно понимать и вспоминать, как много раз он чувствовал стыд только потому, что ему привелось жить с алкоголиком. И даже тогда клиент не будет способен просто отделить от себя заимствованный стыд. Он должен сначала принять его. Взрослый ребенок в конце концов станет более способным восстановить свое чувство собственного достоинства, когда поймет, что "плохость", которую он считал неотъемлемой частью себя, на самом деле является реакцией на семейный дистресс.

Клиенты могут возвращать заимствованный стыд в процессе индивидуальной и групповой терапии. В норме, клиент символически говорит родителю-алкоголику, что не хочет больше чувствовать стыд вместо него. Может быть полезным обсудить главные причины, по которым стыд был взят взаимности, например, чтобы защитить алкоголика. Клиенты могут проговаривать эти вопросы с консультантом, или они могут разыграть данную ситуацию с другими членами группы. Цель, конечно, заключается не в том, чтобы перевалить стыд на алкоголика, а в том, чтобы избавить его взрослого ребенка от бесполезной и болезненной ноши.

____ 122 ____ 123

Критические суждения о себе

Woititz (1983) отметил, что взрослые дети алкоголиков судят себя без всякого милосердия.

Индивид, которого немилосердно судили, вероятно, интернализует критицизм. Он не будет нуждаться в критическом голосе извне. Скорее, он научится быть самокритичным. Он будет регулярно говорить себе, что ничего не стоит. Не важно, насколько он успешен, он будет считать себя обманщиком, не достойным называться человеком. Ребенок, которого стыдили таким образом, вырастая, овладевает искусством стыдить себя самого. Он не может принять того, что делает, потому что не принимает того, кто он есть. Он никогда не может убедить себя в том, что достаточно хорош или достоин любви. Одним из симптомов такой самокритичной натуры является нетерпимость к похвале. Взрослый ребенок алкоголика выстраивает толстую стену, чтобы предохраниться от выражения благодарности другими. Первый способ, которым он отказывается от комплиментов - это пожимание плечами. Если

возможный хвалитель упорствует, он отступает на другую линию обороны: "Да, но..." ("Да, но, на самом деле, это заслуга моего друга", "Да, но я только угадал один из их вопросов", "Да, но, если бы ты действительно знал меня, ты бы увидел, что я не всегда так хорош".) Если и это сопротивление неудачно, стыдящийся человек может выйти из комнаты, разозлиться на того, кто его хвалит, или обернуть ситуацию в раздачу комплиментов другой персоне. Он может казаться смущенным и напуганным. Взрослый ребенок обладает ригидным и негативным понятием о себе, которое может быть разбито получением позитивной обратной связи.

Супруги алкоголиков могут также быть критичными к себе. Они могут жить с высоко критичным человеком, алкоголиком, который с готовностью говорит им об их ошибках. К тому же другие члены семьи часто обращают свой гнев и фрустрацию по поводу семейной ситуации на трезвого супруга, настаивая, что именно в нем реальная проблема. Атакуемая со всех сторон, супруга, даже выросшая в семье, не перегруженной стыдом, вероятно, понесет ущерб в области самооценки. Любому из нас было бы трудно не направить на себя и свой собственный палец, будучи окруженным людьми, показывающими на тебя пальцем и стыдящими.

Созависимые супруги часто проживают жизнь мучениц, пожертвовавших своим счастьем ради "сохранения" своих семей. Это мученичество не рассматривается созависимыми как их выбор. Они верят, что семья развалится без их постоянной бдительности, что они должны отказаться от большинства радостей жизни ради предотвращения возможной фатальной катастрофы. Так или иначе, супруги часто излучают чувство горечи; они думают, что их не ценят - и это часто является правдой. Случилось следующее: фокус семейного стыда был перенесен на трезвого супруга. Остальная семья атакует созависимого родителя, делая его ответственным за семейную боль. Они могут обвинять супруга в сучности (bitchiness), или в попытках контроля за их жизнью, и даже в том, что она - источник семейного стыда. Например, одна из моих клиенток пыталась регулировать пьянство своего мужа, сопровождая его в бар. Муж сопротивлялся, говоря, что она его всё время смущает. Если он напьется и начнет приставать к другой женщине, она даже не будет взволнована. Когда она возразила, он стал

___124___125

громко жаловаться, что она истеричка, и приказал ей уйти, пока она еще больше не повредила его репутации.

Созависимые, обвиненные в семейном стыде таким образом, склонны становиться самокритичными. Они начинают верить, что по сути своей плохи, потому что именно так говорят самые важные в их жизни люди. Они в конце концов приобретают привычку критицизма - допущение, что, поскольку они ущербны и злы, всё, что они делают, кончится плохо. Они могут заключить, что владеют собственным видом черной магии, приносящим стыд и неудачу в жизни всех, с кем они соприкасаются. Затем они начинают жестоко осуждать каждый аспект своей личности и поведения. Как и взрослый ребенок, обсуждаемый выше, они становятся не-чувствительными к чужой похвале, потому что она противоречит тому, что они слышат дома. Такие индивиды критикуют себя, потому что уверены, что должны стыдиться.

Блокирование интимности

Schaefer и Olsen (1981) идентифицировали пять отдельных типов интимности: эмоциональная, сексуальная, социальная, рекреационная и интеллект туальная. Созависимые индивиды могут испытывать трудности в установлении связей в любой из этих областей или во всех сразу. Некоторые причины проблем с интимностью связаны со стыдом.

Возможно, самый серьезный эффект стыда имеет место в сфере эмоциональной интимности, определяемой как переживание близости чувств. Эмоциональная интимность влечет за собой проникновение в личную сферу (Shneider, 1977), показывание другому человеку частей себя, которые, как мы

боимся, могут дискредитировать и устыдить нас. Некоторые части этой потенциально катастрофической информации могут показаться другим тривиальными, как, например, факт, что мужчина носит парик. Другой постыдный материал может быть травматической природы - женщина могла быть изнасилована несколько лет назад и не говорила об этом никому. Еще такой материал может быть связан с семейным скандалом алкоголизма. Каково бы ни было содержание, акт эмоциональной интимности включает в себя риск отвержения вследствие раскрытия потенциально дискредитирующего материала. Опасность состоит в том, что раскрытие может вести только к большому стыду. Поделившийся почувствует стыд, если узнавший секрет в ответ посмеется над ним или проигнорирует его, или пожмет плечами в ответ на откровенность. Еще хуже, если он выразит гнев или презрение. Однако, если человек может выслушать полное стн-да признание без того, чтобы устыдить признавшегося еще сильнее, и особенно если он может выразить то, что по-прежнему принимает его, стыд может начать уменьшаться. Акт эмоциональной интимности - азартная игра, в которой персону, кото-рой я открываю свои наиболее важные несовершенства, может по-прежнему принять меня как человеческое существо.

Дети алкоголиков часто не могут развивать отношения эмоциональной интимности. Они вырастают со слишком большим количеством секретов. Они приучаются к тому, что от них ожидают утаивания правды об их семьях. Когда они идут на риск поделиться чем-либо, они могут быть пристыжены еще сильнее своими родителями или проигнорированы авторитетами вне семьи. Дети алкоголиков
___126___127

могут в детстве прийти к заключению, что не могут позволить себе глубоко чувствовать. Чтобы выжить, они подавляют большую часть чувств. Позже они находятся в поверхностных отношениях, сомневаясь в своих партнерах, даже когда последние ничего не сделали, чтобы заслужить недоверие. Они очень боятся, что люди, которых они любят, наткнутся на их подлинную, неприемлемую натуру и немедленно отвергнут их.

Сексуальная интимность - другая проблемная зона для лиц, затронутых семейным алкоголизмом. Частично это результат сексуального абьюза, часто сопровождающего алкоголизм. Бывшая жена, жившая в страхе супружеского изнасилования на протяжении своего брака, может встретиться с суровым сексуальным торможением в будущих отношениях. К тому же я уверен, что базовой проблемой многих созависимых является искажение паттернов прикосновения. Физический комфорт, возможно, менее частое явление в алкогольных семьях, чем в каких-либо других. Прикосновение как таковое может ассоциироваться с опасностью. К тому же отвращение есть торговая марка стыда. Индивиды, испытывающие стыд, часто ощущают, что их тело отвратительно, уродливо и отталкивающе. Они могут рассматривать сексуальный акт как модель того, как заботливо защищаемый публичный имидж может быть потерян в момент физического овладения. Шнейдер заметил, что функция стыда - усиливать сексуальность, акцентируясь на потребности в скромности и уединении во время соития (Schneider, 1977). Скромность и уединенность часто в дефиците в алкогольной семье. То, что дети слышат звуки родительских сексуальных боев или видят их ка-

жущееся "бесстыдным" поведение, может повредить их сексуальному развитию. Сексуальность становится связана со стыдом вместо радости, и естественные физические потребности только подтверждают сущностную "плохость".

Социальная и рекреационная интимность связана со способностью индивида разделять деятельность, связанную с дружеским общением и отдыхом, со значимыми другими. Проблемы стыда тут менее критичны. Однако Woititz (1983) указала на трудности взрослых детей в том, чтобы расслабляться и веселиться. Она заметила, что они всегда серьезны. Перфекционисты, постоянно боящиеся выдать свой стыд, похоже, имеют проблемы с расслаблением. Также и созависимые, живущие с активным алкоголиком, могут быть расстроены или чувствовать слишком большую боль, чтобы играть. В результате, они могут изолироваться от прежних друзей и отходить от активности, раньше приносившей удовольствие.

И наконец, интеллектуальная интимность связана с взаимным обменом идеями, как в исследовательской работе или школьной деятельности. Интеллектуальная интимность случается, когда оба индивида верят, что, поделившись своей идеей, они не встретят насмешки или очернения ее своим партнером. К несчастью, созависимые уже тысячи раз слышали, что они глупые или сумасшедшие. Их опыт говорит им, что высказывание мысли часто приводит к унижительному нападению. В результате, многие созависимые начинают, верить, что они "безмозглые" (Steiner, 1975). В таких условиях даже одаренные люди становятся смущенными и интеллектуально недостаточными, особенно в значимых отношениях. Поскольку стыд созависимого

___128___129

проникает в его мозг, он вообще трудно поддается вовлечению во взаимно возбуждающий диалог. Созависимые испытывают проблемы с интимностью частично из-за своего стыда. Индивиды, уверенные, что они не хороши и недостойны любви, редко развивают способность рисковать собой эмоционально, сексуально или каким-либо другим образом, который может привести к отвержению. Роль заботящегося как феномен стыда

Созависимые склонны становиться аутсайдерами в жизни. Хотя временами они, разумеется, могут оказываться в самом центре своих семей и организаций. Но их роль - это нечто вроде заботливого "помогальщика", озабоченно суеящегося вокруг и старающегося удержать всех остальных от распада. Созависимый научился тому, что он одновременно отличен от других и дефективен: он занимает в жизни то место, где может приспособиться без ссоры. Он должен быть благодарен, что может служить другим, очевидно, лучшим людям.

Большинство людей получают некоторое количество чувства собственной ценности, помогая другим. Они уравнивают свой альтруизм тем, что приобретают другую часть этого чувства путем достижения персональных целей. Созависимые, однако, могут стыдиться возможного персонального успеха. Они верят, что неполноценны и. дефективны - в сущности, не имеют никакой ценности. Они не видят причин, по которым другим стоило бы терпеть их.

Алкоголики часто чувствуют этот центральный стыд в других и способствуют его развитию. Им необходимы отношения с кем-то, кто ощущает по крайней мере такой же стыд, как они. В интересах алкоголика найти партнера, который настолько мало думает о себе, что будет с радостью терпеть оскорбления ради "стабильности" в доме. Такие партнеры часто являются взрослыми детьми алкоголиков или людьми, выросшими в обстановке высокого стресса по другой причине.

Я не хочу сказать, что алкоголики намеренно манипулируют этой ситуацией, подобно Макиавелли, хотя иногда такое и случается. Но чаще алкоголик и движимый стыдом созависимый находят друг друга и притягиваются, как магнитом. Каждый распознает слабое место другого, и эта тяга опережает рациональное суждение. Алкоголик находит потенциального партнера, который в огромной мере недооценен; затем он может контролировать совершенно компетентного индивида, совершая минимальные персональные вложения. Между тем, созависимый также верит, что делает удачное вложение на будущее. С его точки зрения, некто чрезвычайно ценный опустился до того, чтобы терпеть отношения с ним. Созависимый берет на себя ответственность удовлетворять алкоголика настолько, чтобы тот не покинул его. Такой созависимый не может поверить, что кто-то захочет его ради него самого, поскольку он видит так мало ценного в себе.

Глубоко стыдящийся супруг или взрослый ребенок алкоголика с большим трудом устанавливают равновесие между заботой о других и о себе. Например, одна моя клиентка поставила "заботу о других" на первое, а "заботу о себе" - на десятое место в списке десяти главных ценностей. Когда я спросил ее об этом, она, защищаясь, заявила, что "забота о других всегда была моим первейшим выбором, и это всегда будет так". Эта женщина по-

___130___131

стоянно испытывала стыд, будучи ребенком. Она чувствует, что может принадлежать этой планете только как служанка, и она исполняла эту роль и ребенком, и с двумя мужьями-алкоголиками.

Пораженческое поведение: недолет в жизни

Алкоголики и созависимые склонны к такой фрустрирующей характеристике, как звание мастера достижения почти успеха в жизни. Они саботируют себя с настораживающей регулярностью.

Алкоголики могут делать это, срываясь за день до вручения награды за шестимесячное воздержание.

Созависимые супруги могут позволить по-прежнему пьющему алкоголику вернуться домой за день до окончания процедуры развода.

Стыдящемуся индивиду множество раз говорили, что он не хорош и недостаточно хорош. Он не может добиться успеха, потому что находится в ловушке этих посланий. Он может не быть полным неудачником, но равно не может быть и успешным. Стыдящиеся люди не могут добиваться своих целей и по-прежнему сохранять свою идентичность некондиционного человеческого существа.

Перед лицом возможного успеха созависимые часто проходят через следующую пораженческую последовательность:

- 1) говорят себе, что хорошие люди должны быть способны выполнить это задание;
- 2) стараются убедить себя, что были бы тоже достаточно хороши;
- 3) решают "стараться";
- 4) удачно стартуют, на время поверив, что могут преодолеть свой стыд собственными силами;
- 5) чем ближе успех, тем больше они сомневаются, что достойны его;
- 6) переполняются стыдом и предчувствием провала;
- 7) это еще больше убеждает их в том, что они не компетентны и должны стыдиться, подготавливая их к будущим поражениям.

Созависимые люди, полные стыда и сомнений, становятся пророками собственной судьбы. Они ожидают, что будут недостаточно хорошими; они ожидают "недолета", потому что их жизни полны неудач, и часто потому, что алкоголики в их жизни преградили им путь негативными ожиданиями.

Другие характеристики созависимых, связанные со стыдом

Стыд влияет на созависимых еще несколькими способами. Безрадостность, неспособность веселиться, сопровождаемая большой серьезностью, является характеристикой взрослых детей (Woititz, 1983).

Стыдящийся человек часто теряет способность расслабляться или быть спонтанным; спонтанность может привести к тому, что другие увидят его слабости. Взрослый ребенок может противостоять унижению, становясь бдительным. Он должен внимательно следить за собой. Он может спрятать этот страх, относясь презрительно к тем, кто способен играть, и думая, что они просто безответственные личности.

Отрицание - другая характеристика людей, на которых повлияла жизнь с алкоголиком. Отрицание само является основной защитой от стыда

___132___133

(Lewis, 1971). Это также полезная защита от некомфортных аспектов реальности, в особенности, злоупотребления алкоголем. Отрицание помогает семьям поддерживать свой респектабельный имидж даже перед лицом очевидных и подавляющих доказательств обратного. Созависимые могут сделать отрицание своим стилем жизни, Паттерн генерализуется с алкоголизмом, изначальной проблемы, на другие значимые области. Созависимый просто не заметит, что у его ребенка серьезные проблемы в школе, или что коллега расстроился. Вынужденный заметить что-то, он будет минимизировать или рационализировать проблемы, возможно, надеясь, что игнорирование заставит их рассосаться само-стоятельно. По меньшей мере, он может отсрочить свой стыд, избегая его.

Созависимые могут также пытаться избежать стыда, утопив его в алкоголе или другом наркотике.

Такое поведение отражает их амбивалентность в отношении интоксикации. Они могут не выносить алкоголя и совершенно отказываться от него. Но они видели, что интоксикация может быть эффективным, хотя и временным, бегством от боли и стыда. Когда давление нарастает, будь то дома или вне его, они испытывают ртчаянное искушение получить облегчение в точности тем же способом, который помогал их родителям или супругу. Такое поведение особенно опасно, поскольку многие дети алкоголиков генетически предрасположены к алкоголизму. Созависимая супруга, пьющая вместе

с мужем или взрослым ребенком после того, как ее покритиковали на работе, может на короткое время избежать стыда, но только способом, который в конечном счете приведет к даже большему его количеству. В связи с таким риском, я строго запрещаю созависимым, проходящим терапию проблемы стыда, употребление любых изменяющих настроение химических веществ в ходе лечения. Такая договоренность снижает вероятность того, что клиент спрячется от стыда, проявившегося в ходе терапевтической сессии, в пьянство, Созависимые могут чувствовать себя неполноценными и слабыми из-за стыда. Их чувство автономии нарушено, замещено постоянными сомнениями в своей ценности и эффективности. Они чувствуют себя беспомощными, неспособными контролировать ни себя, ни алкоголика. Это чувство слабости простирается за пределы специфических целей или вопросов. Слабость тотальна, - это утверждение общей неспособности созависимых. Они потеряли веру в себя. Ребенок алкоголика, привыкший к своей неэффективности в родительской семье, берет эту установку с собой во взрослую жизнь. Таким же образом созависимая жена, проигравшая битву за контроль над пьянством своего мужа, может потерять свою силу. Побежденная алкоголем и стыдом, она тоже может прийти ко взгляду на себя как на фундаментально некомпетентную личность. Стыд атаковал дух этих людей, истощив в них уверенность и надежду.

Стыд в семьях начинающих лечиться алкоголиков

Стыд - длительно переживаемая эмоция. Стыдящийся индивид может ощущать его эффекты много позже того момента, когда его источник был ликвидирован. Семья выздоравливающего алкоголика может включать в себя нескольких членов, сохраняющих стыд, несмотря на его абстиненцию. Од-
___134___135

ной из причин этого может являться то, что алкоголик может достичь трезвости достаточно внезапно. Медленно, годами складывавшийся паттерн может разрушиться за одну ночь, особенно если алкоголик участвует в лечебной программе. Типичный срок пребывания в стационаре (2.1 или 28 дней), даже когда это сопровождается семейной терапией, просто недостаточен для исчерпания данной темы. Стыд лечится медленно; он может быть и бывает затронут и при этих условиях, но реалистически надо планировать рассмотрение и обсуждение стыда с членами семьи в продолжительной терапии.

Выздоровливающие семьи встречаются со многими связанными со стыдом проблемами. Ниже я подробно изложу следующие вопросы:

- 1) помощь выздоравливающим алкоголикам встретиться со своим собственным стыдом;
- 2) выздоровление как источник гордости;
- 3) позволение употребляющему вернуться в семью;
- 4) перфекционизм и нереалистичные ожидания;
- 5) обучение нестыдящим коммуникационным паттернам.

1. Помощь выздоравливающему алкоголику встретиться со своим стыдом

Человек, решивший, что не должен больше пить, теряет вследствие этого решения свою лучшую защиту от стыда. Правда, что алкоголизм увеличивает стыд со временем, но также правда, что он может временно облегчить эту боль. Бросивший пить алкоголик оказывается в первое время лицом к лицу со стыдом без возможности немедленного бегства. Он может отступить в направлении алкоголизма и

сорваться, если не получит поддержки и понимания.

Начавший выздоравливать алкоголик обычно имеет дело со сложной смесью вины за прошлое поведение, стыда за свою идентичность алкоголика и гордости своей новой идентичностью выздоравливающего алкоголика. Он нуждается в поддерживающем окружении, чтобы продолжать прорабатывать свой стыд и вину, большая часть которых прямо связана с его прошлым поведением в семье. Но он может получать мало помощи от членов семьи, если они сами глубоко стыдятся, или если они считают, что совершённое алкоголиком в прошлом невозможно простить. Вместо поддержки семья может выбрать игнорирование выздоравливающего или делание вида, что он совершенно не

изменился. Хуже того, они могут решить, что алкоголика надо наказать именно сейчас, когда он в состоянии осознать свои прошлые ошибки. Такое наказание, например за прошлую финансовую безответственность, может только увеличить стыд и вину как раз тогда, когда выздоравливающий алкоголик уже сталкивается с ними в неразбавленном виде.

Члены семьи могут также сделать ошибку, преждевременно стараясь снять всякий стыд и вину с алкоголика. Они могут кинуться всё "прощать и забывать". Порой они делают это так, что могут избежать осознания собственных болезненных чувств в этой области. Члены семьи могут также бояться спровоцировать срыв упоминанием о чем-то, что может беспокоить выздоравливающего алкоголика. Они чувствуют себя "гуляющими по яичным скорлупкам", стараясь не допустить его плохого отношения к себе. Такое поведение, даже с наилучшими намерениями, подразумевает, что выз-

___136

доравливающий слишком слаб, чтобы заниматься собственными проблемами. Слабость подразумевает стыд; усилия семьи предохранить выздоравливающего от его стыда могут только ярче высветить его.

Алкогольные и семейные консультанты могут помочь заинтересованным членам семьи в выборе середины между нападением и излишним обереганием выздоравливающего алкоголика. Первая задача - помочь им различить их собственный стыд, стыд, одолженный у алкоголика, и собственный стыд алкоголика. Это минимизирует внутрисемейное проецирование стыда, смущающее всех. Они могут также быть научены тому, что алкоголик в процессе своего выздоровления столкнется со своими собственными стыдом и виной; они могут не заниматься этим, как и другими аспектами жизни алкоголика, которые они пытались обустроить раньше. В-третьих, они могут быть полезны, когда выздоравливающий захочет поделиться с ними своими чувствами стыда или вины. Следует принять эти чувства как соответствующие (если это так), но не усугублять их, ругая или наказывая алкоголика.

2. Выздоровление как повод для гордости

Семьи недавно завязавших алкоголиков часто амбивалентно относятся ко всему процессу выздоровления. Так же, как для алкоголика очень редко прямое высказывание: "Я горжусь, называя себя алкоголиком" (я часто слышал такие заявления на собраниях АА, но почти никогда - от недавно протрезвевших), так же маловероятно, что семья сможет гордиться собой на ранних этапах выздоровления. Однако каждый член семьи в конце концов

___137

встанет перед трудным выбором - сохранить тайну и стыд по поводу проблемы, как они дошли до такой жизни, или присоединиться к выздоравливающему алкоголику в возрождении индивидуальной и семейной гордости. Последний подход кажется естественным выбором для аутсайдера, но такое радикальное отступление от предыдущей семейной системы может казаться достаточно пугающим. Гордость или стыд отражается на выборе - сохранить выздоровление в секрете или поделиться этим с другими. Каждый сам для себя должен решить, говорить или нет остальным членам семьи, что он - алкоголик, что он лечится, что ему нельзя больше пить, и т.д. Количество говорящих об этом часто является индикатором того, насколько постыдным остается секрет алкоголизма в семье. Супруга, которая решает никому не говорить или "конечно же не моим родителям", может принадлежать к семье, испытывающей столько стыда по поводу алкоголизма, что они не могут начать гордиться выздоровлением. Семьи могут разделить в этом вопросе: самые стыдящиеся настаивают на анонимности, тогда как остальные хотят поделиться этим замечательным достижением с семьей и друзьями. Консультанты, обсуждающие этот вопрос с членами семьи, должны предупредить, что сообщение родственникам о том, что происходит, может в действительности привести к стыдящим или обвиняющим атакам со стороны этих персон, особенно если они алкоголики или покровительствуют алкоголику. Также мудро будет сказать, что некоторые семьи гордятся своим пьянством; они могут считать трезвость позорной для индивида и личным оскорблением. Таким образом, важнее помочь членам семьи понять, чего они боятся, если поделятся, чем

настаивать на том, чтобы они отказались от анонимности.

3. Позволение выздоравливающему алкоголику вернуться в семью

Один из симптомов аддикции - то, что активный алкоголик поддерживает самые существенные отношения с алкоголем, а не с людьми. В результате он может лишиться семьи вследствие расставания или развода. В противном случае, он может продолжать жить дома, но стать функциональным маргиналом, постепенно отстраненным от центральных ролей. Например, мать-алкоголичка может обнаружить, что ее роль финансового менеджера узурпирована мужем, в то время как старший из детей взял на себя главные обязанности по дому. Чтобы выжить, остальная семья оттесняет алкоголика на позицию, где он может принести меньше всего вреда, даже если останется центром эмоционального беспорядка. Алкоголик "отрезан" (Bowen, 1978) от остальных. Он также может быть инфантилизирован, как в случае, когда супруга алкоголика, отвечая мне на вопрос, сколько у нее детей, говорит: "Четверо... ой, в смысле, трое, я Посчитала еще мужа".

Выздоровливающие алкоголики часто чувствуют острый дискомфорт в такой ситуации. Они стремятся вернуться к свойственным им ранее семейным ролям. Однако им может быть трудно выразить это вербально, они часто ощущают стыд. Такой стыд часто полезен, указывая им на важную цель восстановления уважения к ним. Но он может быть слишком силен. Отчаявшись найти облегчение, только что завязавший алкоголик может требовать, чтобы семья немедленно позволила ему

вернуться и вернула на прошлую роль. Члены семьи могут сопротивляться этому внезапному перемещению по нескольким причинам;

- 1) они могут сомневаться, что алкоголик сможет поддерживать трезвость;
- 2) они могут считать, что, даже будучи трезвым, он не сможет играть эту роль;
- 3) они могут решить присвоить эту роль, и надеяться сохранить свое значение в семье;
- 4) они могут хотеть, возможно, бессознательно, наказать алкоголика, продолжая его стыдить;
- 5) они могут пытаться смягчить собственное чувство стыда, играя роль семейного героя.

Задача семейного консультанта в этой ситуации - помочь семье начинающего выздоравливать обсудить такое изменение, чтобы в конце концов абстинентный индивид смог вернуться к своему положению. Здесь каждый, включая консультанта, должен проявить терпение. Подталкивание недавно протрезвевшего может быть катастрофическим, если он сталкивается с непривычными или слишком обширными обязанностями. Члены семьи скоро потеряют доверие друг к другу, начнут сомневаться в себе, и стыд и вина всей семьи может увеличиться. Консультанту следует прервать этот процесс, если необходимо, встретившись с алкоголиком индивидуально, и помочь ему выносить стыд и управлять им. С другой стороны, консультанту может понадобиться объединиться с выздоравливающим, если семья не смогла понять и отреагировать на его реальный позитивный рост. Главный принцип здесь таков: алкоголика нужно поощрять к возвращению

к своим ролям, как только у него будут основания считать, что он может постоянно их выполнять.

4. Перфекционизм и нереалистичные ожидания

Перфекционизм был описан в Главе 3 как широко используемая защита от стыда. К несчастью, активный алкоголик-перфекционист часто становится после лечения выздоравливающим алкоголиком-перфекционистом, требующим безупречного поведения от себя и своей семьи. Стыд в этой ситуации способствует несмягчаемой требовательности, которая неизбежно терпит неудачу. Члены АА, говоря о "сухих пьяницах", имеют в виду таких индивидов, которые только прекратили пить, без изменения других аспектов поведения. Такие люди могут быть слишком переполнены стыдом, чтобы отказаться от своих традиционных защит от него. "Сухие пьяницы" сопротивляются выработке трезво! о стиля жизни, который включает в себя гордость собой и уважение к другим, поскольку они не могут поверить, что, даже будучи трезвыми, они достаточно хороши для того, чтобы принадлежать к сообществу. Этот глубинный стыд увеличивает их психологическую дистанцию от семьи и

подготавливает почву для будущих срывов. Многие начинающие выздоравливать алкоголики также неверно оценивают, чего они могут ожидать от себя и своих семей. Эти нереалистичные ожидания могут быть связаны со стыдом или отражать недостаток осведомленности данной персоны о "нормальных" семьях, нераспознанные когнитивные нарушения или другие обстоятельства, которые ограничивают функционирование индивида и семьи. К примеру, начинающий выздоравливать индивид может считать, что теперь, когда он трезв, между членами семьи не должно быть никаких конфликтов. Такие ожидания часто ведут к разочарованиям и чувству, что кто-то или вся семья остается дефективным даже после абстиненции. Члены семьи могут лелеять равно перфекционистские или неразумные ожидания по поводу выздоравливающего алкоголика. Они могут быть еще в состоянии частичного отрицания, желая, чтобы он действовал так, как будто никогда не страдал от заболевания, ослабляющего его способности.

Перфекционистские семьи имеют тенденцию быть крайне соревновательными, каждый член смотрит на других, ища какие-нибудь знаки надвигающейся катастрофы. В таких семьях с трудом признают успех другого, поскольку успех определяется больше как избегание неудачи, чем как позитивное достижение. Семейная терапия должна фокусироваться на стыде, лежащем в основе такого безжалостного паттерна; члены семьи нуждаются в помощи в принятии своих ограничений скорее как признаков принадлежности к человеческому роду, чем как причин для унижения.

5. Обучение нестыдящим коммуникативным паттернам. Семьи, полные стыда, выработали коммуникативные привычки, которые усиливают стыд в десятки раз каждый день. Эти паттерны были детально описаны в предыдущей главе. Возможно, что без руководства такое поведение продолжится и после того, как алкоголик прекратит пить. Абстиненты, бросившие пить сами и не присоединившиеся к Анонимным Алкоголикам, с очень малой вероятностью распознают вредоносные послания, циркулирующие в их семьях.

___142

Лечебный персонал обычно помогает алкоголикам начать обращаться к своему собственному стыду. "Я красивый, умный и достойный человек" может быть лозунгом, который клиента заставляют повторять перед зеркалом по многу раз за день; позитивная обратная связь замещает критицизм; физические и вербальные оскорбления запрещены. Однако персонал, занятый в программе, может весьма осторожно оценивать эффективность этого обучения, особенно в курсе краткосрочной терапии в стационаре. Одной причиной осторожности является то, что лечащиеся алкоголики еще не избавились от когнитивного дефицита, который мешает им эффективно учиться несколько недель или дольше. Способность клиента генерализовать результаты тоже под вопросом: опасно предполагать, что начинающий выздоравливать алкоголик будет способен знания, полученные в одной обстановке, использовать в другой. Например, индивид, запомнивший, что он красивый, умный и достойный, может оставить эту информацию позади, только выйдя за дверь, конечно же, не думая применять ее ни к себе, ни к своей семье. К тому же, ущерб, нанесенный стыдом, лечится медленно. Алкоголики на ранних стадиях абстиненции, скорее всего, имеют много стыда, легко проецируемого на других членов семьи. И, наконец, выздоравливающий алкоголик - только один из членов семьи. Стыдящие послания, вероятно, продолжатся, пока вся семья не изменится.

Семейная терапия может быть очень эффективной в области помощи семье как целому минимизировать стыдящие послания. Последние представляют собой видимые действия, которые могут быть изменены посредством стандартной бихевиоральной

___143

терапии. Члены семьи могут научиться игнорировать стыдящие утверждения, а также их можно научить хвалить друг друга, вместо того чтобы критиковать. Я хочу подчеркнуть, что такое новое поведение должно практиковаться в процессе терапии. Просто говорить о том, как семья может быть мила друг с другом, будет, скорее всего, неэффективным, это даже может иметь негативные последствия, если семья заключит, что такое поведение для них невозможно. Практические занятия,

во время которых индивиды демонстрируют уважение и высокую оценку друг другу, должны проводиться регулярно в течение и после первичного лечения.

Круг похвал - одна из тактик, используемых мной с семьями, нуждающимися в практике позитивных сообщений. Семью просят соединить руки (терапевту также следует включиться в круг, чтобы продемонстрировать его единство с семьей и то, что он не боится делиться заботливыми чувствами). Затем родитель инструктируется о том, как начать процесс, по-особому похвалив другого человека в семье. Это дает терапевту возможность пронаблюдать, насколько комфортно этому родителю хвалить, и подчеркивает важность родительского лидерства в этой задаче. Расплывчатые утверждения ("О, я думаю, что ты мне немного нравишься, но я не знаю, почему"), обманные похвалы ("Мне нравится в тебе всё"), отказы ("Я не могу придумать, за что его похвалить") и скрытый критицизм ("Да, мне понравилось, когда ты вынес помойку однажды, несколько недель назад (но ты с тех пор ни разу этого не делал, поэтому ты плох)") не разрешаются. Индивид, которого похвалили, затем должен выбрать кого-то другого в семье и отправить ему позитивное послание. Этот процесс повторяется, пока

___144

все не получат и не передадут по два-три сообщения. Нужно убедиться, что получивший похвалу услышал ее, а также исследовать его попытки ее обесценить. Дающий и получающий должны смотреть друг другу в глаза. После того как круг завершился, я прошу участников поделиться своими чувствами. Это часто приводит к дискуссии на тему того, как семья со временем потеряла привычку хвалить, частично в результате пьянства. В норме, члены семьи высказывают огромные сомнения в том, что они смогут хвалить друг друга дома. Эта негативная установка реалистична, поскольку порождена тысячами критических посланий, которыми они обменивались. Тем не менее, консультант может их обнадежить, указав на то, что они только что достигли успеха в изменении этого паттерна всего за несколько минут, и что они, возможно, все чувствуют себя лучше по этой причине. Терапевт может затем дать домашнее задание: повторить дома круг похвал, или проинструктировать каждого "тайно" похвалить кого-нибудь. Я обычно добиваюсь выполнения этого, повторяя круг на следующей сессии.

Выздоровливающие алкоголики и их семьи очень много выигрывают, заменяя похвалами и уважением стыдящие сообщения. Это создает позитивную атмосферу в настоящем, которая часто резко контрастирует и с недавним прошлым этой группы, и с родительской семьей алкоголика. Стыд из прошлого с большей вероятностью будет разрешен, если индивид живет в обстановке взаимного уважения.

___145

Резюме

Члены семьи алкоголика сталкиваются со многими проблемами стыда. Некоторые из них - такие, как "стыд взаимности", отражают легкость нарушения и искажения границ в алкогольных семьях. Другие, включающие в себя хроническое блокирование интимности, показывают, что стыд, происходящий из взаимодействия с алкоголиком, может генерализоваться, затрагивая всю жизнь стыдящегося человека.

Когда алкоголик бросает пить, вся семья имеет возможность поменять свое провоцирующее стыд поведение. Алкогольные и семейные консультанты могут помочь семье научиться общаться посредством нестыдящих взаимодействий. В других ситуациях, например, когда терапевт лечит взрослого ребенка невыздоровливающего алкоголика, первичной целью может быть помощь клиенту в узнавании того, как его или ее жизнь была искалена стыдом, и в проработке этих вопросов таким образом, чтобы человек мог развить способность относиться к себе и другим с уважением и достоинством.

___147

6. Лечение стыда — общие соображения

Введение

Проблемы стыда предлагают консультанту возможность установить тесные связи со своими

клиентами. Возможно, в этой области клиент в наибольшей степени нуждается в помощи терапевта - в раскрытии этой темы, в принятии себя стыдящегося и в обучении тому, как двигаться от прошлого непреодолимого стыда к реалистической гордости. Тем не менее, вопросы стыда, как при консультировании алкоголиков, так и вообще, могут представлять сложности по нескольким причинам (Potter-Efron, 1987). Во-первых, самому предмету стыда никогда не уделялось достаточного внимания ни клиницистами, ни учеными. По сравнению с виной, например, совсем немного руководств помогают консультантам распознавать паттерны стыда или лечить их. Стыд оставался на периферии интереса до недавнего времени. К счастью, эта ситуация, кажется, меняется: несколько важных изданий были опубликованы за последние несколько лет (Miller, 1985; Fossum & Mason, 1986; Kaufman, 1980; Kurtz, 1981). Обнадёживает то, что терапевтическое сообщество проявляет достаточный интерес к стыду, так что за несколько следующих лет можно ожидать появления полезных моделей индивидуального и системного лечения.

Второй причиной, по которой стыдящиеся клиенты сопротивляются терапии, является то, что они склонны прятать свой стыд от консультанта. Как заметил Моррисон: "Чувство вины поставляет материал для интервью, стыд же не допускает этого". Это потому, что первая линия защиты от стыда включает в себя процессы отрицания и ухода. Стыдящийся человек уходит от контакта с другими, в том числе и с консультантом. Это может быть фрустрирующим для последнего, особенно когда клиент, кажется, играет в "У меня есть секрет" во время терапевтических сессий. Помощник должен распознать и оценить внутренний конфликт, бушующий внутри стыдящегося человека, который хочет поделиться источниками своего стыда, но в то же время ужасно боится отвержения и оставления. Стыдящийся клиент также может энергично защищаться от консультанта, подошедшего слишком близко к его стыду. Яростные контратаки, использование сарказма и цинизма, проявления грандиозности и патернализма помогают таким людям держать терапевта на расстоянии от того, что они считают своим дефективным личностным ядром.

Еще одна сложность в терапии стыда состоит в том, что лечение происходит медленно. Это определенно является проблемой в краткосрочном лечении, например в стационарах для химически зависимых. Слишком часто стыдные темы (например, детский абьюз) возникают на таких встречах, а затем откладываются на одну или две сессии из-за действительной необходимости сконцентрироваться на чем-то другом. Бережное же сопровождение в таких ситуациях должно планироваться таким

___148

образом, чтобы проявивший свои чувства клиент мог получить продолжительную заботу о своих вновь открывшихся ранах.

Несмотря на эти трудности, лечение стыда может быть волнующим как для клиента, так и для терапевта. Люди выздоравливают от своего стыда и начинают вести более удовлетворяющую их жизнь. Советы, которые представлены в этой главе, могут указать некоторые направления тем помощникам, которые хотят исследовать эту область со своими клиентами.

Рекомендуемая последовательность лечения стыда, происходящего из родительской семьи. Не существует единственного паттерна, который подойдет всем клиентам и терапевтам, имеющим дело со стыдом. Однако я хочу предложить последовательность шагов, которую я нахожу эффективной в большинстве случаев, когда стыд коренится в исторических взаимоотношениях.

Шаг первый: Создать безопасную обстановку, чтобы клиент смог открыть свой стыд;

Шаг второй: Принять этого человека с его стыдом;

Шаг третий: Исследование источников стыда;

Шаг четвертый: Поощрить клиента усомниться в его представлении о себе, проверяя валидность стыдящих посланий;

Шаг пятый: Поддержать изменения в представлении о себе, которые отражают реалистическую гордость собой.

___149

Ничего полезного не может произойти, пока клиент не почувствует себя с помощником в достаточной безопасности, чтобы пойти на риск поделиться той частью себя, которую он считает неприемлемой. Вот почему стыд часто бывает скрыт, когда поначалу клиент обсуждает другие, менее пугающие темы. Первой задачей консультанта в области стыда должно быть убеждение клиента, вербальное и невербальное, что последний не будет атакован, а потом пристыжен, когда раскроет чувствительный материал.

Когда клиент делится постыдной информацией, Терапевт должен побороть желание немедленно отговорить его стыдиться. Вместо этого терапевт должен знать, как принять клиента с его стыдом. Он должен сообщить, что видит и принимает этого человека таким, каким он себя видит: полным стыда, дефективным, отвратительным. Это, разумеется, не означает, что терапевт нанесет клиенту оскорбление или согласится, что клиент действительно по сути своей ущербен. Критичным является то, что помощник может оставаться со стыдящимся человеком в кругу этого стыда без того, чтобы атаковать его.

Третья фаза терапий стыда заключается в исследовании родительской семьи и текущих межличностных источников стыда клиента. Это может быть вовсе не загадочным; зачастую клиент может в деталях воспроизвести стыдящие послания и поведение своих родителей, сиблингов и членов своей нынешней семьи. В других случаях специфические стыдящие послания частично или полностью вытеснены, как я продемонстрировал в примере, приведенном ниже. Цель этой стадии — помочь клиенту понять, что его чувство глубокого стыда по-

___150

рождено словами других людей, а не объективной реальностью.

Первые три шага подготавливают почву для того, чтобы помощник в конце концов обратился к понятию клиента о себе (self-concept). На самом деле, в это время надо надеяться на то, что клиент начнет исследовать его сам, но поощрить этот процесс - работа консультанта. Она состоит в том, чтобы подвергать сомнению валидность стыдящих посланий, которые были выявлены. Вопросы типа "Как ваш отец узнал, что вы так ужасны?", "Как они могли называть вас такими плохими словами, когда как раз ваша мать вышла из-под контроля?" и "Я не вижу ничего ужасного и порочного в вас. А вы?" - все помогают клиенту понять, что он был несправедливо осужден за преступление, которого не совершал, — за то, что он якобы не человек.

Когда стыдящийся понимает, что не должен принимать определение себя как непоправимо дефективной личности, он может постепенно начать переопределять себя как "достаточно хорошего" и приобретать реалистическую гордость собой. Это -праздничная стадия терапии, расплата за терпение клиента и терапевта, проявленное ими на стадиях принятия и исследования клиентского стыда. Однако помощник не должен забывать о терпении; клиент может только на время и понемногу восстанавливать чувство собственного достоинства, и периодические регрессии к стыду - обычное дело. Но стыдящиеся индивиды могут и восстанавливают или развивают позитивное отношение к себе. Роль консультанта на этой стадии - присоединиться и усилить ту часть клиента, которая движется к здоровью.

Терапевтическая последовательность, приведенная выше, может быть предствлена всем курсом

___151

терапии, а может уместиться в одну сессию. В общем, я уверен, что ранние сессии нужно фокусировать на первых двух стадиях, пока клиент и помощник устанавливают контакт и развивают доверие. Преждевременные попытки заняться стыдом только убедят клиента, что помощник его не понимает или не может оценить глубину его боли. Относительно нейтральный акт исследования источников стыда просто следует за первыми двумя и Продолжается так долго, как помощник может сопротивляться желанию "остановить" клиента. Последние две стадии, в течение которых консультант действительно ставит под вопрос клиентское понятие о себе, не может быть эффективным, пока клиент не примет помощника как важную фигуру в своей жизни. Это постепенный процесс, и он требует разного времени для каждого индивида. Возможно, хорошим правилом тут будет

такое: чем глубже стыд, тем больше клиент должен доверять терапевту.

Каждая терапевтическая сессия может повторять полностью всю последовательность. Я приведу иллюстрацию в виде одной сессии клиентки, находящейся в длительной терапии, в течение которой стыдящаяся, персона научилась понимать свой стыд и обращаться с ним.

Пример случая: пять стадий терапии стыда

Линда - сорокалетняя дочь отца-алкоголика и "сумасшедшей" и склонной к физическому насилию матери. Ребенком ее регулярно били и унижали. Она стала настолько глубоко стыдиться, что чувствует себя беспомощной в изменении своей

___152___153

нынешней жизни с химически зависимым мужем. После шести месяцев терапии она прогрессировала до точки, в которой смогла присоединиться к терапевтической группе.

Одно вводное упражнение, которое я использовал (научившись ему у Патрисии Поттер-Эфрон), называется "Маска". В этом упражнении клиентов сначала просят нарисовать свои маски - образы, которые они хотят, чтобы видели другие. А затем - персону, находящуюся под маской. Как только Линда нарисовала эту персону, она очень возбудилась и внезапно покинула комнату, убежав в туалет с приступом тошноты. Ей хватило смелости вернуться, но она отклонила мое приглашение поделиться тем, что произошло, с группой.

Стадия первая: безопасность и раскрытие

Линда находилась в новом окружении, в котором чувствовала себя слишком уязвимой, - чтобы раскрыть свой стыд. Она нуждалась в подтверждении, что я не буду пытаться заставить ее говорить об этом сейчас. Я сделал это невербально, но затем предложил ей остаться после сессии, потому что я не хотел, чтобы она уходила такой напуганной и устыженной.

Наедине Линда показала мне, что случилось: "реальная" персона под ее маской спонтанно развилась в рогатую сатанинскую фигуру. Линда смотрела на себя, как на дьявола - образ, характерный для многих стыдящихся индивидов.

Стадия вторая: принятие

Линда была шокирована, поскольку не ожидала, что ее стыд выйдет на поверхность так быстро и с такой силой. Также она узнала этот внутренний образ; он ощущался как совершенно правильный и знакомый, хотя она не знала, почему. Она должна была объяснить мне специально, почему чувствовала себя подобной Сатане, испорченной и бесчеловечной. Моей ролью в течение этой фазы было поощрять ее откровенность, не допуская, чтобы она стала настолько презирать себя, чтобы я мог потерять контакт с ней. Я должен был сдерживать сильное желание уменьшить наш дискомфорт, бросившись ей на помощь до того, как мы реально встретимся с ее стыдом.

Стадия третья: исследование

Я вслух заинтересовался, кто бы мог сказать Линде, что она - дьявол, кто приделал рога к ее голове? К моему удивлению, Линда немедленно вспомнила то, что вытесняла тридцать лет; на протяжении нескольких лет до и после пубертата ее мать, избивая, многократно называла ее дьявольским отродьем (child of devil). Не имея возможности сопротивляться, она инкорпорировала эту уверенность в сердцевину своей идентичности, вытеснив ее источник. Она не могла сомневаться в этом, потому что данное послание было недоступно для нее на сознательном уровне.

Стадия четвертая: вопросы и сомнения

К счастью, Линда достаточно долго работала над понятием о себе, чтобы она могла начать сомневаться в этом образе сама. Часть ее была разгневана и до сих пор не полностью принимала то, что она ужасна. Ободряемая мной, она позволила мне перечеркнуть дьявольские рога на ее голове, посмотрела на оставшийся образ нормальной женщины и облегченно разрыдалась. Она осознала, что "проглотила"

___154___155

ла" чужое определение себя, и что она может теперь отвергнуть этот образ и заменить его позитивным.

Стадия пятая: утверждение

Затем я попросил Линду нарисовать новую персону, которую она видит. На ее рисунке была сильная, умная и заботливая женщина, прямо и гордо смотрящая на зрителя. Мы поговорили о том, что она нашла эту новую персону не только сейчас, но и несколько сессий назад в терапии, и о том, как эта новая женщина уже изменила свою жизнь с мужем и семьей.

Ведущие принципы лечения стыда

Правила, которые я упоминаю в этой части, призваны помочь терапевту осуществить пятишаговую последовательность лечения стыда. Они фокусируются на взаимоотношениях клиент-терапевт, поскольку я уверен, что именно они жизненно важны в облегчении непреодолимого стыда. Ниже я перечислил принципы терапии стыда.

1. Стыд начинает излечиваться, когда он проявлен в безопасной обстановке;
2. Никогда не стыдите человека, испытывающего стыд;
3. Регулярно обращайтесь на отношения клиент / помощник;
4. Показывайте клиенту, что вы — человек;
5. Ожидайте многократных тестов на доверие в ваших отношениях;
6. Слушайте внимательно, чтобы заметить скрытые темы стыда;
7. Прислушивайтесь к стыду в гневе клиента;
8. Помогите клиенту принять его базовую человеческую природу посредством узнавания, принятия и исследования стыда;
9. Помощник должен скорее принять стыд клиента, чем пытаться разубедить его;
10. Связывайте стыд клиента с посланиями из его родительской семьи;
11. Идентифицируйте используемые клиентом специфические защиты от стыда;
12. Помогите клиенту продвинуться к принятию умеренного стыда как нормальной части жизни;
13. Будьте терпеливы - стыд излечивается медленно.

Стыд начинает излечиваться, когда он проявлен в безопасной обстановке

Потребность в безопасном месте - один из наиболее важных аспектов понимания и лечения стыдящихся индивидов. Это так, поскольку, хотя стыд, как и все чувства, переживается внутри человека, он, по большей части, порождается и поддерживается межличностной коммуникацией. Стыдящийся клиент приносит в терапию много старых чувств и страхов; он особенно боится быть покинутым своим терапевтом посреди процесса и быть отвергнутым после того, как покажет свою скрытую сущность. Как помощник, я должен помнить, что у многих моих клиентов есть очень большие основания быть подозрительными на мой счет: не только потому, что они выросли в стыдящихся семьях, но многие из них продолжают сталкиваться с повседневными стыдящими атаками других.

Более того,

___156

многие из этих клиентов страдали или, по крайней мере, уверены, что страдали от рук бессердечных, манипулятивных или невежественных как-бы-по-мощников. Такие люди приносят в терапию чувство глубокого опасения. Их прошлый опыт, их настоящий стыд и желание спрятаться в сочетании порождают начальную ситуацию, в которой они чувствуют более настоятельную потребность защититься, чем раскрывать свой стыд. Однако даже самый стыдящийся индивид, вероятно, рискнет сделать это, когда помощник предпримет значительные усилия, чтобы убедить клиента в своей безопасности.

Как можно создать такое убеждение? Во-первых, помощник может информировать клиента о законах конфиденциальности. Однако, делая это, важно не обещать больше того, что вы можете. Клиент должен точно знать, какой материал может быть раскрыт другим и при каких условиях. Стыдящиеся клиенты будут воспринимать любое нарушение конфиденциальности как абсолютное предательство. Во-вторых, полезно информировать и напоминать клиенту о том, что это место безопасно для

него. Терапия — это место, где клиент может пойти на "безопасный риск"; поскольку помощник не осудит его, он свободен во время сессии пробовать вещи, которые не может себе позволить в жизни. Возможно, сначала эти слова не вызовут доверия у многих клиентов, поскольку большая часть их актуального опыта говорит им, что консультант, скорее всего, пытается ими манипулировать. Критично то, что терапевт поддерживает свои слова ясной демонстрацией в течение терапии, что он может действительно принимать клиентов такими, какие они есть, даже с их стыдом.

___157

Третий уровень обеспечения безопасности - поведение. Консультант не может ожидать, что клиент пойдет на риск поделиться с ним своим стыдом, если он не расположен внимательно слушать, если утверждения клиента обесцениваются или если он отвечает на раскрытие лекцией или советом. Консультант, лечащий стыд, должен быть сначала относительно пассивен: терапевт может открыть дверь, будучи готовым принять клиентов, но затем он может только ждать, смотря, захотят ли они войти.

Обеспечение безопасности само не излечит стыд. Это только дает клиенту шанс развить со своим помощником отношения, основанные на взаимном уважении и понимании. Как только индивид решает сделать часть своего стыда видимой, он чувствует облегчение, так как его раскрытие встречает уважение. В результате стыдящийся индивид начнет верить, что он более ценен, чем он думал, раз кто-то может принять самое плохое в нем.

Важно помнить, что, когда клиент раскрывает постыдную информацию, он может доверять вам в этот момент, но пережить волну страха и возобновившегося стыда позже в этот день или вечером. Я предупреждаю своих клиентов о такой возможности, говоря, что они могут позвонить мне, если потребуется помощь, и я их не отвергну. Как заметил Кауфман (1980), в это время цель - открыть "межличностный мост", закрытый стыдом.

Стыд - всё же не такая деликатная тема, чтобы обращаться с клиентами слишком уж осторожно. Возможно принять это настолько всерьез, что мы потеряем толику базового абсурда, лежащего под многими терапевтическими проблемами. Фактически, юмор - один из наиболее эффективных способов конфронтировать стыд. Если мы можем помочь

___158

клиенту понять, как смешно думать, что он был избран, чтобы стать "очень специальным червяком" (Kurtz, 1981), то потом такой клиент может стать способным принять свою базовую человечность. Тем не менее, в тот момент, когда стыдящийся клиент идет на реальный риск, раскрывая помощнику нечто, что считает чрезвычайно дискредитирующим, он нуждается в знании о том, что терапевту можно доверять.

Часто в таких сессиях раскрываются подробности сексуального поведения. Это связано с личной природой этой активности в нашем обществе (Schneider, 1977). Клиенты с сексуальным стыдом обычно также чувствуют вину за свои занятия, веря, что нарушают персональные или социальные стандарты. Фокусирование стыда на этой теме случается, когда индивид чувствует, что отличается от других и неприемлем из-за своей сексуальности. Женщина может думать (или слышать от других), что она обладает такой магической силой, что мужчин влечет к ней помимо их воли. Это не только делает ее ответственной за их возбуждение, но и превращает ее в опасное "животное", которое бесчеловечно в своей силе. Мужчины могут тоже ощущать сексуальный стыд, возможно, связанный с проблемами "представления" (performance), ставящими под сомнение их мужественность. Консультантам следует быть особенно бдительными, когда обсуждается сексуальный материал, потому что клиент может не сообщать, что чувствует стыд из-за того, что произошло. Терапевтам нужно быть особенно осторожными, убеждая клиента в безопасности в такие моменты; любое раскрытие в сексуальной сфере - это тест, говорящий клиенту, насколько терапевту можно доверять. Терапевтам нужно знать,

___159

как найти положение в терапевтическом ряду на этой сессии: слишком сильная вовлеченность, типа попытки обнять клиента, когда он рассказывает об инциденте сексуального абьюза, может быть

запросто проинтерпретирована как насилие. И конечно, какой-либо актуальный сексуальный ответ консультанта в таком или любом другом контакте с клиентом - это эксплуатация, которая увеличит клиентский стыд (Nielsen, 1987).

Никогда не стыдите человека, испытывающего стыд

Как мы видели, стыдящиеся люди нуждаются в безопасном месте, где они могут вырасти. В момент раскрытия своих секретов консультанту они особенно уязвимы для отвержения. Помощник обладает властью облегчить их стыд и сомнения, поддерживая их, или увеличить эти чувства, нападая на них. Негативные терапевтические реакции, увеличивающие стыд, могут быть легкими или грубыми. Как это ни грустно, существует история из области алкогольного консультирования, когда консультантов тренировали намеренно "конфронтировать" своих клиентов способами, несомненно, увеличивающими их стыд. Например, я работал однажды в центре для подростков, в котором разрешалось орать на клиентов и словесно оскорблять их. Обычной формой наказания в этом заведении было заставить подростков часами, а порой и целыми днями сидеть в общем холле. Целью было "проломить" систему отрицания этих подростков. Цена их унижения была рационализирована как необходимая часть лечения. Остается надеяться, что такое поведение

___160

прекратится, когда алкогольные консультанты будут получать лучшее образование.

Любое сообщение терапевта, говорящее клиенту, что он не хорош, увеличит его стыд. Кстати, любые слова, повторяющие то, что клиент слышал в детстве (возможно, "Ты меня слегка разочаровываешь"), усилят полное стыда чувство идентичности. Чтобы еще усложнить вопрос, замечу, что некоторые клиенты могут стыдиться в ответ на слова, совершенно не оскорбительные для других. Терапевт должен внимательно наблюдать за клиентом, чтобы заметить, что нечаянно устыдил его чем-то, что сказал или сделал.

Если консультант отвечает шоком ("Я никогда не слышал ничего подобного. Я не знаю, смогу ли я с этим иметь дело") или негодованием ("Простите, но я просто не могу выносить такого поведения - я действительно оскорблен"), он, возможно, увеличит стыд клиента. Такие реакции подтверждают, что клиент действительно достоин осуждения, он настолько дефективен, что даже терапевты не притронутся к нему. Такие сообщения не обязательно произносить вслух. То же можно выразить, посмотрев в сторону, покраснев и т.д. Клиент может также заключить, что помощник сам стыдится, и решить, что лучше скрыть эту информацию до лучших времен, чтобы побережь своего консультанта. Терапевты, занимающиеся стыдом, должны быть столь же бдительны к малейшему, самому тривиальному критицизму, как и их клиенты. Такие действия, как поднятие бровей, взгляд в сторону или в упор, прерывание и смех, могут быть интерпретированы клиентом как стыдящие. Важно помнить, что волны стыда часто вызываются такими маленькими событиями. Хотя помощник, конечно, не мо

___161

жет отвечать за то, как клиент проинтерпретирует каждое из его действий, эти ситуации создают возможности для клиента и консультанта исследовать то, как клиент начинает стыдиться.

Регулярно обращайтесь внимание на отношения клиент/помощник

Эванс (1987) утверждает, что "главным элементом лечения базирующейся на стыде идентичности является развитие отношений заботы с кем-то, кому можно доверять". Это означает, что для облегчения внутреннего стыда имеет значение не столько содержание, которым делятся, сколько сам процесс. Отношения между терапевтом и клиентом могут стать для клиента новым образцом, который затем может использоваться при реструктурировании других его отношений.

Предполагается, что терапевт, наилучшим образом работающий со стыдом клиента, - это тот, кто сталкивался со своим собственным. Я не имею в виду, что терапевт должен разрешить эту проблему до такой степени, чтобы вообще не чувствовать стыда, - это не является целью работы со стыдом. Но консультант, разрушаемый стыдом, часто привносит собственные страхи оставления и отвержения в терапию; такой человек затем должен положиться на своего клиента, который будет поддерживать

его, пока он сам пытается поддерживать клиента. Терапевты, осознавшие, что у них существуют такие глубокие потребности, могут всё же быть эффективными с клиентами, но при условии, что они могут вынести эти потребности за скобки терапевтической сессии и заняться ими со своим личным терапевтом или супервизором.

___162___163

Некоторые клиенты могут пробуждать стыд в своем помощнике. Например, консультант может вздрагивать каждый раз, когда слышит от клиента слово "идиот", потому что так его называл отец. Помощник может просто чувствовать себя некомфортно с клиентом, быть настороженным или слегка напуганным тоном его или ее голоса, жестами и т.д. Консультанту следует научиться распознавать такие эпизоды, чтобы быть способным отделить свой стыд от стыда клиента. Хорошая супервизия, терапия и личный инсайт могут помочь терапевту развить способность относиться к клиенту объективно и заботливо.

Стыдящийся клиент имеет специфическую надежду, не обязательно высказываемую, на отношения консультирования. Он надеется, что сможет показать помощнику в себе всё то, что заставляет его чувствовать себя отвратительным, грязным и дефективным. Он определенно не выложит весь этот материал немедленно, он вообще может решить никогда не делиться им.

Клиент нуждается в таком помощнике, который хочет быть полностью занятым этим индивидом, а не в таком, который укрывается за ролью терапевта или консультанта. Клиенту, делящемуся своим стыдом, нужно делиться им с человеческим существом, а не исполнителем роли, и не имеет значения, насколько хорошо терапевт играет свою партию. Консультанты, лечащие стыд, должны чувствовать себя комфортно в царстве чувств и не испытывать потребности улучшить всё прямо сейчас.

Работа в области стыда эмоционально может сильно затронуть и клиента, и терапевта. Терапевту потребуются прочные границы, чтобы не быть сметенным болью клиента. Однако я уверен, что эта область может быть в высшей степени удовлетворяющей для консультанта по нескольким причинам.

Во-первых, люди регулярно излечиваются от своего стыда в процессе терапии. Во-вторых, индивид, обратившийся к своему стыду, часто предстает заметным образом трансформированной личностью, явно более счастливой в отношениях с собою и с миром. Это зрелище, даже увиденное лишь однажды, напоминает большинству помощников о том, почему они занялись этим делом. И, наконец, работа со стыдом напоминает терапевту о его потребности в принадлежности мирозданию и о том, как это получилось. Этот последний аспект может быть особенно ценным для консультантов, которые сами выздоровели от химической зависимости или другого серьезного: и постыдного состояния, и кто теперь благодарен, что достиг трезвости и личного достоинства.

Показывайте клиенту, что вы — человек

Многие клиенты имеют тенденцию ставить терапевта на пьедестал, смотря на него как на могущественную и магическую фигуру. Это может быть ценным в других ситуациях, но мешает эффективной работе со стыдом. Клиент в этом случае, в сущности, обращается с консультантом, как с кем-то, кто лучше его, потому что терапевту нечего стыдиться. Консультант снова обнаруживает себя в полной безопасности, но отделенным дистанцией от клиента.

Терапевтам нужно соблюдать баланс, конфронтируя стыдящихся клиентов. Такие люди могут нуждаться в родительской фигуре, которая может утешить и простить их, дать им позитивные послания, призванные уравновесить их стыд. С другой сторо-

___164___165

ны, им также нужны отношения с кем-то, кто находится в позиции базового равенства с ними. Только в такой ситуации клиент может научиться и принять свое фундаментальное право существовать в обществе.

Как помощник может продемонстрировать свою человечность клиенту, не превращая сессию в собственную терапию? Один способ - поделиться таким маленьким повседневным опытом стыда, который высвечивает абсурдность человеческого состояния. Один пример, который я использую - это когда на меня надели мой лучший; костюм, чтобы идти на встречу. Поднимаясь по лестнице, я так

много думал о своем внешнем виде, что не смотрел на ступени. Когда я споткнулся и упал, я заметил, что мои мысли поменялись с "Я очень надеюсь, что все смотрят на меня" на "Я надеюсь, никто не заметил". Этот переход от тщеславия к смущению типичен для переживания стыда, но на достаточно низком уровне серьезности, на котором большинство людей могут посмеяться над собой.

Страх стыда может быть большей проблемой для некоторых клиентов, чем сам стыд. Это случается с человеком, который постоянно избегает действий, которые могут привести к переживанию стыда. Такие люди имеют тенденцию приобретать фобии, достигая состояния, в котором они почти полностью изолируют себя от межличностных контактов. Это другая причина, по которой консультанту важно демонстрировать посредством самораскрытия, что стыд - состояние, которое можно пережить. Когда консультант делится инцидентами стыда с клиентом, он демистифицирует стыд, превращает его просто в еще одно чувство, которое может быть перенесено без парализующего страха. Власть стыда

почти всегда ослабевает, когда он проявлен в свете человеческого контакта.

Я не рекомендую делиться глубоко постыдными инцидентами в ходе терапии, особенно такими, которые по сей день приносят помощнику дискомфорт. Такие инциденты, скорее всего, отклонят обе стороны от первоочередной работы - помощи клиенту с его стыдом. Каждый терапевт должен решить, какое количество самораскрытия будет полезным, если это явно соответствует рассматриваемой теме, и если оба партнера могут затем вернуться к проблемам клиента без отвлечения. Цель личных откровений помощника - просто подтвердить клиенту, что стыд можно безопасно и продуктивно показать другому.

Ожидайте многократных тестов на доверие в ваших отношениях

Терапевту следует ожидать множества тестов на доверие, когда он работает со стыдящимся клиентом. Например, алкоголик может постепенно открывать всё более позорные эпизоды своего прошлого, каждый раз внимательно следя за признаками отвержения. Другие тесты более тонки: будет ли консультант помнить о домашнем задании, данном на прошлой сессии, ответит ли на срочную просьбу принять клиента дома, не выглядит ли он веселым, когда клиент смущен или испуган? Клиенты чувствуют необходимость продолжать эти проверки, потому что они не могут поверить, что другой человек может сохранять интерес и уважение к ним.

Некоторые из этих тестов планируются в достаточной мере сознательно. Например, клиент может раскрыть некую информацию, которая кажется по-

___166___167

стыдной, только чтобы посмотреть, что помощник будет делать с ней. Такое поведение наиболее часто используется в начале терапевтических отношений. Такие ложные откровения следует конфронтировать, и важно не принимать их слишком лично.

Терапевт неизбежно не выдержит части таких испытаний хотя бы потому, что он человек. Никто не может всегда быть здесь для кого-то другого. Такие случаи не нужно считать катастрофическими. Фактически, такие "неудачи" становятся прекрасными возможностями развивать отношения клиента и терапевта скорее на твердом основании взаимного уважения и реальности, чем на иллюзии, что помощник безупречен.

Стыдящийся человек часто живет во вселенной "или-или". Или о тебе заботятся всегда, или совсем не заботятся. Или на тебя обращают внимание всегда, или совсем о тебе не думают. Или тебя находят полностью приемлемым, или совершенно отвратительным. Помощник может использовать свои случайные провалы интереса, отвлечение, забывчивость и ошибки, чтобы подчеркнуть следующее: "Даже несмотря на то, что я могу допускать такое время от времени, я не покину тебя. Если я и уйду, я вернусь". Когда такое происходит, отношения клиент-терапевт немедленно фокусируются на центральном страхе, сопровождающем стыд, - страхе оставления. Помощник, в сущности, дает клиенту опыт, позволяющий научиться переводить страх оставления в ожидание позитивного обновления интереса друг к другу. Провал теста на доверие, использованный надлежащим образом, может, в действительности, служить восстановлению и углублению отношений.

Стыдящийся индивид не выздоровеет, пока он уверен, что человеческие отношения настолько хрупки, что единственный промах дискредитирует всю межличностную историю двух людей. Ему нужно осознать, что большинство отношений продолжаются и в периоды, когда один или оба партнера не соответствуют ожиданиям другого. Он должен понять, как прощать своего партнера и как надеяться, что тот простит его, когда он ошибется. Эти уроки могут быть усвоены только в контексте терапевтического опыта, в котором оба участника открывают свои слабости и принимают слабости другого.

И, наконец, я хочу 'заметить, что многие клиенты предполагают, что консультант покинул их, когда последний не делает ничего неправильного или неуважительного. Такие ситуации можно рассматривать как проекции на терапевта отвращения к себе данного клиента. Так же как и в случае провала теста на доверие, описанного в начале данного раздела, важно, чтобы помощник не реагировал на такое поведение отвержением или пренебрежением. Стыдящиеся люди часто беспричинно чувствуют себя атакованными, поскольку тратят массу усилий на самообвинения. Терапевт может использовать эти примеры, чтобы укрепить свой интерес и уважение к клиенту. Слушайте внимательно, чтобы заметить скрытые темы стыда

Клиенты могут скорее намекать на свой стыд, чем прямо выражать его. Консультант, понимающий такую ситуацию, часто может заметить легкие признаки: опускание глаз, запинки в речи, избегание кажущихся безобидными тем. Помощники, замеча-

___168___169

ющие такие знаки, должны решить, задать ли вопрос об этом. Введение этого материала в открытое обсуждение становится приглашением клиенту открыть свою боль и стыд. Клиент может с благодарностью использовать эту возможность, отклонить приглашение или даже отреагировать гневом и возмущением. Терапевт также может выбрать, игнорировать ли ему сейчас такие скрытые признаки стыда, зная, что они, вероятно, проявятся позже в курсе лечения. Так или иначе, к признакам стыда, которые консультант видит в клиенте регулярно, в конце концов придется обратиться.

Клиент может не осознавать, что стыдится, поскольку он не знает названия этого переживания. Многих клиентов надо учить тому, что это чувство называется стыдом. Клиенты могут встретить эту информацию с облегчением. Они говорят, что чувствовали стыд годами, но никогда не знали, как это называется. Такие люди не могли прямо говорить о своем стыде в терапии просто потому, что не знали его названия.

Клиенты могут также прятать свой стыд на групповой терапии, потому что не хотят открывать своим товарищам, какие они плохие и порочные. Терапевтам следует поощрять клиентов раскрыть свой стыд группе, поскольку принятие товарищами -главнейший аспект в лечении стыда. Принятие означает, что индивид ' не является чуждым и дефективным. Клиент, который упорно пытается обойти групповой процесс, ходя к консультанту, в результате заявляет, что знает, ' что всё еще слишком грязен, чтобы другие приняли его. Однако существуют случаи, в которых кажется разумным для клиента сначала озвучить свой стыд в наиболее безопасной из возможных обстановке, а именно с одним профессиональным терапевтом. Когда это случается, терапевт должен попытаться помочь клиенту как-то обходиться со своим стыдом до того момента, пока он не сможет вернуться в группу и продолжить процесс его раскрытия..

Иногда клиент может прятать свой стыд так хорошо, что терапевт не заметит его. Позже клиент может сказать/что чувствовал стыд день или неделю назад, когда обсуждал определенную тему. Этим клиент дает вам важную информацию и предлагает обсудить свой стыд. Он может также проверять, как помощник обойдется с тем, что он не безупречный наблюдатель человеческих состояний. Возможно, наихудшим ответом на это будет настаивание на том, что клиент не чувствовал стыда, или что консультант конечно заметил это. Такой ответ даст понять клиенту, что терапевт чувствует себя комфортно только в доминирующей позиции. Терапевт, который может принять то, что он проглядел стыд клиента, может спросить, как клиент узнал, что стыдится, как он скрыл- этот стыд и что он чувствует и думает о терапевте, который не заметил его стыда. Терапевт снова продемонстрировал,

что он в первую очередь является человеком в этих отношениях двух не чуждых ошибок существ.

Прислушайтесь к стыду в гневе клиента

Гнев - это сложная эмоция, которая служит сигналом о том, что в отношениях что-то серьезно не так.

Одна из функций этого чувства - предупредить других, что разгневанный человек опасен.

Окружающим следует соблюдать дистанцию* во избежание тяжелых-последствий.

Стыд и гнев важным образом связаны! друг с другом. Стыдящийся человек будет часто разъяряться

___171

на своего консультанта или кого-то другого, кто слишком приблизился к этому стыду. Внезапно проявившийся и уязвимый, этот человек, возможно, предпочтет сбежать от ситуации, но у него может не быть такой возможности. Если он может вынудить терапевта к отступлению, он, возможно, опять почувствует себя в безопасности под маской, которую обычно показывает другим. Этот тип бешеного гнева служит прикрытием глубинного страха, что другие могут отвергнуть и покинуть клиента.

Но не всякий гнев выражается так драматически. Помощники чаще могут заметить суживание глаз, повышение голоса (или переход на шепот), смех или циничные замечания, которые кажутся вырванными из контекста. Эти признаки двусмысленны; они могут иметь много объяснений, и, клиент может даже отрицать, что разгневан, если обратить на это его внимание. Однако консультант, заметивший такое поведение, может получить больше данных о стыде клиента без того, чтобы задавать прямые вопросы.

Клиенты, поделившиеся своим гневом с терапевтом, вызывают отвержение, и поэтому могут сохранить в тайне свой стыд. Они по собственной воле жертвуют терапевтическими отношениями, чтобы защитить себя. Однако помощник не должен принимать это приглашение к оставлению. Вместо этого он может произвести рефрейминг, определив поведение клиента как признак того, что он стал больше доверять помощнику, поскольку демонстрирует готовность показать ему все свои чувства.

Гнев, скрывающий стыд, может быть очень хорошо использован, если соблюдать следующую последовательность: (1) осознание, что клиент разгневан на вас; (2) исследование причин этого гнева, чтобы определить, не имеет ли он законной причины в вашем поведении; (3) если вы сделали что-то не так, например отпустили неосторожное замечание или забыли о встрече, извинитесь и сделайте всё для исправления вреда, как вы сделали бы с любым другим человеком; (4) если вы не находите доказательств своей вины, объясните это клиенту и рассмотрите возможность неправильного понимания; (5) затем переключите внимание на боль клиента, чтобы определить, чем он был напуган, в особенности, подозревая темы стыда и оставления; (6) заверьте клиента вновь, что принимаете его и не предадите; (7) укрепив отношения, помогите клиенту проработать постыдный материал, вызвавший гневную реакцию.

Существует соблазн ответить гневом на гнев. Помощнику следует быть осторожным, чтобы избежать этого, пока не будет абсолютно необходимым защитить свою безопасность. Стыдящемуся клиенту нужно знать, что его гнев не расстроил терапевта; его взрыв вызывает в точности противоположное сообщение.

Помогите клиенту принять его базовую человеческую природу посредством узнавания, принятия и исследования стыда

Моррисон (1984) утверждает, что здоровый индивид может научиться принимать свой стыд. Я могу добавить, что стыд не может быть полностью уничтожен. Единственной реалистичной целью терапевта будет научить клиента наилучшим образом жить со стыдом. Стыдящийся человек, нашедший такой способ, разовьет также большую способность ценить свое человеческое существование.

___172

Брюс Фишер уверен, что индивид может в конце концов "подружиться" со своим стыдом (Fischer, 1987). Поначалу клиентам очень трудно представить такое интригующее утверждение, потому что они рассматривают стыд как врага, которого можно только победить или обратиться в бегство. Многие клиенты переживали страшное унижение; они ни за что не хотят больше встречаться со своим стыдом

после таких опустошительных событий. Они не понимают, что умеренный стыд - нормальный аспект жизни, или что он может даже вести к углублению психологической и духовной жизни. Однако, когда начинается терапия и клиент добивается успеха, поделившись своей стыдящейся самостью с консультантом, он с меньшей вероятностью будет избегать этой темы. Если стыд однажды был демистифицирован - перестал внушать ужас, индивид может научиться считать свой стыд чувством и сигналом к пересмотру своего поведения и понятия о себе. Дружба со своим стыдом становится возможной, когда с ним обходятся как с частью себя, но не с собою целиком.

Алкоголики должны осознать, что они могут выжить, столкнувшись со своим стыдом, когда они трезвы. Многие химически зависимые люди используют алкоголь или наркотики для защиты от стыда. Их страх таков: если они встретятся со своим стыдом, будучи трезвыми, они будут опустошены и, возможно, разрушены им. Их невозможно в этом переубедить. Терапевт никаким образом не может гарантировать алкоголику, что тот не будет сокрушен, если решит встретить свой стыд с поднятой головой. Терапевт может обещать, что останется с алкоголиком, поддерживая и успокаивая его, когда он встретится с "дьяволом" своего воображения.

___173

Ужас перед стыдом - не исключительное явление, и многие не-алкоголики вынуждены иметь дело с этой проблемой в терапии. Принципом лечения остается помощь клиенту найти в себе смелость встретить стыд без потребности в деструктивных защитах.

Человек узнает свой стыд, когда он сможет назвать этим словом специфический набор чувств и мыслей. Большинство клиентов разовьет способность замечать свой стыд до того, как он достигнет максимальной силы, после нескольких разговоров об этом. Преимуществом этого является то, что затем клиент может практиковать принятие стыда при относительно малом уровне риска. Например, мужчина, понявший, что начинает чувствовать стыд, когда ему необходимо выйти из комнаты, может использовать этот ранний сигнал, чтобы успокоиться, найти поддерживающих друзей или вспомнить, что он "достаточно хорош". Такой человек, возможно, прервет волну стыда до того, как она станет достаточно большой, чтобы захлестнуть его уверенность в себе.

Легче распознать стыд, чем принять его. Принятие достигнуто, когда индивид может узнать, что стыдится, без необходимости сопротивляться или защищаться от этого чувства. Такой человек может сказать: "Прямо сейчас я чувствую стыд. Мне не нравится это чувство, но я знаю, что могу его пережить. Я знаю, что это чувство - часть меня. Я не являюсь плохим человеком из-за того, что чувствую свой стыд".

Стыд - нормальная и даже полезная часть человеческого опыта. Затронутый им человек может понять, как пропустить это чувство через себя таким же образом, как любую другую эмоцию. Мы

___174

можем исследовать, как принять стыд в качестве преходящего состояния - оно кажется подавляющим, если с ним бороться, но оно не длится бесконечно.

Клиенты исследуют стыд, прослеживая его источник до посланий из родительской семьи, замечая, что они делают сейчас, чтобы увековечить его, и наблюдая действие стыда на свое текущее поведение. Часто клиенты проявляют больше любопытства к своему стыду, начиная меньше его бояться. Так, каждое успешное столкновение со стыдом одновременно ослабляет контроль стыда над мыслями и действиями клиента и ведет к еще более мощным излечивающим переживаниям. Многие люди, считающие себя ужасными, постепенно стали больше интересоваться собой, осознав, что не родились полными стыда.

Помощник должен скорее принять стыд клиента, чем пытаться разуверить его

На стыд больно смотреть. Консультанты часто чувствуют искушение переубедить клиента, сказав ему: "Нет, тебе нечего стыдиться. Ты не безобразен (грязен, отвратителен и т.д.)". К несчастью, такие замечания редко имеют успех; чаще они вызывают ответ типа "Я знаю, что вы правы, но..."

Стыдящийся человек хотел бы верить, что он хорош, но не может. Существует опасность, что клиент станет стыдиться своего стыда, веря, что помощник теперь считает его дефективным, поскольку он не

может избавиться от стыда по команде.

Консультант, искушаемый уменьшить непосредственную силу стыда клиента, должен помнить, что клиент достаточно силен, чтобы вынести свою боль и, возможно, ему не стоит вмешиваться сейчас.

___175

Однако, если у консультанта есть причины считать, что это не так, что клиент может декомпенсироваться и нуждаться в госпитализации, тогда ему следует действовать быстро, чтобы разрядить обстановку. В этой ситуации терапевт должен настаивать, чтобы клиент "вернулся в настоящее", "успокоился" или "подумал о чем-нибудь менее ужасном". Большинству клиентов хватит силы эго, чтобы выжить при встрече со своим стыдом в нормальных терапевтических условиях в присутствии обученного консультанта.

Вместо избавления от этого стыда, помощник может сопровождать клиента при встрече с ним, успокаивая и обнадеживая настолько, насколько это требуется. Более того, терапевт должен стремиться глубже чувствовать себя, сохраняя достаточную дистанцию от клиента, чтобы не быть поглощенным его стыдом.

Когда мы имеем дело со стыдом, часты проблемы контрпереноса. Многие терапевты обнаруживают, что им наиболее некомфортно со стыдом клиента, когда он касается части их собственного стыда. Су-первизия, как я упоминал выше, может быть крайне полезной в этих случаях.

Связывайте стыд клиента с посланиями из его родительской семьи

Не всякий стыд исходит из родительской семьи. Иногда он является результатом текущих межличностных отношений. Например, критичный супруг увеличивает стыд партнера, периодически указывая на ошибки в его поведении, а возможно, и в его личности вообще. Чувство стыда также может быть и позитивным сигналом для человека, что он

___176___177

делает что-то, что не соответствует его собственному ощущению себя.

Тем не менее, во многих случаях клиенты в настоящем чувствуют стыд, который можно проследить до унижительных посланий, которые они получили еще детьми. Терапевт может помочь клиенту исследовать эти послания, будучи взрослым, и отсортировать их иррациональные аспекты. Клиент может легче освободиться от чувства дефективности, связав свой нынешний стыд с теми старыми, просроченными посланиями. Консультант в этой ситуации имеет возможность объединиться с выздоравливающим взрослым, помогая ему переформулировать свое базовое определение себя как в сущности хорошего человека.

Часто бывает полезно информировать клиента или напомнить ему, что он носит в голове образы своих родителей, которые пора пересмотреть. Это важно, когда родители еще живы, и особенно если они разительно изменились. Взрослый, который рос со стыдящим его пьяницей-отцом, который в свои 60 бросил пить и стал дружелюбным и уважительным, всё еще имеет дело с могущественным интернализированным стыдящим родителем, которого он знал в детстве.

Умершие родители и сиблинги представляют собой другую трудность. Клиенты могут не хотеть говорить о них что-то плохое, и консультант не сможет собрать данные о том, как они вели себя, что помогло бы ему отметить противоречия между тем, что они говорили о клиенте, и тем, как они сами себя вели. Также бывают случаи, когда последнее общение между клиентом и умершим родителем было постыдным; например, одна женщина посетила свою мать на смертном одре, только чтобы ус-

лышать, что всегда была и осталась разочарованием для нее. Такие "проклятия со смертного одра" подтверждают стыд клиента и устраняются с трудом.

Атаковать родителя не является целью работы в этой области. Помощнику следует оставаться относительно нейтральным, даже когда он отказывается принимать стыдящие послания, отправляемые родителями ребенку. Слишком сильное нападение на родителя может побудить клиента защищать его и, тем самым, подтверждать свой стыд.

Идентифицируйте специфические защиты, используемые клиентом для защиты от стыда

Обычно стыду сопутствуют шесть защит: отрицание, ярость, уход, перфекционизм, высокомерие и бесстыдство. Эти явления детально обсуждались в Главе 3, и нет необходимости описывать их вновь. В общем, наиболее глубоко стыдящиеся клиенты - это персоны, чаще всего использующие эти защиты. Подразумевается, что когда индивид успешно прорабатывает свой стыд, он может расстаться со своими характерными защитами. Это постепенный процесс, и терапевту не следует ожидать, что клиент отбросит "привычные паттерны быстро или полностью. Также важно помнить, что защиты ценны тем; что обеспечивают индивиду относительную безопасность и свободу от сознательной тревоги; слишком быстрые усилия по борьбе с ними могут увеличить тревогу и привести к прекращению терапии.

Клиенты могут осознавать свои защитные привычки. Это особенно верно для индивидов, которые проходили лечение от химической зависимости в прошлом. Для них обычно бывают полезны
___178___179

интервенции, которые просто фокусируют их внимание на таком поведении. Мягкое напоминание типа "То, что вы говорите, звучит знакомо. Не часть ли это того же паттерна, который мы обсуждали на прошлой неделе?" - это, может быть, всё, что им надо для осознания того, что они защищаются от своего стыда в своей обычной манере.

Другие клиенты могут не осознавать, что они используют эти защиты, или что они используют их, чтобы избежать стыда. Консультант, который может их идентифицировать, может затем решить, приниматься ли за них и говорить ли их названия клиенту. Возможно, поначалу именование защит относительно неважно. Первый шаг - это помочь клиенту заметить, что что-то не так, например, что он не хочет обращать внимание на что-то очевидно заметное, или что он хвастлив, думая при этом, что ничего не стоит. Однажды став бдительным к таким противоречиям, клиент, мы надеемся, захочет понять, как он избегает тревоги и боли и в других ситуациях. Терапевт может, в конце концов, дать имя этому поведению, но клиент уже достиг собственного инсайта в том, как он действует, думает или чувствует.

Некоторые клиенты могут-узнать свои защиты, но им трудно связать их с лежащим в глубине стыдом. И опять, помощнику не нужно торопиться говорить клиенту, что он стыдится. Здесь существует опасность, что клиент согласится с консультантом на интеллектуальном уровне,- но продолжит защищаться на уровне чувств. Это может привести очаровательным, но непродуктивным сессиям, за полненным разговором о стыде. Консультант, как правило, будет более эффективен, вызывая клиента на откровенность, прося его заметить свои чув-

ства во время обсуждения своей ситуации и используемых защит. После того как клиент сфокусируется на аффекте, имя может быть приложено к специфическим телесным ощущениям, о которых клиент говорит. Например, когда клиент говорит терапевту, что даже мысль о том, что он не делает работу по дому безупречно, заставляет его чувствовать себя отвратительным и униженным, его можно затем проинформировать, что такие реакции связаны с чувством стыда.

Цель терапии - помочь клиентам осознать, что они могут выбирать, как они устроят свою жизнь. Это применимо и к использованию ими защит против стыда; научившись распознавать их, они могут решать во многих случаях, полностью ли встретиться с реальностью, или продолжать использовать защиты. Это может принести хорошее ощущение защищенности в определенных обстоятельствах. В особенности, полезен бывает уход, и он, безусловно, должен оставаться предметом выбора, когда индивид встречается с подавляющим стыдом. Не обязательно всегда встречать стыд героически и преисполненным куража. Клиенты могут также решить оставаться защищенными в течение терапии, открывая части себя, но продолжая скрывать от помощника некий важный материал. Как я упоминал ранее, часто эти темы могут раскрываться позднее, в лечении, после того, как клиент протестирует терапевта достаточное количество раз, чтобы почувствовать себя в безопасности.

___181

Помогите клиенту продвинуться к принятию умеренного стыда как нормальной части жизни

В Главе 2 я отметил позитивные функции реакции стыда. Когда стыд ощущается на умеренном уровне,

индивид мотивируется им на исследование как своего специфического поведения, так и своего общего понятия о себе. Умеренно стыдящийся индивид, принявший вызов, в конце концов изменит свой подход к жизни, чтобы чувствовать себя лучше и быть в большей степени частью человеческого сообщества. Когда стыдящийся человек использует стыд таким образом, он переживает обновленные чувства человечности, смирения, скромности, автономии и компетентности.

Клиент не сможет оценить этого позитивного потенциала своего стыда, пока он тонет в переполняющем отчаянии или пока штурмует вершины перфекционизма и грандиозности. Первая задача терапевтических отношений - облегчить такие парализующие аффекты и убеждения. Однако, когда стыд в достаточной мере смягчен, чтобы приступить к теме без трепета, терапевт может изложить модель умеренного стыда, обсуждавшуюся в Главе 2. Я уверен, что эта модель может обеспечить клиенту надежду, поскольку теперь цель терапии перестает быть только негативной. Вместо старания уничтожить стыд, клиент может научиться использовать его в конструктивных целях. Он может прекратить спрашивать себя, что, ему нужно делать, чтобы не быть покинутым, и начать спрашивать, что он может сделать, чтобы полнее принадлежать к человеческому роду. Он может сфокусироваться на том, как он может быть компетентным, вместо концен"

рации на том, в чем еще он может потерпеть неудачу

Подавляющий стыд часто коренится во взаимодействиях в родительской семье. Будучи взрослым, клиент имеет право отвергнуть некоторые продуцирующие стыд послания, полученные им, так как они не соответствуют его нынешнему понятию о себе. Но что-то должно заменить эти старые образы. Выздоровливающий клиент нуждается в формулировании позитивного понятия о себе, укорененного в твердой уверенности в своем ОСНОВНОМ праве на существование в качестве независимой личности, глубоко связанной с обществом. Такой индивид нуждается в уверенности, что он принадлежит к человеческому роду, что он уникален, но не чужд. Как часть этого процесса, он нуждается в осознании, что все части его могут быть приемлемы для него и для других. Один из аспектов себя, которые он должен принять - это способность чувствовать стыд. Стыд - это только чувство, а не чудовище. Хороший стыд позволяет личности подтвердить свою человечность и так же ценен для индивида, как его чувства радости, страха или гнева.

Другой способ размышлений об умеренном стыде — такой, где фокус внимания перемещается с того, как другие судят тебя, на то, как ты сам себя судишь. Индивид, научившийся принимать умеренный стыд, - это тот, кто отвергает несправедливые унижительные обвинения других, чтобы справедливо и умеренно оценить свое собственное поведение. Это касается не только специфического поведения, но и того, как эти действия относятся к общему понятию о себе данной личности. В конечном счете, терапевт надеется, что клиент окончит

___182

терапию, будучи в состоянии принять себя в настоящем.

Будьте терпеливы — стыд излечивается медленно

Стыд имеет тенденцию открываться слоями, с каждым позитивным опытом, ведущим к следующему, возможно, даже более знаменательному проявлению. Консультант не может торопить этот естественный процесс, не рискуя потерять доверие клиента.

Стыд редко бывает единственной заботой клиента. Присутствие этих других вопросов обеспечивает натуральные перерывы в стыде, позволяющие клиенту, а иногда и помощнику перевести дух. Эти просветы между приступами стыда также дают клиенту возможность интеграции пересмотренной концепции себя в свое повседневное поведение.

Это время, когда терапевт может понять, что у клиента нет намерения идти глубже в свой стыд на данном этапе лечения. Помощник должен затем решить, вести ли ему дело к окончанию или вывести клиента еще раз на тему стыда. Моя рекомендация состоит в том, что терапевт должен безусловно поощрить клиента к продолжению, если оставшийся стыд очевидным образом нарушает способность клиента функционировать достойным образом. Если незавершенные вопросы менее настоятельны, я более склонен одобрить позитивную работу, завершенную клиентом, и принять окончание терапии.

Важно не определять успешную терапию как окончательное искоренение стыда.

___183

Резюме

Стыд - излечимое состояние. В этой главе я сделал много предположений о том, как может происходить данный процесс. Так или иначе, превыше всяких специфических техник - партнерство, которое должно быть установлено между терапевтом и клиентом ради облегчения и перенаправления стыда последнего.

___185

7. Лечение стыда у клиентов-алкоголиков "на, забеременевшая до брака, может стыдиться этого больше, чем своего поведения, связанного с пьянством.

Существует несколько связанных вопросов, которые консультант, как правило, захочет затронуть с клиентом-алкоголиком. Эти стандартные темы перечислены ниже:

Введение

Стыд - универсальное переживание. Возможно, что алкоголики вообще переживают больше стыда, чем большинство людей, даже до того, как у них развилось привыкание, хотя бы потому, что многие из них сами выросли в алкогольных или дисфункциональных семейных системах. И конечно зависимый, индивид с большей вероятностью испытывает стыд, когда его стиль жизни отклоняется от уважаемого обществом. Однако я не уверен, что стыд и алкоголизм неизбежно связаны. Многие индивиды, не являющиеся зависимыми, чувствуют стыд, и, возможно, некоторым алкоголикам стыд не присущ. ; Консультант не может допускать, что стыд — главная забота алкоголика. Ему следует знать, что стыд может присутствовать в относительно малых или больших количествах. Лечение, планируемое для клиента-алкоголика, должно быть приспособлено соответствующим образом; если для определенных клиентов групповой лекции на эту тему может быть достаточно, другие будут нуждаться в значительно большем внимании. Терапевт также заметит, что клиенты-алкоголики- могут относить стыд к своему пьянству или к другим аспектам самости; женщины-

1. Помогите клиенту осознать, что алкоголь/химическое вещество был избавлением от стыда;
2. Помогите клиенту понять, как употребление алкоголя/химического вещества увеличило стыд;
3. Клиент должен узнать, что он может пережить чувство стыда без алкоголя/химического вещества;
4. Клиент может нуждаться в том, чтобы иметь дело со стыдом своего бессилия;
5. Клиент может нуждаться в помощи в раскрытии своего положения другим.
6. Клиент может нуждаться в поощрении своего вхождения в нестыдящую группу равных;
7. Помогите клиенту распознать и изменить поведение "сухого пьяницы", отражающее его стыд;
8. Помогите сорвавшемуся клиенту распознать его стыд, чтобы он мог возвратиться в сообщество выздоравливающих .

___186___187

Рекомендации по лечению стыда у клиентов-алкоголиков

Помогите клиенту осознать, что алкоголь/химическое вещество был избавлением от стыда

В Главе 3 описана спираль "стыд-алкоголизм". Индивиды, попавшие на этот крючок, пьют ради избавления от стыда, только чтобы обнаружить, что в конце концов чувствуют еще больший стыд, поскольку пили без контроля. Они чувствуют себя еще хуже, что приводит к тому, что они пьют больше, чтобы скрыть этот увеличившийся стыд, что в свою очередь ведет к еще более негативным последствиям и еще большему стыду. Чтобы выздоровление стало возможным, эта спираль должна быть разорвана.

Хорошей идеей будет обратиться к этому вопросу в терапии сразу, как только это станет возможным. К счастью, многие лечебные центры при подготовке или в начале лечения требуют, чтобы клиент заполнил свою историю отношений с алкоголем и наркотиками, приведя примеры негативных последствий. Цель этого - помочь клиенту осознать, что он попал в ловушку своего пьянства и что он будет чувствовать себя только хуже, если продолжит.

Спираль может быть разбита на два сегмента. Первая часть касается того, как клиент пытается

использовать вещества, изменяющие настроение, чтобы избежать стыда; второй аспект отражает то, как это поведение увеличивает стыд. Сначала я рассмотрю первое, и в первую очередь то, как помочь алкоголику распознать свой стыд.

Наиболее прямым способом будет спросить клиента, как он чувствовал себя перед тем, когда в последний раз употреблял алкоголь или наркотики. Часто он вспомнит о непосредственном и болезненном дискомфорте, который молсет быть связан со стыдом. Он может утверждать, что чувствовал себя недостойным, нелюбимым, отвратительным и т.д. Когда это случается, консультант может помочь клиенту установить прямую связь между его плохим самочувствием и пьянством. Следующим шагом будет выяснение того, как часто эмоциональный дистресс клиента предшествует интоксикации. Мой подход - эмпирический: я просто последовательно спрашиваю клиента о его чувствах как раз перед тем, как он напился, начиная с самых недавних эпизодов. Глубоко стыдящиеся индивиды скоро обнаружат устойчивый паттерн — выпивка для избежания стыда. Как я упоминал раньше, гораздо лучше, если клиент сам заметит этот паттерн (хотя он кажется очевидным, многие алкоголики никогда не замечали этой связи) и привлечет к нему внимание помощника, чем если консультант будет втолковывать это клиенту.

Клиенты будут также нуждаться в некоторой помощи, чтобы заметить, что подвергаются интоксикации, по крайней мере частично, для того, чтобы уменьшить чувство стыда. Такие фразы, как "Вы говорили мне, что чувствовали себя так, что готовы были провалиться сквозь землю, - и что вы сделали со всей этой болью?", направляют клиента к осознанию того, что он напился, ища облегчения от переполняющего и невыносимого отчаяния.

Эта стадия терапии стыда - очень деликатная, в особенности для тех консультантов, которые придерживаются концепции алкоголизма как болезни. Важно, чтобы терапевт не создавал впечатления, что клиент пьет только из-за своих некомфортных

___188___189

чувств. В конце концов, есть много других вещей, которые можно делать с плохим самочувствием, вместо того чтобы пить. Терапевт должен помочь алкоголику осознать, что только одна часть его проблем связана со стыдом и попытками уменьшить его путем опьянения. Последний должен понять, что его желание прекратить употреблять вещества будет скомпрометировано, если он откажется иметь дело с ужасными чувствами и мыслями, которые он часто испытывает непосредственно перед тем, как напиться. Помощник должен избежать как сообщения о том, что его "реальная" проблема - это стыд, так и о том, что, если он станет меньше стыдиться, он никогда не захочет выпить снова. Другими словами, лечение стыда может быть необходимым, но не достаточным условием; его выздоровления. Иногда клиент имеет несколько чувств перед тем, как напиться, возможно, даже хороших ("Я чувствовал себя таким великим, что хотел распространиться повсюду"). Порой клиент вовсе не вспоминает чувств, связанных со стыдом. В обеих ситуациях помощник может занять выжидающую позицию, чтобы позже, в процессе лечения, снова исследовать эту тему. Однако нужно отметить, что похвала или оценка могут спровоцировать приступ стыда, если эта похвала слишком сильно конфликтует с образом себя клиента.

Многие лечебные центры просят клиентов заполнить "Коллажи чувств": обычно это серии журнальных картинок, помогающих клиенту начать делиться своими собственными чувствами. Эти коллажи особенно ценны для клиентов, испытывающих трудности с определением того, что они чувствуют.

Стыд и вина могут быть включены в спи-

сок чувств, которые клиенту нужно: обсудить в индивидуальной или групповой терапии. Некоторые клиенты во время таких упражнений открывают важную информацию, которая может помочь им связать такие чувства с их обычным поведением.

Можно надеяться, что в результате этой фазы лечения клиент осознает три вещи о себе: (1) что он регулярно испытывает непреодолимый стыд; (2) что он очень боится этого чувства и хочет избежать и облегчить его; (3) что он употреблял алкоголь или вещества, изменяющие настроение, чтобы спастись одновременно и от стыда, и от страха этого стыда.

Помоги клиенту понять, как употребление алкоголя/химического вещества увеличило стыд. Главный вопрос, который следует задать клиенту на этой стадии, следующий: ' Действительно ли употребление алкоголя или наркотиков помогло вам уменьшить чувство стыда?' Часто недавно протрезвевший индивид в состоянии дать осмысленный ответ на него, и это помогает ему понять, что трезвость подразумевает нечто большее, чем просто отсутствие пьянства.

Обычно первый ответ клиента - утвердительный. Он осознаёт, что сначала почувствовал себя лучше, когда начал пить. Он рассказывает, как вдруг почувствовал облегчение, уменьшилась депрессия, он ощутил себя более могущественным, популярным, как будто он окончательно воссоединился с миром. Стоит дать клиенту время для прохождения этой стадии. У консультанта может быть соблазн проскочить ее в связи с опасением, что кли-

___190___191

ент вспомнит слишком много хорошего о своем пьянстве. Но факт состоит в том, что алкоголик получает-таки позитивные результаты от своей интоксикации, и уменьшение стыда и других тяжелых чувств - зачастую один из них.

Следующая часть спирали "стыд-алкоголизм", восстанавливаемая вместе с клиентом, - это аддик-тивная фаза. Центральным принцип здесь таков: если что-то хорошо сработало однажды, то единственное, что имеет смысл, - это использовать этот способ снова и снова. Клиент, конечно, подвергается искушению продолжать пить, поскольку алкоголь стал эффективной защитой от стыда. Как только установился привычный паттерн, у индивида пропадает потребность пробовать что-то еще. Зачем беспокоиться и предпринимать усилия, говоря с другими о стыде, когда он может быстро и эффективно минимизировать это чувство посредством питья?

Клиент-алкоголик долго учится тому, что алкоголь работает. Он не стыдится, пока пьет. Единственный логический вывод, к которому он может прийти, - что ему следует подвергаться интоксикации так часто и так надолго, как только возможно. Способность алкоголя уменьшать эмоциональный стресс содействует процессу психологической ад-дикции, которая, в норме, сопровождает физиологическую. Терапевт может посчитать полезным помочь клиенту осознать, что он прошел мимо или даже не рассматривал вовсе другие способы справляться со стыдом, кроме пьянства. Помощник может поинтересоваться вслух, почему клиент не обсудил свои чувства с супругом или друзьями; что было такого ужасного в его стыде, что он должен был убежать от него, вместо того чтобы взглянуть ему в лицо; что бы случилось, если бы он взял стыд ненадолго с собой, вместо того чтобы оставлять его в баре. Такие вопросы часто поначалу озадачивают алкоголика -как раз потому, что в подобных обстоятельствах он давным-давно прекратил рассматривать другие возможности, кроме питья. Если клиент ухватит мысль, что может облегчать свою эмоциональную боль без алкоголя, он, вероятно, станет меньше бояться трезвой жизни. Он начнет осознавать, что у него есть выбор.

Дьявольский аспект алкоголизма заключается в том, что бывшее эффективной защитой против стыда в конце концов становится одним из главных составляющих этого чувства. Негативные последствия начинают накапливаться по мере того, как алкоголик вынужден фокусировать внимание на пьянстве, оберегая свой способ и рационализируя свое поведение для окружающих. Но, хотя алкоголик и стремится поддерживать чувство собственного достоинства, каждый провал в памяти, штрафная квитанция за пьяное вождение, драка в семье или позорный инцидент понемногу понижают его ценность в собственных глазах. Даже скрытый алкоголик, который умудряется прятать свою проблему от других, всё же должен, по меньшей мере иногда, замечать, что не функционирует в полную силу. Разрыв между тем, что он представляет собой, и тем, кем он может быть, увеличивается с каждым инцидентом; алкоголик движется от состояния, "достаточно хорошего" к "почти достаточно хорошему" и далее к "недостаточно хорошему" и полному стыду.

Активный аддикт постоянно сталкивается с позором. Он может быть временным состоянием; например, муж алкоголички может сказать, что ее

___192

поведение накануне вечером во время ужина с друзьями было отвратительным, и что он настаивает на том, чтобы подобное не повторилось. Супруг отправляет своей жене послание, что он потерял уважение к ней, но она может искупить это будущим хорошим поведением. Проблема состоит в избегании действий, которые оскорбляющая половина, предположительно, может контролировать. Оскорбленный супруг отвечает гневом, потому что думает, что его партнерша может действовать по-другому.

Алкоголизм обычно прогрессирует. Это значит, что семья должна наблюдать всё более смущающие инциденты, которые они не могут объяснить, пока продолжают цепляться за свое представление об употребляющем, как о нормальной, здоровой личности. У зависимого индивида та же проблема: он не может быть одновременно алкоголиком и неалкоголиком, больным и не больным. Это точка, в которой каждый пытается активировать все свои защиты, такие как отрицание и минимизация, чтобы обойти данную дилемму. Однако даже эти защиты в конце концов рушатся, когда состояние алкоголика прогрессирует.

В конце концов индивид достигает состояния постоянного позора. Теперь он (и его семья) считают его постыдной личностью, тем, кто не может более претендовать на право называться человеком.

Окружение и семья часто менее разгневаны на этой стадии, поскольку больше не верят, что он может контролировать свои действия. Вместо этого они могут чувствовать отвращение или жалость к алкоголику; обе эти эмоции относятся к индивидам, которые, по нашим представлениям, ниже нас. В этот момент цель - помочь клиенту осознать, что его пьянство действительно снизило его само-

___ 793

уважение и усилило стыд. Возможно, он всегда чувствовал себя ничтожеством; тем не менее, его пьянство почти наверняка обострило это чувство. Пока он продолжает пить, он будет чувствовать себя глубоко пристыженным. Каждая пьянка только подтверждает его уверенность, что он отличается от других и изначально дефективен. Он не может избежать своего позора, пока ведет себя позорным образом. Также он не может надеяться изменить образ себя, пока не сделает шагов в направлении здоровой жизни.

Клиенты, которые могут понять, как их осознание дефективности связано с их компульсивным пьянством, могут принять обязательство изменить свою жизнь двумя позитивными путями.

Во-первых, они могут бросить пить; во-вторых, они могут найти лучшие способы обращения со своим стыдом, которые[^] помогут им заменить это чувство на реалистическую гордость.

Клиент должен узнать, что он может пережить чувство стыда без алкоголя/химического вещества. Стыд можно пережить даже несмотря на то, что он может быть крайне дискомфортен в момент переживания. Однако подверженные ему индивиды могут прибегать к почти фобической реакции избегания стыда; они настолько боятся чувствовать свой стыд, что готовы почти на всё.

Хронический алкоголик, возможно, стал специалистом в избегании стыда. Он пьет частично для того, чтобы никогда не чувствовать боли от ощущения своего ничтожества. Также, начиная остерегаться стыда, он склонен начинать этот процесс раньше и раньше с каждым разом. Сначала алкоголик бу-

___ 194 ___ 195

дет пить после того, как пережил больший стыд, чем может вынести. Позже он будет начинать пить при первом признаке дискомфорта, чтобы не терпеть мучений. Еще позже он будет пить до того, как начинает чувствовать стыд, чтобы не вспоминать о нем вовсе. Еще много позже, как и в случае других фобий, намеки, вызывающие стыд у стыдящегося индивида, генерализуются. Возможно, изначально клиент распознавал этот аффект, только когда допускал вопиющую ошибку в работе или был особым образом атакован членом семьи. Теперь стыдящийся человек замечает знаки своей дефективности в поведении почти каждого по отношению к нему, и почти во всём, что он. делает. К этому моменту он стал "замешанным на стыде" (shame-based) в том смысле, что большая часть его жизни сконцентрирована на своем стыде и необходимости избежать его посредством пьянства.

У избегающего стыда есть мало возможностей проработать эту проблему. Он, вероятно, с ужасом вспоминает о стыде. Чем больше он избегает этой темы, тем больше убеждает себя, что не выживет,

столкнувшись со стыдом прямо и открыто. Если он алкоголик, он теперь может оправдать свое поведение, говоря себе, что нуждается в выпивке, чтобы предупредить появление ужасного чудовища внутри себя. Такое убеждение становится "искренним заблуждением": алкоголик действительно уверен, что не сможет вынести своего стыда.

Выздоровливающий алкоголик на ранних стадиях лечения часто чувствует себя обнаженным и беспомощным - у него отобрали его защиту от реальности и оставили, чтобы иметь дело с миром без нее. Он также может быть внутренне раздавлен

осознанием того, во что он превратился; он может стыдиться своей идентичности алкоголика.

Когда клиент открывает свой стыд терапевту, он нуждается в получении поддержки, утешения и ободрения для встречи со стыдом. Сообщение, которое ему часто нужно от терапевта - что он в самом деле сможет жить, пройдя через стыд. Он также захочет знать, что помощник не бросит его посреди пути, потому что сначала он, вероятно, будет верить, что не может в одиночку сразиться со стыдом. Если он будет вынужден встретить стыд без человеческой поддержки, он может очень легко вернуться к бутылке.

Консультанты часто становятся проводниками своих клиентов: Стыдящиеся люди, убежавшие от этого чувства годами, с большей готовностью делают нужный шаг, когда они уверены, что рядом есть кто-то, опытный в этих джунглях. Послание, нужное таким клиентам, - что консультант пойдет вместе с ними к тем частям их личности, которых они более всего боятся, и что он не боится идти, потому что верит, что они смогут пережить этот опыт. Терапевт может заверить в этом клиента, поскольку он знает, что в действительности в джунглях нет драконов или других чудовищ; стыд нормален и присущ человеку. Терапевт понимает, что поначалу такие клиенты нуждаются в том, чтобы идти в направлении стыда вместе. Цель - помочь им достаточно безопасно установить контакт со своим стыдом, чтобы они перестали бояться его власти над собой.

Я не хочу создать впечатление, что клиент за один раз может понять, что стыда не нужно бояться.

Фактически, большинство индивидов медленно приближаются к этой теме, двигаясь шаг за ша-
___196___197

гом к своему стыду в курсе терапии. К тому же, если клиент надолго-оставляет эти вопросы, он может опять начать больше бояться их; стыд имеет свойство становиться страшнее, а не безопаснее, когда смотришь на него издали. Помощник должен быть готов сопровождать стыдящуюся личность во многих походах в джунгли, как длинных, так и коротких. Клиент может нуждаться в том, чтобы иметь дело со стыдом своего бессилия

Бессилие - сущностный аспект опыта алкоголика. Индивид, который несколько раз Неудачно пытался бросить пить, или тот, кто приближался к бутылке, говоря себе, что не прикоснется к ней, обнаруживает, что- "силы воли" недостаточно, если его тело стало зависимым от алкоголя. Он убеждается, как утверждает первая ступень АА, что бессилён перед алкоголем и его жизнь стала неуправляемой.

Бессилие, страх бессилия и страх потери контроля способствуют стыду алкоголика (Kaufman, 1980; Ramsey, 1987). Причина этого в том, что самоконтроль и сила личности являются высоко ценимыми характеристиками в западном обществе. От индивидов ожидают, что они будут независимы. Они не предполагают зависеть от чего-либо для своего выживания, включая алкоголь. Приемлемо быть "сильно пьющим", даже регулярно напиваясь и затеывая драки, но невыносимо, когда личность действительно становится алкоголиком.

Есть характерная шутка: сильно пьяный человек говорит другому, что лучше будет пьяницей, чем алкоголиком, потому что, по крайней мере, не над будет ходить на их встречи. С социологической точки зрения, в этой шутке содержится дополнительный смысл: "пьющий" - это тот, кто временно теряет контроль, но в сущности не поврежден, тогда как "алкоголик", по всеобщему признанию, имеет значительные проблемы, влияющие на его социальное положение. Алкоголик бессилён, а пьяница забавен.

Алкоголик, понявший свое бессилие, может думать: "Я должен себя контролировать, а если я не могу,

со мной что-то не так". (Ramsey, 1987). К тому же он живет в том же самом обществе, и ему тоже внушена идея о ценности самоконтроля. Он, 'возможно, ожидает от других сохранения контроля и может даже презирать тех, кого считает слишком слабыми для удержания своей власти. Он осуждает других за неудачи, которые легко сравнимы с его собственными. Он может отчаяться и опять и опять пытаться доказать себе и миру, что всё еще может контролировать свое ПЬЯНСТВО; он будет обещать не пить до полудня, во время поста, при сослуживцах. Позже он будет селективно помнить достигнутые успехи, забывая об обещаниях, которые не сдержал, чтобы иметь возможность поддерживать отрицание своего бессилия и сопровождающего его стыда. Выздоровливающий алкоголик должен каким-либо образом постигнуть свое бессилие без такого стыда, который обратит его в бегство. Здесь возможны два подхода. Первый - это подчеркнуть возможность того, что индивид сможет научиться успешно организовывать свое поведение, связанное с .алкоголем. Это направление "питья под контролем". В типичном случае такие программы составлены для пьяниц, которые относительно стабильны, имеют поддерживающее семейное и рабочее окружение И

___198___199

с короткой и мягкой историей алкогольной зависимости. Программы предлагают своим клиентам возможность вновь обрести контроль над выпивкой -привлекательное предложение, потому что такой успех также уменьшит и стыд потери контроля,

К несчастью, немногие хронические алкоголики могут извлечь пользу из программ питья под контролем, потому что не могут устойчиво придерживаться данных обещаний об ограничении выпивки. Таким людям будет необходимо принять свое бессилие и иметь дело со связанными с ним вопросами стыда.

Обычно поначалу бесполезно пытаться убедить таких индивидов, что они не должны чувствовать стыда, потому что имеют силы бросить пить, или потому, что они бессильны, но Рие беспомощны перед лицом этой проблемы. Это может быть оценено позже. Первоначальной задачей часто будет помочь клиенту оплакать потерю независимости и принять свое бессилие перед алкоголем. Клиент должен осознать, что помощник знает о его "слабости", но не осуждает его за нее. Скорее, консультант и лечебное сообщество могут успокоить алкоголика, когда он встречается со стыдом. Вопросы типа "О чем вы жалеете больше всего в связи с тем, что вы - алкоголик?" и "О чем вам было бы тяжелее всего сказать своей семье?" часто дают материал для этой темы.

Клиенты-алкоголики в конце концов понимают, что не должны чувствовать стыда. Они осознают, что у них, как и у всех остальных, есть много, областей в жизни, которые-они не могут контролировать. Они могут даже решить, что их потребность сохранять контроль и страх его потери - существенная проблема сама по себе. Такие люди могут при-

нять стиль жизни, заменяющий желание достичь власти над объектами и людьми на подчеркнутое принятие имеющейся реальности, руководство со стороны общества или высшей силы и осознание того, что они одни не могут управлять своим алкоголизмом.

Консультанты по алкоголизму могут скорее эмоционально склоняться либо к модели "питья под контролем", либо к модели "принятия", чем задаваться вопросом, какая из них лучше подходит определенному клиенту. Как упоминалось раньше, я уверен, что члены терапевтического сообщества должны научиться быть достаточно гибкими, чтобы направлять клиентов на лечение, которое им подходит; бесполезно настаивать, чтобы крайне независимый человек посещал программу, базирующуюся на принципе принятия бессилия, так же как мало смысла отправлять хронически зависимую персону учиться воздержанию.

Клиент может нуждаться в помощи в раскрытии своего положения другим

"Кому я могу рассказать?" - вопрос, который часто поднимается в время и после лечения от алкоголизма. Это сложная проблема; стыд может быть уменьшен, если сказать другим, что ты химически зависим, но часто здесь присутствует риск, что такая откровенность будет встречена атакой.

В общем, преимущества раскрытия перевешивают недостатки во многих ситуациях. Стыдящиеся люди

часто тащат на себе огромный груз секретов, которые способствуют их ощущению своей мало-ценности. Возможно, величайший секрет - их ад-дикция. Пока индивид продолжает стыдиться ее, он не сможет полностью принять тот факт, что он

___200___201

алкоголик. Он поставлен в неустойчивое положение: он должен или отрицать проблему, чтобы поддержать свою гордость, или принять стыдное название алкоголика. Этот человек поймет, что он может быть алкоголиком и в то же время полностью человеком, только если поделится своей болью. Конечно, бывают случаи, когда выздоравливающему индивиду было бы глупо говорить другим о своей зависимости. Например, некоторые работодатели могут уволить его, узнав об этом. Некоторые отдаленные члены семьи алкоголика могут быть крайне критичными, используя эту возможность, чтобы пристыдить клиента. Друзья и приятели-сплетники могут нанести вред личности, лишая ее контроля над процессом раскрытия. Клиенты нуждаются в здравом смысле в этой области трудных решений.

Чем более клиент стыдится, тем более вероятно, что у него будут трудности при раскрытии своего алкоголизма. Стыдящиеся индивиды будут систематически сопротивляться групповой терапии, позволению членам семьи участвовать в сессиях Ал-Анона и тому, чтобы их видели в обществе других выздоравливающих. Они могут также быть обсессивно озабочены вопросами конфиденциальности. Один мужчина отказался пройти со своей группой через публичный зал ожидания из-за своей озабоченности тем, что кто-нибудь мол-сет узнать его и назвать алкоголиком. Позже, сорвавшись, он отказался от контакта со своим консультантом из-за чувства унижения. Этот клиент также отказался посещать встречи АА, потому что не хотел ассоциироваться с "такими людьми".

У выздоравливающего алкоголика нет обязанности рекламировать свое положение всему миру. К тому же слово "анонимный" в Анонимных Алкоголиках не случайно. Однако жизненно важно, чтобы алкоголик пристально исследовал свои оправдания сохранения этой тайны. Во многих случаях реальная причина, стоящая за всеми очевидными объяснениями, оказывалась такова: индивид просто слишком стыдился себя. Родитель, который "слишком плох", или сестра, которая "безмозгла и нахальна", могут оказаться как раз теми персонами, которым выздоравливающему алкоголику наиболее важно сказать правду.

Терапевты могут помочь своим клиентам проработать эту проблему, когда бы она ни вышла на поверхность. Послания, которые стыдящимся клиентам нужны больше всего, таковы: "У вас есть право решить, кому и когда вы скажете о своем алкоголизме"; "Вам нужно быть совершенно честным с собой, когда вы будете принимать это решение"; "Вам придется поработать со своим стыдом того, что вы алкоголик, чтобы вы могли меньше бояться говорить людям об этом"; "Это нормально для начала - чувствовать некоторый стыд оттого, что являешься алкоголиком".

Клиент будет нуждаться в поощрении своего вхождения в нестыдящую группу равных. Обращение к другим - болезненная задача для глубоко стыдящегося индивида, убежденного, что он ниже большинства в этом мире. Уход - стандартная защита от стыда; алкоголик, даже начавший выздоравливать, будет склонен впадать в изоляцию, если эту тенденцию не предвидеть и не конфронтировать. Это одна из причин, по которой программы

___202___203

лечения химической зависимости часто подчеркивают социальное взаимодействие. Выход после амбулаторных групповых сессий перекусить или поиграть в карты с товарищами помогает убедить выздоравливающего, что он принадлежит к заботящемуся сообществу. Стыд постепенно уменьшается, когда алкоголик узнаёт, что его принимают.

Терапевт, занимающийся индивидуальной терапией, находится в значительно менее выгодном положении на этой фазе лечения. Не важно, как много он помогает клиенту, принимая и поддерживая его: он остается всего лишь одним человеком. Терапевту может быть нужно помочь клиенту найти группу равных, в которой не стыдят своих членов.

Анонимные Алкоголики представляют собой наиболее подходящую готовую группу для

выздоровливающих алкоголиков (Ал-Анон и группы Взрослых Детей Алкоголиков также помогают многим членам семьи). Формат их встреч как будто задуман для того, чтобы уменьшить стыд. Например, в течение многих закрытых встреч (могут участвовать только алкоголики) каждому участнику предоставляется равная возможность говорить. Более того, только председательствующий может прервать говорящего - потенциальный критицизм алкоголика сведен к минимуму. Также не принято нападать на тех, кто вернулся к пьянству. Эти индивиды просто поощряются к тому, чтобы вернуться к своим программам трезвости так скоро, как они смогут. Другие аспекты. Анонимных Алкоголиков, которые помогают их членам уменьшить стыд, включают акцент на конфиденциальности; их определение проблемы как болезни, а не недостатка; их подчеркивание развития и трезвого стиля жизни, который повышает самоуважение; "двенадцать шагов", которые задают специфическое направление выздоровления личности, и то, что все члены организации равны, могут учиться друг у друга и быть полезными друг другу.

В Американском обществе трудно найти поддержку. Большинство людей заняты собой и своей жизнью. Конкуренция за деньги, статус и власть ограничивает нашу способность радоваться успехам друг друга. Выздоровливающие алкоголики могут, нуждаться в усердном поиске, чтобы обнаружить индивидов или группы, которые действительно могут оценить их выздоровление. Индивиды, отклоняющие АА, должны еще больше потрудиться в поиске поддерживающей системы, которую можно использовать. •

Терапевт должен убедиться, что лечебные группы, которые он проводит, не стыдят своих членов. Он может сделать это частично путем моделирования принимающего поведения и нестыдящей коммуникации, а частично — открыто заявляя, что никому не позволено стыдить других. Консультанту может быть нужно привести примеры разницы между конструктивной критикой и стыдящим нападением, чтобы помочь группе приобрести навыки позитивного взаимодействия.

Определенные индивиды будут постоянно сталкиваться с проблемами при поиске нестыдящей группы равных. Клиентам с двойными расстройствами, гомосексуалистам и замкнутым личностям может быть некомфортно и в терапии, и в группах самопомощи, так как они уверены, что не могут поделиться собой целиком с этими группами без того, чтобы натолкнуться на отвержение. Этим клиентам может потребоваться более длительная индивидуальная терапия или направление в специ-

___204___205

альную группу поддержки. Однако консультант может преследовать цель вовлечения этих клиентов в общение с таким количеством других выздоравливающих, какое только возможно, чтобы уменьшить стыд.

Друзья могут стыдить клиента, в особенности если они всё еще сердятся или им нанесен ущерб поведением алкоголика, или если они напуганы его трезвостью. Наиболее болезненная ситуация складывается, когда приходится отказываться от прошлых связей, потому что они не дают поддержки. Индивид в этом случае будет нуждаться в немедленном образовании нестыдящей группы равных, чтобы противостоять дополнительному стыду, порожденному остракизмом, которому его подвергло его прежнее окружение.

И, наконец, консультантам часто будет нужно помогать своим клиентам встретить стыдящие атаки привычно критически настроенных членов семьи. Можно надеяться, что сессии семейного консультанта смогут научить всех членов семьи меньше стыдить друг друга; однако иногда наиболее стыдящая персона не участвует в этих сессиях, или ей не удается изменить свое поведение. Клиенты могут нуждаться в помощи, чтобы научиться обращаться с безосновательным критицизмом своей семьи, не принимая этих атак и не начиная стыдиться. Они могут также нуждаться в разрешении минимизировать контакты с наиболее стыдящими членами своей семьи.

Выздоровливающий алкоголик может оставаться трезвым и не стыдиться стыдящих друзей, семьи, нанимателей и товарищей. Он может иметь небольшой выбор в некоторых из этих вопросов. Но этот индивид обычно должен управляться с большим количеством стыда, который он несет с собой, который делает его более уязвимым и легче верящим,

что он плох, когда другие говорят ему об этом. Я сомневаюсь, что многие люди могут заметно поправить мнение о себе, когда их постоянно критикуют. Как минимум, выздоравливающий алкоголик нуждается в регулярном раскрытии перед поддерживающей группой равных, чтобы только уравновесить эту излишнюю критику. Каждый раз, когда стыдящийся человек принимает свою принадлежность к нестыдному сообществу, он приобретает силу, с которой он может лучше защитить себя, когда столкнется с тем, кто попытается увеличить его стыд.

Помоги клиенту распознать и изменить ориентированное на стыд поведение, ведущее к срыву Gorski и Miller (1982) детально описали процесс, посредством которого индивиды постепенно теряют свою решимость поддерживать трезвость. Они заметили, что срыв никогда не случается под влиянием момента; скорее, возврат к пьянству или употреблению наркотиков - последовательность событий, включающая в себя серии шагов. В конце концов эти люди оказываются изолированными от выздоравливающего сообщества, полными отчаяния и зачастую настолько же стыдящимися себя, как были до того, как бросили пить. Первые признаки срыва трудноуловимы и могут пройти незамеченными и клиентом, и терапевтом. Если они проигнорированы, процесс срыва набирает обороты, пока человек в конце концов не погружается опять в свою ад-дикцию.

Некоторые из ранних признаков срыва ориентированы на стыд. Возможно, лучший индикатор - _____206_____207

то, что выздоравливающий алкоголик начинает испытывать трудности, говоря о своих проблемах на поддерживающих сессиях после выписки (или в процессе лечения, если срыв начинается в это время). Клиент признаёт, что жизнь идет не слишком хорошо, но начинает уходить от других. Стыд вовлечен с еще большей вероятностью, если общая конфронтация такого поведения вызывает в ответ вспышку гнева. Любое заметное восстановление ключевых защит от стыда - отрицания, ухода, гнева, перфекционизма, высокомерия и бесстыдства - можно рассматривать как предвестие срыва, которое должно быть замечено и проработано.

Прямой подход к данной проблеме может быть эффективным. Консультант может просто заметить, что видит, что клиент делает в точности то же, что в первую очередь привело к его трудностям. Такое утверждение фокусируется на специфическом поведении. Чтобы осуществить приближение к аффекту, помощник может затем напомнить клиенту, что такое поведение в прошлом ассоциировалось с плохими чувствами по отношению к себе. Есть надежда, что клиент будет способен установить такие же связи между чувством стыда и пораженческим поведением, которое упоминалось выше при описании спирали "стыд-алкоголизм". Можно также заручиться содействием товарищей клиента, которые могут поделиться с последним своей озабоченностью и проверить наблюдения терапевта. Клиент может затем осознать, что он двигался напрямик к срыву и стыду, не осознавая этого направления. Он может изменить свое поведение, чтобы снова занять позицию трезвости и собственного достоинства.

Сущностная связь стыда и срыва заключена в том, что индивиды, чувствующие себя ничтожными и не стоящими любви, имеют немного причин оставаться трезвыми. Таким образом, терапевт, который видит, что выздоравливающий алкоголик вновь развивает эти чувства, должен быстро действовать, чтобы направить клиента к таким шагам, которые помогут ему поверить в свое право принадлежать и хорошо относиться к себе.

Помоги сорвавшемуся клиенту распознать его стыд, чтобы он мог возвратиться в сообщество выздоравливающих

Иногда полный срыв, когда индивид возвращается к приему алкоголя или веществ, изменяющих настроение, не может быть предотвращен. Несмотря на лучшие усилия профессионалов и окружения алкоголика, этот индивид "соскальзывает" к своим прошлым действиям. Многие из таких личностей, в первую очередь стыдящихся себя, теперь вновь унижены своим нынешним поведением. Последним, что они захотят делать, будет публичная встреча с сообществом выздоравливающих, из которого они выпали.

Как ни странно, возврат в сообщество - это в точности то, в чем сорвавшийся индивид более всего

нуждается, чтобы прервать негативную спираль. Одной из причин этого является то, что такое признание и прощение сообщества облегчает его вину | (эта тема будет исследована позже в этой книге). Но возвращение в сообщество также излечивает и стыд. Сорвавшийся клиент часто страстно желает услышать, что он всё ещё приемлемое человеческое существо, которое не будет покинуто только потому, что совершило серьезную ошибку.

Терапевт может быть первым человеком, кому клиент признается в своем поведении. Он ; может
___208

рассматриваться как наиболее безопасная и подходящая persona; предположительно, эти два человека обсуждали раньше много примеров клиентского стыда и между ними установились отношения доверия. Консультант теперь сталкивается с очередным тестом. Он должен принять клиента, помочь ему обсудить как его поведение, так и его стыд, и поощрить его к такому скорому возвращению в сообщество выздоравливающих и в его трезвую группу равных, какое будет возможно. Важно помнить, что сорвавшиеся личности часто в огромной степени отвергают себя. Они будут обязательно выискивать признаки того, что помощник испытывает отвращение к ним или потерял надежду на то, что они могут быть нормальными. Если они замечают такие сигналы, они могут не только отказаться вернуться к консультанту, но и отшатнуться от других своих трезвых отношений. Полные отвращения к себе, они могут заключить, что стали слишком отталкивающими, чтобы другие "могли принять их.

Консультант может использовать эту возможность, чтобы дать сорвавшемуся клиенту следующие послания: "Вы всё ещё хороший человек в моих глазах/и я забочусь о вас"; "Я не буду обвинять или стыдить вас за то, что случилось"; "Моя забота - помочь вам вернуться в вашу программу трезвости, как только это станет возможным"; "Для вас важно дать другим знать, что произошло, тогда вы не должны будете носить с собой этот секрет".

Когда клиент поделился своим стыдом с терапевтом, его можно попросить вынести этот материал на амбулаторную или поддерживающую группу. Разумеется, клиент может отказаться это делать. Ему нужно разрешить заняться этим в своем собственном темпе. Однако ответственностью консуль-
___209

танта является помощь клиенту в осознании того, что сокрытие срыва от тех, кто о нем заботится и, возможно, тоже сталкивался с такой проблемой, может увеличить его недовольство собой и недоверие к другим - два индикатора стыда. Стыдящийся индивид не может продолжать излечение от стыда, если хранит - постыдные секреты.

Нет необходимости пытаться побороть весь стыд сорвавшегося клиента. Умеренное количество стыда определенно необходимо, если оно поможет клиенту вернуться к трезвости. Один из способов использовать этот стыд - определять его как здоровый до тех пор, пока он помогает клиенту смотреть на свое поведение и обновлять свою решимость жить позитивной и респектабельной жизнью. Самые важные послания в этой ситуации - что терапевт не будет пытаться убрать весь стыд клиента, поскольку он нуждается в частичке его, и что терапевт не будет увеличивать его своей критикой и разочарованием.

Резюме

В этой главе мы отметили многие специфические' связи между стыдом и алкоголизмом. Особые рекомендации, касающиеся помощи клиентам в обращении со своим стыдом в особых ситуациях,; были рассмотрены для приступающих к терапии, завершивших лечение и сорвавшихся клиентов. Эта глава - заключительная из посвященных стыду, за исключением главы о творческом лечении стыда и вины, которая появилась после материала о вине. Сейчас, возможно, самое время напомнить читателю, что стыд и вина в реальной жизни, часто встречаются вместе. Многих индивидов одновре-
___210

менно разрушают подавляющие количества и стыда и вины, и лишь некоторые страдают только от одного или второго. Тем не менее, терапевт может выиграть, умея ясно различать эти два понятия. Краткий обзор различий был сделан в Главе ,1,

8. Позитивная роль рационального чувства вины

Введение

Рациональное чувство вины (так же как и умеренный стыд) имеет большую ценность. Оно отражает реальность, говоря индивиду, что он погрешил перед другими. Рациональная вина сигнализирует человеку, что ему надо изменить свое поведение. Индивид, способный ощущать рациональную вину, может использовать это чувство как руководство к моральному поведению.

Рациональное чувство вины ведет к рациональной моральной гордости. Обладающий такой идентичностью верит, что он хороший человек. Он регулярно исследует свои ценности и пытается жить, насколько это возможно, в соответствии с ними. Он уважает себя.

Рациональное чувство вины помогает индивиду исправлять свои ошибки, поступать морально и проявлять инициативу. Оно помогает членам сообщества относиться друг к другу сочувственно и великодушно.

___211

Континуум чувство вины/моральная гордость

Таблица 8 представляет континуум чувство вины/моральность и демонстрирует то, что вина, так же как стыд, может быть позитивной или негативной силой в жизни личности.

Таблица 4

НЕДОЧЕЛО-ВЕЧЕСКОЕ

ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

СВЕРХЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ

Иррациональная вина (Греилик)

Рациональная вина

Рациональная моральность

Иррациональная моральность (Святой)

Всё поведение морально неприемлемо

Специфическое поведение морально неприемлемо

Специфическое поведение морально приемлемо

Всё поведение морально приемлемо

Моральная идентичность: Эгоист

Моральная идентичность: Осознание эгоистических аспектов

Моральная идентичность: Осознание неэгоистических аспектов

Моральная идентичность: Самозабвенный

Бесконечные признания Ожидания безмерного наказания (Проклятый)

Специфические признания/соответствующее наказание

Специфические признания/соответствующая награда

Бесконечные признания Ожидания безмерных наград (Праведный)

Для выздоравливающих алкоголиков и их консультантов особенно важно понимать

противоположность рациональной и иррациональной вины. Только рациональное чувство вины помогает клиенту поддерживать абстиненцию; иррациональное способствует срыву. Иррациональная вина ведет к

___213

подавлению индивида неопределенными обвинениями, не связанными с актуальным поведением. В противоположность этому, рациональная вина соответствует реальным проступкам. "Цель" иррациональной вины - просто наказать свою жертву и предупредить любые намеки на агрессию, в то время как рациональная вина служит восстановлению равновесия между индивидом и обществом. Индивид, испытывающий иррациональную вину, воспринимает себя как грешного. Хотя он фокусируется на дурных вещах, которые он сделал, а не на своей базовой идентичности, тем не менее, он может прийти к убеждению, что из-за этих действий является совершенно негодной личностью

(Grieger & Boyd, 1980). Он уверен, что является морально ущербным.

Forrest (1983) отмечает, что чувство иррациональной вины развивается в детстве. Это время, когда ответственность тегко перепутывается. Дети часто приходят к убеждению, что являются причиной проблем, над которыми они в действительности не властны, в том числе пьянства своих родителей. Затем они могут пытаться исправлять эти ошибки, чрезмерно наказывая себя, или принять решение никогда больше не приносить никому вреда. Они начинают бояться естественного самоутверждения, считая его опасной агрессией. Они могут также стать настороженными и пугливыми, ожидать, что другие разгневаются на них за их поведение.

Дети часто проносят такую иррациональную вину во взрослое состояние. Они могут пить или употреблять наркотики, чтобы облегчить свое чувство вины, но вместо этого чувствуют себя еще более виноватыми. Даже в процессе выздоровления такие люди мучаются Чувством вины за поведение,

___214___215

которое не является в действительности неправильным, которого нельзя было избежать, или которое давно забыто остальными (Royce, 1981).

Иррациональная вина действует на всех уровнях осознанности, зачастую приводя к бессознательному самоосуждению (Stein, 1968) и подавляющему стыду. Индивид, переживающий иррациональную вину, чувствует себя не совсем человеком-. Его моральная идентичность неприемлема - он чувствует себя грешным по своей сути.

Рациональная вина - человеческое состояние. Каждый порой совершает агрессивные акты или лелеет морально неприемлемые агрессивные мысли. Когда такое случается, люди ощущают "хорошую" вину; они начинают чувствовать себя некомфортно, поскольку преступили свои собственные этические стандарты. Рациональная вина подвигает их и на исправление своих ошибок, и на великодушие по отношению к другим. Рациональное чувство вины - реалистичная реакция на вред, в действительности нанесенный другим (Hoffman, 1982), она пропорциональна реальной величине ущерба и уменьшается, когда человек прекращает свое приводящее к вине поведение и исправляет ошибки.

Также человеку присуще моральное поведение. Тот же процесс, который заставляет нас чувствовать себя виноватыми, когда мы преступаем этические границы, позволяет нам чувствовать себя хорошими, когда мы укрепляем свои межличностные связи. Доброта, сочувствие, великодушие и альтруизм поднимают нас на более высокий уровень участия в человеческом сообществе. Такое поведение пробуждает в нас чувство, что мы хороши, и веру, что мы принадлежим к моральному сообществу.

Как правило, люди верят, что они хороши, если ведут себя в соответствии с общечеловеческими и общественными законами. Когда они периодически соскальзывают к аморальному или двусмысленному поведению, они чувствуют позыв вернуться в состояние моральности. Эти неудачи - только временные; наша вина напоминает нам о наших принципах и перенаправляет действия таким образом, чтобы мы жили в соответствии с ними.

Иррациональная моральность имеет такое же отношение к чувству вины, какое высокомерие имеет к стыду. В каждой из этих ситуаций человек скорее пытается обойти проблему, чем перерасти ее. Он старается, никогда не посягая на других, стать святым. Иногда такие люди верят, что добились особого положения при Боге, - они уверены, что действительно безгрешны. Такой индивид может быть достаточно агрессивным, защищая свои убеждения, потому что он думает, что его способ жизни - единственно верный. Таким образом, иррациональная моральность защищает от чувства вины, уводя своего носителя из людской компании.

Такую позицию в жизни могут занимать и алкоголики, и члены их семей. Эти похожие на святых персоны могут быть известны своей готовностью к самоотдаче. Они часто завоевывают огромное уважение ("Я не знаю, как мистер Смит терпит эту женщину, до чего же он мил!"). Они могут иногда становиться мучениками за идею ("Она допилась до смерти, потому что была так чувствительна -просто не могла видеть чужой боли"). Тем не менее, они потерпели неудачу в эффективном

обхождении с проблемами вины и моральности. Их способ разрешить проблему вины не обращается к неотъемлемому и неизбежному конфликту между

___216

нашим моральным чувством и агрессивными запросами, между способностью возвращать и питать других и желанием доставить себе удовольствие. Эти люди пытаются отрицать собственные интересы и уклониться от любой агрессии. Когда им это удастся, они уродуют свои жизни и теряют способность слышать, в чем нуждается или чего хочет их собственное тело.

Индивиды с иррациональным чувством вины уверены, что почти всё, что они делают, недостойно с моральной точки зрения. Они обладают моральной идентичностью эгоистов, заботящихся только о себе. Им могли множество раз говорить это в родительской семье, и теперь они сами считают себя морально ущербными. Если они злоупотребляют алкоголем, их пьянство подтверждает для всех идею, что им присуща внутренняя моральная слабость. Они считают себя слишком слабыми, чтобы контролировать свои животные импульсы. Иррациональная вина ведет к моральному стыду (Miller, 1985), когда под сомнением оказывается базовая идентичность индивида. Но не всеобъемлющая идентичность, а ее моральная составляющая.

Циклы бесконечных признаний, часто присущие алкоголикам (Forrest, 1983), случаются, когда носители, иррациональной вины чувствуют побуждение признать свои ошибки и хотят или ожидают наказания, иногда намного превышающего их проступки. Они могут верить, что они прокляты и обречены на неудачу в попытках быть моральными существами, и место им - в Аду. Такие признания не ведут к изменениям в поведении, поскольку алкоголик не принимает на себя специфической ответственности за специфический инцидент. Скорее, он чувствует себя виноватым за всё плохое, что он

___217

когда-либо совершал, и его желание - достичь тотального избавления от своих грехов. Эта задача столь же невыполнима, как и попытки стыдящегося индивида стать полностью принимаемым всеми. Такие признания обычно ведут только к краткому облегчению для алкоголика с иррациональным чувством вины, поскольку они не включают никакого побуждения изменить неподобающее поведение на более подходящее.

Иррациональные моралисты пытаются поддерживать свою моральную идентичность самозабвенных персон, лишенных эгоизма. Они могут становиться праведниками, уверенными, что овладели искусством заботы о других. Они "признаются" (profess) в своих добродетелях вместо признания (confessing) своих грехов.

Люди, переживающие умеренную вину, могут чувствовать потребность исповедаться, так же как и . желание подвергнуться соответствующему наказанию. Их цель - получить разрешение вернуть себе хорошее положение в обществе, а также иметь возможность быть в большем ладу с собой. Они осознают не только свои моральные недостатки, но также и сильные стороны, такие как честность или преданность. Они понимают, что не являются ни святыми, ни грешниками, а только ошибающимися человеческими существами, которые стараются быть честными с собой и другими.

___218

Позитивные функции умеренного рационального чувства вины Возмещение (репарация)

Когда индивид нарушает права других, он, вероятно, затем почувствует свою вину. Он вторгся в границы другой личности и рискует получить соответствующую физическую или эмоциональную реакцию в свой адрес (Wurmser, 1978). Виновный субъект также надеется вернуться в то состояние, в котором он чувствовал себя морально хорошим. И он может добиться этого, исправив положение. Это так называемый процесс возмещения (reparation process) (Klein, 1975), описываемый как ощущение потребности исправить вред, нанесенный одной персоной другой. Такой процесс возмещения укрепляет межличностные социальные связи. Главное по1 сание, адресованное нарушителем другим людям, звучит так: "Я знаю, что повредил вам, и искренне сожалею об этом. Позвольте мне сделать то, что в моих силах, чтобы это исправить. Пожалуйста, простите меня". Процесс может быть разбит на

четыре составные части, перечисленные ниже:

I Возмещение (исправление)

A. Осознание вреда

B. Принятие личной ответственности

C. Усилия по исправлению положения и возмещению вреда

D. Просьба о прощении, адресованная другим

II Моральное поведение

A. Законная деятельность

B. Аппелляция к ценностям

___219

C. Альтруизм

III Инициатива

A. Самоутверждение

B. Сублимация

Прежде чем сможет случиться что-нибудь позитивное, виновный индивид должен узнать, что нанес ущерб другой личности. Это вовсе не простая задача. Люди используют множество психологических защитных механизмов, чтобы избежать принятия на себя ответственности за собственные действия (в частности отрицание, минимизацию и рационализацию). Эти защиты обсуждались в Главе 9.

Простейшая защита от чувства вины - "Я не сделал ничего такого, за что мог бы чувствовать вину". К счастью, люди, которые способны чувствовать умеренную вину, обычно могут преодолеть такие защиты, убедившись в реальности того, что на самом деле нанесли кому-то ущерб. Они могут осознать это частично потому, что подобное поведение не является типичным для них, - они уверены, что являются морально хорошими личностями, которые непреднамеренно преступили свои собственные и общественные стандарты. Например, выписавший фальшивый чек может считать себя нормальным, честным человеком, который временно стал жадным и сделал что-то неправильное, а не дурным субъектом, намеренно обманывающим других.

Виновный индивид должен принять на себя личную ответственность за ущерб, который нанес. Если он обвиняет других ("Он это заслужил"), судьбу ("Я ничем не мог помочь - просто так случилось") или даже алкоголь ("Я- сделал это только потому,

___220

что был пьян") - он может непосредственно в этот момент чувствовать меньшую боль, но зато будет неспособен завершить процесс возмещения. С ним может остаться неотступное чувство, будто что-то по-прежнему неладно. И даже хуже: не принимая ответственности за свое собственное поведение, он будет иметь дело с ограниченной реальностью; его способность разрешать в будущем другие болезненные ситуации может уменьшиться.

Как много ответственности за свое безответственное пьяное поведение должен принять на себя алкоголик? Например, если мужчина напивается и колотит свою жену, может ли он утверждать, что по причине опьянения он должен быть освобожден от ответственности ("В конце концов, 'ведь я никогда не делаю этого трезвым")? Может ли он утверждать, что является беспомощной игрушкой недуга, что его личность меняется против его воли, что он - такая же жертва, как и все остальные? Может ли быть принято предложение подвергнуть его лечению вместо заключения в тюрьму? Это вопросы, вызывающие массу эмоций и не имеющие простых ответов. Однако, если выздоравливающий алкоголик хочет полностью разобраться с виной, он должен принять на себя ответственность за то, что он делал в состоянии интоксикации, даже если он этого не помнит. Он должен быть готов к принятию последствий своего безответственного поведения, чтобы вновь занять хорошее моральное положение в сообществе.

Третий компонент процесса возмещения подразумевает искренние усилия по исправлению вреда.

Решение об этом - важный аспект программы "Анонимных Алкоголиков". В результате, субъект должен начать жить не только ответственно, но и ве-

Стыд,

___221

вина и алкоголизм: клиническая практика

ликодушно, стараясь помогать другим. Эти действия сообщают и виновной и оскорбленной сторонам, что данный индивид теперь готов принять свое место в обществе.

И, наконец, выздоравливающие алкоголики просят прощения у других. Их рациональное чувство вины говорит им, что они нанесли ущерб не только отдельным людям, но также всему сообществу. Они могут осознать этот ущерб, принять на себя ответственность и предпринять искренние усилия по его возмещению. Затем они должны ждать, что будут реинтегрированы в свои семьи, трудовые и общественные организации, и в общество в целом. Это ожидание может быть долгим и болезненным. Выздоровливающий алкоголик может знать, что теперь он достоин доверия - что он не будет больше обманывать супруга или надувать компанию при оплате счетов. И всё же он должен ждать, обычно, по меньшей мере, год: пока окружающие, ожидающие от него нечестности, изменят свое отношение. Стыдящиеся индивиды боятся быть покинутыми. Виноватые больше боятся остракизма - того, что их отвергнут те, кого они любят и в ком нуждаются. Можно сказать, что стыдящийся человек ожидает, что другой встанет и выйдет из комнаты, тогда как виноватый - что это его вышвырнут прочь. Только полное прощение может до конца устранить этот страх, но полное прощение нельзя ускорить. В промежутке консультант может помочь выздоравливающему алкоголику придерживаться решения стать ответственным в настоящем и исправить прошлые ошибки. Он может также направить его к тем индивидам или группам, к которым он может присоединиться и которые могут принять его немедленно, потому что он не вредил гэтим лю-

___222

дям в прошлом - таковы Анонимные Алкоголики, терапевтическая группа или трезвые друзья.

Люди, осуществляющие процесс репарации, используют чувство вины для того, чтобы укрепить свою идентичность "морально ответственных" и свое право принадлежать к человеческому сообществу. Исправление вреда также помогает им более позитивно использовать механизм вины/моральности, организуя моральное поведение.

Моральное поведение

Чувство вины появляется в ситуациях, в которых индивид задумывает преступить семейные и социальные ценности. Частично из-за страха перед наказанием, частично потому, что эти ценности были интернализированы большей частью членов общества, люди научаются действовать в законных и нормативных рамках группы. Они становятся законопослушными, сочетая в себе общую готовность соблюдать закон: с верой, что такое послушание --1-нормально и хорошо. Другими словами, большинство людей соблюдают общественные законы не только потому, что их могут поймать и наказать, но и потому, что верят в процесс послушания. Они лучше себя чувствуют, когда соответствуют социальным ожиданиям, чем когда не слушаются. В большинстве ситуаций индивиды чувствуют небольшое напряжение между тем, чего они хотят для себя, и тем, чем они хотят угодить окружающим, - мы заключаем социальный контракт, который защищает сообщество, позволяя нам получать удовлетворение от соответствия условиям этого контракта.

Однако моральная гордость, которую субъект чувствует, соблюдая важные социальные нормы и законы, не ведет его просто к слепому конформиз-

___223

му. Kohlberg (Hetherington и Parke, 1986) разработал модель морального развития; показывающую, что многие индивиды прогрессируют дальше простой конформности. Вместо этого они время от времени последовательно пересматривают и перерабатывают свою систему ценностей, а затем придают наибольший смысл жизни в соответствии с ней, даже если это подразумевает несоблюдение некоторых законов. Также и Simon (1972), описывая процесс, названный им прояснением ценностей,

замечает, что взрослые часто пересматривают свои ценности. Он использует следующие критерии, чтобы определить, живет ли человек, базируясь на своей собственной системе ценностей: (1) ценность выбрана свободно; (2) придерживающийся этой ценности может выразить это открыто; (3) индивид действует способом, соответствующим его ценностям. Лечение алкоголизма предоставляет алкоголикам прекрасную возможность пересмотреть и/или изменить свои ценности. Многие выздоравливающие обнаруживают, что их медленно относилось прочь от их центральных убеждений, когда они становились зависимыми. Когда они пили или употребляли наркотики, они могли стараться убедить себя, что такие принципы, как честность или порядочность по отношению к другим, устарели или существуют только для сосунков; их зависимость постепенно сделала невозможной жизнь в соответствии с этими ценностями, и поэтому они пытались отречься от них, чтобы чувствовать себя менее виноватыми. Другие могут думать, что живут в согласии со своими ценностями, только чтобы обнаружить на ранних сроках трезвости, что весьма далеко от них отклонились. Выздоровление предоставляет этим индивидам шанс восстановить свою систему цен-

___224

ностей и ощутить законную моральную гордость от этого.

Выздоровляющих алкоголиков в процессе лечения, а также и недавно протрезвевших часто побуждают внимательно рассмотреть свои основные ценностные допущения. Я говорю своим клиентам, что их болезнь заставила их (как подростков или взрослых) исследовать некоторые касающиеся их вещи, которые они в противном случае, возможно, никогда бы не рассмотрели: во что они верят, как они могут прожить хорошую жизнь, настоящий смысл жизни и смерти. Для того чтобы начать или продолжить этот процесс, я прошу их проранжировать, а затем обсудить вместе стандартный список ценностей. Это простое упражнение, основанное на работах Simon, может быть использовано и для того, чтобы помочь клиенту противопоставить то, как он жил, употребляя алкоголь и наркотики, его нынешнему жизненному стилю, и для того, чтобы помочь ему поставить себе цели на будущее. Также полезно напоминать этим людям, что возврат к употреблению почти наверняка чреват возвратом к чувству вины, которое возникает, когда переступаешь через свои ценности.

Ниже перечислены одиннадцать часто встречающихся ценностей. Вам следует расположить их от 1 до 11 по мере убывания значения для вас лично.

Преданность

Веселье

Быть приятным для других

Честность

Получение знаний

Поддержание физического здоровья

___225

Забота о себе

Возможность делиться чувствами

Финансовая обеспеченность

Забота о других

Ответственность

Индивиды в процессе лечения могут быть также вынуждены глубоко пересмотреть свои ценности, когда прорабатывают принятие своей аддикции и определение себя как алкоголика или химически зависимого лица. Некоторые, но не все выздоравливающие выработают новую систему ценностей, в которой они оценят и саму трезвость. Они могут мучиться такими вопросами: выразить ли эту идею членам семьи, которые не разделяют убеждение в ее ценности, и как жить соответствующим образом ("Нужно ли мне идти на Рождественскую вечеринку на работе, где все остальные напьются?").

Научившиеся ценить трезвость саму по себе, вероятно, почувствуют вину, если вернуться к пьянству; их персональная вина поможет им возобновить свое решение о трезвости после подобного эпизода. Моральное поведение также включает в себя альтруизм. Это усилия, предпринимаемые для помощи другим, которым этот человек не нанес особенного вреда. Такие акты великодушия и милосердия возможны благодаря тому, что люди способны развивать внутренне присущую им симпатию к другим, базирующуюся на эмпатическом сострадании (Klein, 1975; Hoffman, 1982). Альтруизм не подразумевает прямого страха наказания. Примеры альтруистического поведения представляют собой действия от вкладов в Объединенный Фонд до ндрия-

___226

ния в реку для того, чтобы спасти тонущего ребенка. Альтруистическая личность хочет облегчить человеческие страдания, невзирая на их происхождение. Такие акты доброты особенно спланивают общество и, будучи возвращены тем же или другим человеком, могут в конечном счете внести свой вклад в здоровье и благосостояние их совершившего. Однако они обычно не подразумевают такой немедленной расплаты, и могут требовать значительных потерь времени и энергии от альтруиста. Моральное поведение включает в себя действия в рамках законности, пересмотр своих ценностей и проявления альтруизма. Здесь чувство, вины сигнализирует либо о проступке перед другими, либо о неудаче в попытках действовать в соответствии с высшими принципами, даже если это прямо никому не вредит. Люди, которые последовательно действуют в соответствии со своими хорошо проработанными ценностями, испытывают позитивное чувство моральной гордости.

Инициатива

Эрик Эриксон (1963) утверждает, что инициатива добавляет к автономии качество предприимчивости, способность планировать и "атаковать" задачу. Он подразумевал то, что личности, не парализованные страхом наказания, имеют достаточное количество энергии, которое они могут конструктивно использовать. В противоположность этому, индивиды, переполненные виной, склонны объявить все свои желания и потребности неприемлемыми для других и, таким образом, опасными для выражения. Люди, которые испытывают умеренную вину, подавляют поведение, нарушающее права других.

___227

Однако они не должны отказываться ни от своей силы, ни от своих желаний. Вместо этого они организуют внутренний диалог, в процессе которого их "эгоистические" желания уравниваются их ответственностью перед другими. В результате, они способны самоутверждаться и быть настойчивыми (ассертивными), что контрастирует как с пассивным, так и с агрессивным поведением. Цель их активности - максимизировать их собственное удовлетворение, возможное без принесения вреда другим.

Сублимация - это процесс перенаправления потенциально опасных сексуальных и агрессивных побуждений в социально приемлемое, поведение. Фрейдисты уверены, что чувство вины способствует процессу сублимации и направляет индивида к творчеству (Klein). Я считаю сублимацию частью инициативы, поскольку индивиды снова используют свою энергию для исполнения социально приемлемых задач. Энергия, которая могла быть растрачена в межличностном конфликте, трансформируется посредством сублимации в позитивное, про-социальное поведение. .

Резюме

Чувство вины, не достигающее чрезмерной величины, вносит свой вклад в нашу способность лсить в согласии с другими. Рациональная вина имеет много позитивных функций, которые обогащают жизнь и индивидов, и общества. Позитивные функции вины включают в себя возмещение, моральное поведение и инициативу. Чрезмерно виноватые люди часто чувствуют себя сокрушенными и подавленными своей порочностью. Те лее, кто не-

___228

достаточно осознает вину, считают себя сверхлюдьми, ' более одаренными или непорочными, чем другие. Оба эти состояния резко контрастируют с ощущением рациональной вины, при котором индивиды считают себя в сущности хорошими, но способными на неудачные поступки или агрессию. И

провалы и успехи таких людей находятся в пределах человеческого: они временны, изменчивы и нормальны.

Алкоголики и их семьи склонны чувствовать крайности вины. Некоторые из них ею переполнены, другим ее недостает. Одни из них пытаются вести недочеловеческую или сверхчеловеческую жизнь. Другие переключаются из одного состояния в другое, но все они крайне редко переживают рациональную вину. Они могут развивать мощные защиты от своего чувства вины, эта тема будет рассмотрена в следующей главе. Выздоровливающие от химической зависимости узнают, как использовать рациональное чувство вины для поддержания трезвости и улучшения как представления о себе, так и поведения.

9. Защиты от чувства вины

Введение

Чувство вины - это сложное переживание, смесь мыслей и чувств, которые заставляют персону чувствовать себя дискомфортно, а порой - пребывать в отчаянии от невозможности облегчения. Как ни странно, потребность избавиться от чувства вины далеко не всегда приводит человека к заключению, что он должен значительно изменить свое поведение. Зачастую чувство вины просто порождает ритуальные повторяющиеся циклы раскаяния, которые никак не меняют реальности. Виновные индивиды склонны безнадежно увязать в своей вине.

Алкоголик часто оказывается в кошмаре "чувство вины/пьянство"; каждый запой порождает, чувство вины, которое приводит к раскаянию, но которое заставляет алкоголика опять запить. Эта тема будет обсуждаться позже в данной Главе.

От чувства вины можно защищаться на сознательном и бессознательном уровнях. Некоторые из таких защит помогают индивиду поверить, что он на самом деле невиновен; другие переводят тревогу и страх наказания, которые сопровождают чувство вины, в более удобную форму; третьи минимизируют опасность путем приведения виновной персоны в оцепенение, так что она не должна больше чувствовать свою боль. Каждая из перечисленных

___230___231

защит имеет свою ценность и может помочь человеку выжить; но каждая также имеет и свою цену, ограничивая способность индивида эффективно действовать в мире. Эти защиты будут рассмотрены в основной части данной главы. Список первичных защит от чувства вины приведен ниже:

I. Защиты, которые позволяют чувствовать себя не

виновным:

A. Рационализация

B. Самозабвение

II. Защиты, управляющие страхом и тревогой

A. Обсессивно-компульсивные паттерны

B. Параноидное мышление

C. Поиск чрезмерного наказания

III. Защиты, замораживающие индивида для минимизации боли:

A. Интеллектуализация

Защиты от чувства вины

Одна из причин, по которой от чувства вины нужно защищаться, состоит в том, что оно часто является производным от слабости ребенка перед лицом размера и власти его родителей. Kohlberg замечает, что дети на первой стадии морального развития ("преконвенциональный" уровень) интерпретируют понятия "хорошее" и "плохое" в терминах физических последствий своего поведения и в терминах физической силы того, кто провозглашает правила, по которым они живут (Duska и Whelan, 1975). Другими словами, ребенок будет склонен ощущать вину, если кто-то могущественный несчастен из-за его поведения. Позже, став подростком или взрослым, выросший ребенок может развить моральные подходы более высокого уровня, подразумевающие принятие сознательных решений о том, что является честным и правильным; чувство вины в этом случае в большей степени отражает

осквернение личностью своих собственных ценностей, чем простой страх наказания. Однако многие индивиды постоянно имеют дело с подавляющим чувством вины, развившимся в раннем возрасте, которое материализуется, как только они даже подумают о слегка агрессивном поведении. Часто такой чрезмерный страх наказания является источником того, что обычно называют "иррациональной" (Forrest, 1983) или "дурной" виной. Такая иррациональная вина чрезвычайно резистентна к терапевтическим интервенциям. Она может быть обнаружена в чрезмерных количествах в семьях алкоголиков. Многие защиты от чувства вины предназначены, в первую очередь, для отражения атак такого относительно примитивного, но упорного типа вины.

Защиты, позволяющие чувствовать себя невиновным

Возможно, наилучшая защита от чувства вины - это быть невиновным. Ребенок быстро научается выпаливать "Я этого не делал" при виде разгневанного родителя, даже не зная, чем он разгневан. Такие защиты используют процесс отрицания; их ценность в том, что они помогают индивиду избежать наказания без необходимости изменить свое поведение; я буду обсуждать здесь два механизма - рационализацию и самозабвение.

____232____233

Рационализация

Рационализация (Lewis, 1971), также называемая нейтрализацией (Mitchell и Dodder, 1983), - эффективная, но социально вредная защита от чувства вины. Она представляет собой попытку индивида поддержать самоуважение путем отрицания неправильности своих действий. В норме это сознательный процесс, когда виновная persona осознаёт сомнительность своего поведения, но не хочет принимать на себя полной ответственности за него. Например, мужчина, который бьет свою жену, а затем должен считаться со своим чувством вины, будет чувствовать меньше дискомфорта и тревоги, "если сможет убедить себя, что его действия морально оправданы. Он нуждается в том, чтобы минимизировать свою вину, создавая искажения, перенаправляющие внимание с него на других. Существуют, как минимум, четыре рационализации, которые часто используются против чувства вины: (1) индивид может просто отрицать, что нанес какой-либо вред ("Я ее не бил сильно. Синяков же не было"); (2) он может минимизировать воздействие "своего поведения" ("По крайней мере, я ее не покалечил. Я не из тех парней, которые могут действительно поранить жену"); (3) он может пытаться оправдать свои действия ("В моей семье мужчина - господин и может делать всё, что ему вздумается в собственном доме"); (4) он может обвинять других ("На самом деле, это ее собственная ошибка. Если бы она не оскорбила меня, я бы никогда так не обезумел!").

Рационализации минимизируют чувство вины, отклоняя моральную ответственность. Если убедить себя, что не прав другой, можно затем оправдать собственное агрессивное поведение как естественное.

Как это ни удивительно, но индивид, использующий рационализацию, может затем даже почувствовать моральное превосходство - свою праведность, а не греховность. Мужчина, бьющий свою жену, может потратить сотни часов на слежку за ней, чтобы "доказать" другим, что она проститутка или лесбиянка. В действительности же он пытается уменьшить свою вину, обвиняя ее. Алкоголики обычно достигают мастерства в этом деле. Они находят десятки причин, оправдывающих как их пьянство, так и безответственное поведение. "Он/она меня до этого довел (а)" - основная тема многих алкоголиков, нуждающихся в уменьшении своего чувства вины. В противном случае, им бы пришлось прямо взглянуть на то, что они последовательно попирают свою собственную систему ценностей и приносят вред тем, кого любят. Чем больше они пьют, тем в большей степени нуждаются в дискредитации окружающих, которые могут обвинить их.

Многие алкоголики окружают себя "пьяными друзьями", которые могут помочь им в минимизации вины, присоединяясь к процессу рационализации. Зависимая личность и свою семью надеется так же убедить в том, что ее действия полностью оправданы. Члены семьи попадают в ловушку. Если они согласятся с употребляющим, они позволят ему избежать ответственности и реальности. Если нет - они станут объектом нападок алкоголика и всей его системы поддержки. Они могут вконец запутаться,

пытаясь отделить правду от вымысла в словах избегающего чувства вины пьяницы. Многие алкоголики и сами запутываются; они тратят столько энергии на избегание вины, что в конце концов и сами не могут отличить свои фантазии и оправдания ни

___234___235

от правды, ни от своей заведомой лжи. Они могут закончить тем, что будут смутно чувствовать себя виноватыми всё время и чаще всего небезосновательно.

Рационализирующие алкоголики испытывают трудности в понимании того, как их действия задевают других. Им хотелось бы верить, что пьянство - их личное дело. Они будут утверждать, что вредят только самим себе, а потому все остальные должны отстать от них. Их чувство вины по поводу вреда, наносимого другим, без сомнения, способствует их тенденции изолироваться от других физически и эмоционально. "Я больше не вынесу посещения своих детей - я чувствую себя слишком виноватым в том, что я сделал с ними" - это удерживает алкоголика от того, чтобы эффективно разобраться со своей виной, что помогло бы исправить часть вреда. Вместо этого алкоголик остается в стороне, чувствуя себя еще более виноватым и затем либо рационализируя вновь, либо заглушая чувства новой порцией спиртного.

Рационализации работают. Они позволяют алкоголику минимизировать чувство вины и продолжать пить. Выздоровливающие аддикты должны: научиться узнавать собственные рационализации чтобы оставаться трезвыми и здоровыми.

Самозабвение (selflessness)

Некоторые индивиды пытаются защититься от чувства вины тем, что никогда не проявляют агрессии по отношению к другим. Такие люди приучены верить, что они не имеют права на свои собственные потребности. Они могут чувствовать себя свободными от вины, лишь когда жертвуют собой.

Самозабвенные индивиды должны на самом деле отказаться от столь многого в себе, что становятся фактически не имеющими самости (self-less); вся их идентичность крутится вокруг удовлетворения ожиданий окружающих. Такие личности имеют очень незначительное независимое понятие о себе.

Лишенные своих ролей святых, спасителей и заботящихся, они оказываются лишенными цели. Для них ценой избегания чувства вины является внутренняя пустота.

Самозабвенные индивиды часто путают заботу о себе с эгоизмом. В норме большинство людей может различить эти понятия. Акты эгоизма, такие как воровство денег или присвоение большей, чем это было бы справедливо, доли поданной на всех пищи, не могут пройти незамеченными. Скорее всего, поступающий так почувствует вину и сможет принять решение исправить свою ошибку в настоящем и воздерживаться от подобного поведения в будущем. Большинство людей понимает, что простые акты заботы о себе, такие как съедание такого же количества пищи за обеденным столом, как и другие, представляют собой социально приемлемое поведение и не могут порождать чувство вины.

К несчастью, некоторые настолько боятся своих собственных агрессивных тенденций, что путают заботу о себе с эгоизмом. Они живут в соответствии с принципом, что любой акт заботы о себе должен быть рассмотрен как проявление эгоизма. Соответственно, такие люди ожидают наказания от других, когда им случается быть хоть чуточку, эгоистичными; они также чувствуют огромную вину, обдумывая обычную для себя деятельность по уходу за другими. Они защищаются с помощью подходящих оправданий: "Меня всегда учили заботиться о других"; "Никогда не говори слова "Я" - это эгоистично"; "Если я подставляю другую щеку, то

___236___237

попаду на небеса". Однако в глубине за всеми этими аргументами скрывается чувство вины, которое парализует индивида, когда он пытается сфокусировать внимание на себе.

Приведенное выше описание самозабвенной личности наиболее часто ассоциируется с теми, кто живет с алкоголиками. В самом деле, многие супруги и дети алкоголиков действуют самозабвенно, отчаянно ставя потребности других впереди своих собственных. Такие люди часто демонстрируют удивительную выносливость в страдании и способность выживать при минимальном количестве физической и эмоциональной поддержки. Возможно, некоторых созависимых привлекает чрезмерно

требовательное, эгоистичное поведение алкоголика как один из способов защиты от чувства вины, которое они чувствовали бы, если бы кто-нибудь обращался с ними нежно. С другой стороны, многие соза-висимые ясно осознают, как дурно с ними обращаются в таких отношениях; их кажущееся самозабвение большей частью является реакцией на безвыходность ситуации.

Очень соблазнительно было бы описать алкоголиков как в сущности своей эгоистичных личностей. "Я хочу того, чего хочу, и хочу этого немедленно!" - действительно обычный атрибут мышления алкоголика. Однако некоторые алкоголики воспринимают себя как самозабвенных, они уверены, что отдадут гораздо больше, чем получают. Иногда это исключительно лживая и служащая своему хозяину рационализация; такие индивиды оправдывают свое пьянство горечью по поводу того, как с ними плохо обращаются, или считают его наградой за то, как они жертвуют собой. Они могут также считать себя исключительно чувствительными людьми, которые нуждаются в пьянстве, чтобы вынести жадность и бесчувствие всех остальных.

В других случаях алкоголик действительно защищается от чувства вины посредством самозабвения. Такие люди могут снять с себя последнюю рубашку как в трезвом, так и в пьяном виде. Стандартная программа лечения алкоголизма, предполагающая эгоизм алкоголика, может не быть эффективной с такими индивидами; их пьянство - не проявление жадности. Вместо того чтобы учиться обуздывать свою агрессию, такие люди, возможно, нуждаются в том, чтобы стать более напористыми.

Женщины-алкоголички особенно уязвимы по отношению к этой проблеме просто потому, что от женщин-вообще часто ожидают проявлений самозабвения. Роман "Фабрика крекеров" (Rebeta-Burditt, 1986), в котором начавшую лечение женщину подталкивают к тому, чтобы она немедленно вернулась к своим обязанностям матери и домохозяйки, иллюстрирует то, как самозабвение угрожает выздоровлению. Не имея права позаботиться о себе, главная героиня этого романа разрывается между принятием обязанностей (и срывом) и тем, чтобы остаться на более длительный период лечения. Верко (1985) пишет, что выздоравливающие алкоголички склонны слишком быстро возвращаться к своей материнской роли из-за своего чувства вины за прошлую неудачу в ней. Безусловно, консультантам следует учитывать это в ходе терапии.

Защиты, управляющие страхом и тревогой

Чувство вины настолько некомфортно, что многие индивиды развивают специфические защиты от него. Некоторые из этих защит особенно эффективны в уменьшении страха и тревоги, сопровожда-

ющих вину. Виновные личности могут стать специалистами по переключению своей тревоги на повторяющиеся мысли и поведение. Затем они концентрируются на такой деятельности вместо своих неприемлемых импульсов. В этом разделе будут обсуждаться три защитных механизма, снижающих тревогу: обсессивно-компульсивная деятельность, параноидное мышление и поиск чрезмерного наказания.

Обсессивно-компульсивная деятельность

Lewis (1971) называет навязчивые мысли главной защитой против чувства вины. Люди с подобными паттернами мышления могут проводить бесчисленное количество часов, обдумывая действия, прежде чем что-либо сделать. Им настолько важно обезопасить себя от морального падения, что любое поведение должно быть полностью продумано. Другими людьми мысли овладевают после действия. Они скрупулезно рассматривают всё, что совершили, в поисках ошибок, которые, как они уверены, должны найтись. В случае крайней выраженности, мыслящий подобным образом индивид защищается от чувства вины настолько хорошо, что может стать совершенно парализованным, неспособным завершить даже рутинные задачи без мучительной нерешительности. Когда чувство вины является частью такого паттерна, человек особенно боится совершить что-нибудь, что оскорбит или нарушит права других.

Компульсивность - это поведенческое дополнение обсессивного мышления. Компульсивная личность находит определенные повторяющиеся действия, которые служат для снижения хронической тревоги. Такое поведение, как, например, подсчет

трещин в асфальте или прогулки в ритуализованной последовательности, помогает индивиду сохранять контроль; пока он соблюдает правильную последовательность, его не накажут; ему не нужно чувствовать себя виноватым, пока он действует компульсивно. Компульсивность может также быть следствием совершения преступления или попрания норм. Леди Макбет, бесконечно моющая руки, чтобы смыть следы крови убитого мужа - классическое описание Шекспиром того, как индивид может частично облегчить свое чувство вины посредством повторяющихся компульсивных действий.

Пьянство - тоже компульсивная, повторяющаяся деятельность. Как таковая, она эффективна в качестве помощи индивиду защититься от чувства вины. Алкоголик, ритуально употребляющий свой напиток, каждый раз смешивая его одним и тем же образом или начиная пить точно в одно и то же время каждый вечер, возможно, нашел способ чувствовать меньшую вину, поддерживая иллюзию контроля над проблемой. Его внутреннее послание таково: пока он может "держать в руках" свое, пьянство таким образом, он не может быть алкоголиком, и ему не нужно чувствовать никакой вины. Из этого есть важное следствие: выздоравливающий алкоголик, освободившийся от компульсивной деятельности, часто может переживать мощные приступы чувства вины. Он может также стать ажитированным и тревожным, бояться наказания за свое преступление (за то, что он алкоголик) или за специфические Моральные проступки, совершенные в состоянии опьянения. Это одна из причин, по которой начинающие выздоравливать персоны часто становятся "аддиктами" программы Анонимных Алкоголиков, другой системы поддержки или

___240

такой "позитивной аддикции", как бег трусцой. Опасность состоит в том, что они будут страдать от столь сильной тревоги, что или вернуться к пьянству, или разовьют другие негативные компульсии, такие как расстройства пищевого поведения, "зависимость от личности" или другую химическую зависимость. Однако даже позитивные аддикции - только временное, решение; в конце концов выздоравливающий индивид должен будет найти способы для прямого обращения со своим чувством вины. Навязчивые мысли и компульсивное поведение одинаково распространены среди затронутых проблемой членов семей алкоголиков. Одной из причин этого является то, что алкоголик очень быстро указывает на все ошибки созависимого. Иногда со-зависимые совершенно уверены, что почти всё, что они делают - плохо. Их парализует сомнение, они не способны действовать и, особенно, не способны бросить вызов праведности системы алкоголика.

Параноидное мышление

Параноидный процесс мышления, когда индивид проецирует свои агрессивные побуждения на других - это психологическая защита, которая тоже тесно связана с виной (Lewis, 1971). Такая личность отдает свою агрессивность, так что-теперь она не должна чувствовать тревогу или вину за скрывающиеся неприемлемые импульсы. Классический пример - это, когда некто приобретает уверенность, что другой человек гневается на него, когда в действительности это он взбешен поведением последнего. Он может затем поверить, что совершенно оправданной в данной ситуации будет защита, даже включающая в себя контратаку в направлении невинной жертвы проекции. В этом смысле параноик

___241

может "иметь свое пирожное и съесть его одновременно"; он может проявлять гнев в действиях, не чувствуя вины, поскольку он всего лишь защищает себя.

Немногие алкоголики страдают от чрезмерных проблем параноидного мышления до такой степени, чтобы нуждаться в госпитализации или применении антипсихотических препаратов, которые могут контролировать данный процесс. Однако многие зависимые личности, кажется, движутся время от времени в этом направлении, а также этому способствует утяжеление аддикции. Безусловно, алкоголизм влияет на способность употребляющего понимать происходящее вокруг. Также и чувство собственного достоинства алкоголика обычно уменьшается по мере углубления зависимости, что подготавливает почву для паранойи.

"Ревность алкоголика" - продвинутый симптом алкоготизма, который может быть отнесен на счет

повреждения мозга. Алкоголик приходит к убеждению, что его или ее партнер завел интрижку, или ищет связи с другими. Такой вид иррациональных обвинений может встречаться и до того, как мозгу нанесен ущерб. Я обнаружил, что об этом обычно рассказывают жены алкоголиков-мужчин, которые также склонны бить своих жен. Алкоголизм увеличивает ненадежность этих и без того очень небезопасных людей; они приходят к убеждению, что их партнеры хотят унижить и покинуть их. Алкоголик может чувствовать меньшую вину за свое пьянство, уверив себя, что его семья его преследует. Он может считать, что любая конфронтация со стороны этих людей подтверждает, что они против него сговорились. Он может прийти в ярость, вербально и, возможно, физически оскорбить их, а

___242

затем пить всё больше, чтобы облегчить свое чувство вины. Защита выполняет также и другую функцию; она позволяет алкоголику отвернуться от реальности и продолжать пить, не платя за это огромной внутренней психологической цены.

Поиск чрезмерного наказания

Индивид, применяющий эту защиту, действительно ищет наказания за свои грехи, используя это как способ снизить тревогу. Такой человек может сделать что-то неправильное или допустить некоторую заботу о себе. Однако он чувствует, что тем самым атаковал кого-то другого, и боится его возмездия. Принципом его действия становится "Если я могу быть наказан прямо сейчас, я не должен сидеть и ждать, когда это случится". Часто такие люди или нападают на себя сами (например, путем самоповреждения), или их привлекают те, кто чрезмерно наказывает их даже за малейшее нарушение. Одна моя клиентка, дочь опасного и непредсказуемого алкоголика, была жертвой абьюза. В течение терапии она наказывала себя за тривиальные промахи тем, что не приходила на сессии и воздерживалась от любой деятельности, приносящей ей удовольствие. Она воспринимала такое поведение как необходимое для умиротворения членов семьи, наиболее сильно терроризировавших ее: не только ее родителя, но также и очень критичного, мужа. Она сильно сопротивлялась мысли о том, что наказание должно быть пропорциональным ее проступку; только наказывая себя чрезмерно, она могла надеяться отвратить свой ужас. Она даже хотела поменять свою чрезмерную вину на унижающий стыд (Piers, 1953) - паттерн, согласующийся с этой защитой.

___243

Фрейд (1960) выдвинул концепцию "сурового супер-эго" для индивидов с неумолимо требовательной совестью. Ищущие наказания имеют такую же гиперразвитую совесть; вследствие этого они испытывают неотступную тревогу на сознательном и бессознательном уровнях, поскольку ничто из того, что они делают, не освобождает от вины. Такие люди могут развить компульсию в виде исповеди, регулярно обращаясь к терапевтам и друзьям с рассказами о том, какие новые дурные поступки они совершили. Они могут ожидать наказания от этих персон; если терапевт не отвечает наказанием, индивид может прийти в замешательство и еще больше встревожиться.

Человек, который нуждается в признании после действительного проступка, совершенно нормален; признание - часть процесса возмещения, который возвращает нарушителя на хорошую социальную позицию. Но, если потребность в исповеди становится чрезмерной и если такое поведение сопровождается желанием наказания, не являющегося необходимым, вина теряет свою важность. Такой человек может даже выработать паттерн антисоциального поведения, направленного на то, чтобы вырвать возмездие у общества. Его влечет к нарушениям ради наказания.

Многие алкоголики кажутся нуждающимися в чрезмерном наказании. Они могут знать, что совершают медленный суицид посредством своего пьянства, и действовать так, словно так и должно быть. Они также могут участвовать в регулярных попойках, которые кажутся организованными специально, чтобы принести им неприятности, только чтобы можно было искренне раскаиваться на следующий день. Их партнеры могут по недомыслию

___244

помочь им, присоединившись к игре "Алкоголик и Сука (Ублюдок)", в которой партнер немилосердно

атакует алкоголика за его поведение спустя дни или месяцы после того, как это случилось. Эта неумолимая агрессия может удовлетворить желание алкоголика быть наказанным, давая ему в то же время достаточное оправдание для продолжения его алкогольной карьеры.

Защиты, замораживающие индивида для минимизации боли

Одним из путей уменьшения боли от любого чувства, включая чувство вины, является "выключение" телесных ощущений. Например, многие жертвы физического абьюза рассказывают, что после некоторого количества побоев они просто перестали чувствовать боль. Оцепенение - защита ради выживания, которая могла быть необходимой в какой-то период истории личности. Ценой жизни с этой защитой является то, что человек обычно становится неспособным получать и позитивные ощущения; невозможно селективно избежать повреждений без того, чтобы также не потерять и способность к удовольствию.

Защита, лишаящая чувствительности, которая часто сопровождает чувство вины, -- это интеллектуализация.

Интеллектуализация

Интеллектуализация (Lewis, 1971) - крайняя когнитивная защита от чувства вины. Индивид пытается жить только вверх от шеи, отрезая большинство чувств. Такие- люди могут много говорить о своем поведении и осознавать свою вину, однако не связывать эти мысли с уместными в этом случае

___245

чувствами или поведением. Виновный интеллект-туализатор внимательно проанализирует проблему, анатомирует ее и положит назад, но не будет способен ощутить свою вину сколь-нибудь значительным образом. Это относительно легко сделать с виной, потому что она меньше связана с аффекта-. ми, чем стыд. Однако интеллектуализатор достигает столь полного успеха в расщеплении мыслей и чувств, что оказывается эмоционально обедненным. Цена того, что он не чувствует вину, - потеря способности чувствовать вообще.

Терапевтическая задача с йнтеллектуализатором проста. Консультант должен последовательно направлять его к его чувствам, отказываясь отвлекаться на пространные теоретические рассуждения о его вине. В конце концов, эти индивиды смогут, воспользовавшись помощью, вновь овладеть своими чувствами и встретиться со своей виной впрямую. Они обретут "чувство" вины, которое сможет привести, их к большей цельности и к более полной жизни.

Интеллектуализатору нужно периодически напоминать "быть проще", бросить излишнее обдумывание и прислушаться к базовым посланиям, приходящим из тела.

Одно предупреждение: целью терапии интеллектуализатора не является убедить его никогда больше не думать вообще. В некоторых центрах по лечению зависимостей помощники, кажется, уверены, что любое использование головы - это игра в игры, которая должна быть прекращена. Я убежден, что наибольшие шансы остаться трезвым имеет тот, кто может использовать одновременно и голову, и сердце.

___246___247

Цикл вина/алкоголизм

Трудно понять, как может алкоголик чувствовать себя таким виноватым после запоя и столь быстро опять возвращаться к такому поведению. Одна часть этой проблемы в том, что одно чувство вины, особенно после проступка, неэффективно в контроле поведения (Murphy, 1980). Алкоголик, который заявляет, что останется трезвым из-за своего чувства вины, должен быть конфронтирован вероятностью того, что вина только приведет к большему пьянству, если останется без внимания. . Второй фактор - это то, что употребление алкоголя и чувство вины могут взаимодействовать в виде циклического паттерна. Цикл вина/алкоголизм представлен на Рис. 2.

Цикл начинается с сознательного или бессознательного побуждения согрешить. Враждебность и обида развиваются, сдерживаясь ценностями личности, совестью и страхом наказания. Индивид пытается (обычно успешно) действовать в нормальных рамках своей культуры и групповых норм. Агрессия против других не разрешена.

В этот период кажется, что алкоголик не может сделать ничего особенно дурного. Наломню, что большая часть вины иррациональна, и употребляющий может быть обеспокоен смутным ощущением, что сделал что-то не так, хотя другие не находят никаких доказательств проступка. Человек может попытаться уменьшить тревогу многими способами: возможно, оставаясь всё время занятым, или становясь "сверхлюбезным", или стараясь убедить себя, что расстраиваться не из-за чего. Тем. не менее, алкоголик почувствует предварительную вину. Он ощутит наличие внутренних агрессивных требований, которые не могут быть по-

Рис. 2

беждены. Его вина приносит ему всё возрастающий дискомфорт, пока не подавляет его полностью. Он натывается на свою вину всюду, куда бы он ни обратился, приходя в отчаяние от невозможности облегчения. К этому моменту виновная личность готова сделать что угодно, лишь бы облегчить свои страдания.

Алкоголик ищет алкоголь по двум причинам, имеющим отношение к вине. Первая - пьянство предлагает временное убежище от чувства вины и тревоги. Непосредственный эффект интоксикации -
___248___249

комфорт и избавление от требовательной и суровой совести. Вторая причина в том, что интоксикация предоставляет индивиду возможность проявить агрессию без множества немедленных негативных последствий. Состояние опьянения дает ему оправдание, если он говорит и делает вещи, которые были бы в ином случае нетерпимы, например оскорбление других или даже физическое нападение на более слабого. Состояние опьянения освобождает пьяницу от стандартных ролевых обязанностей, так же как и от чувства вины, которое обычно сопровождает подобные существенные прегрешения. Он как будто говорит: "В конце концов, я чувствую себя хорошо, и я не должен извиняться ни перед кем за то, что я делаю". Алкоголь предлагает лучшее избавление от подавляющего чувства вины, чем что-либо другое.

Алкоголик может пить слишком много, а затем становиться агрессивным. Однако в конце концов ему придется заплатить за эти проступки. На следующий день он столкнется с последствиями своих действий в форме внешней критики и внутреннего чувства вины. Дело не только в том, что он преступил собственные стандарты в состоянии интоксикации, сам по себе факт бесконтрольного пьянства увеличивает его вину. Теперь он чувствует возобновившиеся атаки стыда, смесь рациональной вины за нарушение норм и иррациональной вины, которая никогда не уходила прочь, а только была временно заглушена химическим путем. Эта боль так же остра, как и та, что была до выпивки. Она может стать невыносимой.

Теперь алкогрлик может ощутить желание покаяться. Он может пойти к тем людям, которым нанес вред, чтобы попросить прощения. Однако он не верит в то, что действительно отвечает за свое поведение; обвиняются алкоголь или наркотики. Таким образом, действия алкоголика не достигают эффекта: индивид кается и умоляет простить его за то, что он сделал, но как бы не делал.

Вместе с покаянием приходит преувеличенная потребность в наказании, упоминаемая ранее в этой главе. Человек ожидает и, возможно, нуждается в том, чтобы другие горько жаловались, угрожали возмездием и придирались к нему. Супруги и другие участники данного * ритуала могут совершенно не осознавать, что на самом деле алкоголик не принимает решения о стойком изменении. К тому же они могут участвовать в своем собственном цикле агрессия/вина, сначала чрезмерно наказывая алкоголика, а затем возвращая его опять и прилагая усилия к его исправлению.

Алкоголик может торжественно поклясться никогда больше не пить". Это рассматривается как наказание за последний эпизод злоупотребления: "Я был плохим мальчиком, и поэтому я должен навсегда отказаться от своих игрушек". К несчастью, "навсегда" имеет здесь специальное значение, которое лучше всего перевести так: "пока мое чувство вины не успокоится". Временная абстиненция может рассматриваться как искупительный ритуал, но не как решение реально измениться. Алкоголик

ожидает, что другие "простят и забудут" его проблемы так же быстро, как и он сам.

Однако эта ограниченная абстиненция имеет одно заметное последствие. Она способствует новому приливу обиды и негодования. "Люди слишком многого хотят"; "Никто меня не понимает";

"Посмотрите, сколь многим я пожертвовал, а никто другой ничего не сделал для меня". Постоянное
___250

возрастание обиды снабжает топливом желание проявить агрессию и напасть на других; таким образом, цикл запускается снова.

Ни в одной точке цикла алкоголик не сталкивается со смыслом своего алкоголизма. И нигде он не находит способа обойтись со своей виной иначе, чем запить. Алкоголик не может достигнуть долгосрочной трезвости, пока этот цикл продолжается. Выздоровливающая личность - это тот, кто осознаёт одновременно то, что его пьянство само является проблемой, с которой надо разбираться независимо от чувства вины, связанного с пьянством, а также что чувство вины может саботировать его усилия оставаться трезвым, пока к нему тоже не обратятся напрямую.

Резюме _

Шесть защит от чувства вины были описаны в данной главе: рационализация, самозабвение, параноидное мышление, obsессия/компульсия, поиск чрезмерного наказания и интеллектуализация. Каждая защита помогает индивиду чувствовать себя менее виноватым, но в то же время отвращает его от реальности, на которую может быть необходимо взглянуть. Все шесть защит могут помогать алкоголику избегать осознания и решения его проблемы.

Цикл алкоголизации/вина связывает два этих понятия вместе. Алкогольная зависимость одновременно и защищает употребляющего от чувства вины, и увеличивает вину. Попавшие в этот круг будут нуждаться в помощи, чтобы достичь трезвости и чувства собственного достоинства.

10. Порождающие чувство вины послания и поведение в родительской семье

Введение

Межличностные источники чувства вины находятся в посланиях, полученных индивидом в родительской семье, и в поведении, которое демонстрировали его родители и сиблинги. Все родители ответственны за то, чтобы научить своих детей тому, что хорошо, а что плохо; сравнительно здоровые родители могут помочь в привитии позитивного чувства вины, реалистического осознания того, когда и как ребенок навредил другим, которое ведет к развитию у детей просоциальной, сотрудничающей установки по отношению к жизни.

К несчастью, некоторые родители не способны последовательно действовать таким образом. Вместо этого они говорят и делают вещи, которые обременяют детей ненужным и непродуктивным количеством вины. Такая вина происходит большей частью из страха наказания и осуждения. Дети, вырастающие в такой среде, часто будут нести с собой эту излишнюю, иррациональную вину во взрослую жизнь.

В каждой семье имеется своя собственная версия "Десяти заповедей". "Не болтай", "Игнорируй пья-
___252

ное поведение", "Будь ответствен за Маму", "Притворяйся счастливым, как бы плохо тебе ни было" - типичные правила неблагополучной семьи. Нарушение этих заповедей и даже размышление о нем порождают тревогу и страх наказания у членов семьи еще долгое время после того, как они покинули дом. Терапевт, работающий с повязанным виной индивидом, должен будет исследовать эти абсолютные правила вместе с клиентом, чтобы понять и изменить их.

Ниже перечислены многие послания и виды поведения, типичные для порождающих чувство вины семей.

1. В каждом инциденте кто-нибудь виноват
2. Фокус на сохранении личного контроля
3. Наказания за то, что "думаешь о проступке"
4. Обоснованность родительского наказания/угроза наказания
5. Ожидание морального проступка

6. Праведный гнев - обычный ответ на фрустрацию
7. Обвинение без объяснений
8. Отказ простить или забыть
9. Ответственность за моральное поведение неправильно распределена между членами семьи

В каждом инциденте кто-нибудь виноват

Для фокусированных на вине семей не существует таких понятий, как судьба или несчастный случай. Всё, что случается, особенно всё плохое, должно иметь объяснение. Более того, причина обычно находится в неправильных действиях по меньшей мере

___253

одного члена семьи. Например, ребенок, который упал и поранился, должно быть, бежал слишком быстро или был неосторожен. Более злоебщий пример: ребенок, ставший жертвой сексуального абуза, должно быть, вел себя соблазненно.

Персональная ответственность в такой ситуации может становиться крайне искаженной. Маленькие дети вообще склонны верить в то, что являются причиной многих событий, которые в реальности не контролируют; если родители подтверждают эту веру, такие дети могут в конце концов заключить, что они очень могущественные и опасные личности. Их может парализовать страх, что любое предпринятое ими действие может принести вред другим или даже уничтожить их. Они привыкают винить себя за любую боль тех, кого они любят. Такие дети берут на себя невозможное бремя - гарантию того, что их семьи всегда должны быть счастливыми.

Сущность такого искажения проявляется, когда алкоголик или другой член семьи говорит ребенку, что это он является причиной того, что алкоголик пьет. "Это всё из-за тебя" - обвинение, которое маленький ребенок не может опровергнуть и которому у него мало причин не верить. Такой ребенок попытается изменить свое поведение, чтобы алкоголик не пил; конечно же он не является подлинной причиной проблемы, и поэтому его усилия почти наверняка будут бесполезны. Однако он по-прежнему будет ощущать вину из-за того, что не смог найти решения проблемы. Если алкоголик умирает от своей болезни, ребенок может считать себя виновным в его смерти.

Алкоголизм не является единственным источником чувства вины в таких семьях. Главное - то, что

___254

кто-то должен быть виноватым во всех семейных несчастьях. Заметим, что это правило не подразумевает, что должен быть определен реальный виновник; оно только утверждает, что кто-то должен за все это отвечать. Это может быть относительно слабый член семьи, козел отпущения, или просто непосредственная жертва перемещенной агрессии. Каким бы ни был источник, индивиды, обвиненные в слишком многих событиях, особенно если в реальности они не могут их контролировать, постепенно приобретут подавляющее чувство иррациональной вины.

Фокус на сохранении личного контроля

Подавление агрессии - центральный компонент переживания вины. Если сначала ребенок должен сдерживать себя просто из страха наказания, то потом большинство детей постепенно интернализует родительские ожидания, в конце концов становясь - самодисциплинирующимися. Они развили в себе способность контролировать собственные импульсы.

В норме индивид понимает также и то, что некоторая агрессивность является приемлемой. Ему не надо тратить большую часть энергии на присмотр за своими импульсами, чтобы убедиться в том, что они не перейдут в действия. Такой человек сохраняет способность быть спонтанным, временно ослаблять самоконтроль без страха неподобающих действий. Он может играть, наслаждаться своей сексуальностью и принимать участие в таких занятиях, которые "требуют" добровольного внимания. Он не истощен чувством вины.

___255

Все семьи ожидают от своих членов, что они будут сдерживать социально неприемлемое поведение. Однако семьи, в которых порождают наибольшую вину, - это те, которые придают сдерживанию наибольшее значение. Послание, получаемое детьми в таких семьях, состоит в том, что они должны

постоянно быть начеку, чтобы иметь возможность удержаться от проступка. От них ожидают, что они будут образцами подавления. Их "хорошесть" может базироваться на этом: чем лучше их саморегуляция, тем большее одобрение они могут получить от родителей. Таких детей могут наказывать за малейшие проступки, поскольку от них ожидается, что они смогут сохранять контроль всегда. Вместо жизни по "Десяти Заповедям", порождающие вину семьи вырабатывают десятки правил, которые запрещают их членам большинство спонтанных действий. Дети не могут получить помощи в сортировке и выделении приоритетов среди этих правил; их просто заставляют соблюдать все, не задавая вопросов.

Индивиды, вырастающие в такой ситуации, слишком социализированы. Они пытаются заточить свою естественную агрессивность в раковину конформности. В частности, гнев обычно рассматривается как нежелательная эмоция, которую не следует испытывать или даже слышать о ней. Вина не позволяет им понять, что гнев может быть сигналом о том, что что-то в их жизни не так.

Многие алкоголики и созависимые непоколебимо уверены, что должны всегда контролировать себя. Они считают более спонтанных или более увлеченных людей слабыми и эгоистичными. Разумеется, они не принимают понятие бессилия. Каждый может подробно останавливаться на эпизодах по-
___256.

тери контроля кем-то другим; алкоголик осуждает неразумный гнев своего партнера, в то время как созависимый партнер бранит его за жадность и беспечность. И ни тот, ни другой не хотят пристальнее присмотреться к своему собственному поведению.

Наказания за то, что "думаешь о проступке"

"Я точно знаю, о чем ты думаешь, и прекрати так думать немедленно!" Центрированные на-вине семьи могут практиковать ментальное вторжение, когда некоторые или все члены семьи уверены, что могут читать мысли друг друга. Склонные к этому родители часто могут быть бдительными и настаивать, чтобы помыслы их детей были чисты. Дети, выросшие в такой обстановке, могут прийти к выводу, что любая мысленная агрессия неприемлема/ и ее надо немедленно отменить.

Такая ситуация - преувеличение нормального процесса интернализации. Дети постепенно делают родительские запреты своими собственными и приучаются осуществлять цензуру своих мыслей и поступков. Один из примеров этого - когда маленький ребенок стоит перед зеркалом, показывает на себя пальцем и громко говорит: "Нет, не делай так". Однако большинство людей сохраняет за собой право иметь "дурные мысли", пока задуманное не осуществляется. Ребенок, думающий про себя, что его отец - посредственность, вряд ли представляет собой опасность для социального строя, и обычно не бывает наказан за такую идею, даже если его отец догадывается о том, что он думает. Так же и большинство взрослых порой скрывает социально не-
___257

приемлемые агрессивные или сексуальные представления; это считается безопасным и личным делом индивида, если только (или пока) это никак не проявляет себя в действии.

Провоцирующие вину родители не проводят такой границы между личными мыслями и публичными намерениями. Для них просто подумать о чем-то - уже серьезное нарушение дисциплины. Они настаивают на том, чтобы надзирать за внутренним миром своих детей, поскольку тщатся научить своих потомков абсолютному послушанию социальным и семейным нормам. Они могут наказать ребенка, имеющего дурные мысли, как если бы он в действительности сделал что-то плохое.

Например, ребенка могут отослать в кровать, пока он не прекратит "так думать". Ребенок может быть сбит с толку, если это "так" точно не определено, а также запутаться в том, что и как он должен думать. Величайшая цена этого для развивающегося ребенка, вероятно, в том, что он начнет отслеживать свои мысли, чтобы быть способным искоренить любой намек на агрессию или неприемлемые импульсы. Позже, будучи взрослым, этот человек может переживать когнитивный и поведенческий паралич; он будет чувствовать подавляющую вину частично потому, что не будет способен отличить свои безвредные мысли от реальных действий. Он может стать самонаказующим, вербально атакующим себя всякий раз, когда почувствует собственную агрессивность. Такой человек, вероятно, не будет

способен к самоутверждению без того, чтобы почувствовать иррациональную вину.

Так же, как алкоголик может придавать слишком большое значение контролю над своим поведением, он может подчеркивать и контроль над мыс-

___258

лями. Многие алкоголики чувствуют чрезмерную вину, когда ловят себя на том, что плохо думают о других. Затем они пытаются подавить эти мысли, чтобы уменьшить чувство вины. Они могут обнаружить их, только когда выпьют, поскольку в этом случае не должны нести за них ответственности. Таким образом, "милый и благородный" трезвый субъект напивается и становится злым и враждебным. Чувство вины не дает такому человеку переносить умеренное количество агрессии в трезвом виде. Однако было бы упрощением утверждать, что он пьет, чтобы быть способным выразить эту агрессию. Безусловно, справедливо также и то, что, по меньшей мере, одним из преимуществ интоксикации для гиперсоциализированной персоны является, тот факт, что агрессивность - ожидаемая черта "пьяного" в Американском обществе. Пьяный может разрешить себе иметь прежде запрещенные мысли без того, чтобы немедленно ощутить разрушительную вину. Правда, он может ужасно чувствовать себя на следующий день и удивляться, как он только мог думать такие ужасные вещи о друзьях и семье, но, по меньшей мере на краткий миг, он смог избежать изнуряющего чувства вины.

Обоснованность родительского наказания/угроза наказания

В провоцирующих вину семьях от детей ожидают, что они будут подчиняться родителям: внимательно слушать их, а затем делать в точности то, что они хотят. Уважение к старшим может быть замечательным способом контролировать детей. Как говорилось ранее, ребенка могут наказывать за обдумывание негативных поступков.

___259

Власть и вина часто бывают тесно связаны. Родители могут верить, что имеют право наказывать или угрожать наказанием тем, кто слабее их. Эти люди не прошли в прошлом среднюю стадию морального развития; они склонны определять должное поведение как подчинение социальному порядку и поддержание хороших отношений с другими (Hetherington and Parke, 1986). Их главное объяснение состоит в том, что они и есть социальный порядок благодаря своему положению родителей, и что по этой причине их дети должны безоговорочно следовать их директивам. Они требуют послушания, невзирая на свои реальные поступки, свою справедливость или несправедливость, на собственное моральное поведение. Другими словами, такие родители не считают, что должны завоевывать уважение своих детей, поскольку обладают властью потребовать уважения.

Наказание за неуважение является естественным следствием такого положения дел. Родитель может быть агрессивным по отношению к своим детям, шлепать или одергивать их, как только он решит, что ребенок ослушался команды. Ребенок будет наказан, даже если приказ был неразумным.

Дети, живущие в пьющих или других дисфункциональных семьях, часто встают перед ужасной дилеммой. Родитель (возможно, алкоголик или расстроенный и озабоченный партнер алкоголика) может заявить совершенно несуразный план семейного действия. Иллюстрировать это может случай, когда родители устраивают шумную ссору, и супруга вдруг приказывает детям немедленно собирать вещи, "чтобы уйти от вашего пьяного отца". Даже если алкоголик не отдает прямо противоположного распоряжения (которое, разумеется, создаст со-

___260___261

вершенно безнадежную ловушку для детей), они всё равно чувствуют себя задетыми к напуганными, оказавшись втянутыми в родительскую ссору. Непослушание, возможно, приведет к немедленному наказанию; родитель ожидает, что его дети будут подчиняться просто потому, что они - его дети

Ожидание морального проступка

Провоцирующие вину семьи часто демонстрируют удивительную смесь строгих моральных принципов с ожиданием того, что некоторые или все их члены будут эти принципы нарушать. Родители будут подчеркивать необходимость абсолютного обязательства вести себя подобающим образом. В то же

самое время они могут вести себя так, как будто они уверены, что их дети в действительности будут поступать аморально. Например, они могут много раз спрашивать у дочери-подростка о ее сексуальной активности и обвинять ее в промискуитете, несмотря на явные доказательства ее высоких моральных стандартов. Родители могут также быть малокритичными, проповедуя мораль, а действуя аморально. Этот стиль - "Делай так, как я говорю, а не так, как я делаю" - особенно заметен в семьях алкоголиков, борющихся за поддержание имиджа моральной респектабельности.

Многие обуреваемые чувством вины индивиды проецируют свои неприемлемые импульсы на других (как это было описано в главе, посвященной защита). Подростки, со своей бурно растущей сексуальностью, кажутся особенно уязвимыми к тому, чтобы становиться мишенями для проекций. Чрезмерно ориентированные на вину семьи почти толкают их на несвойственную им сексуальную активность, используя их как семейное выпускное отверстие для общей подавленной сексуальности. Однако любой член семьи, ребенок или взрослый, может получить сообщение типа "Мы-то все знаем, каков ты на самом деле". Таких индивидов подталкивают к нарушению семейных и социальных норм, так как это является способом отвечать семейным ожиданиям и отвлечь внимание от других важных разногласий.

Власть и вина вновь взаимодействуют в этой ситуации. Наделенные большей властью члены семьи (обычно родители) могут быть способны перенести семейное чувство вины на сравнительно слабых членов. Такие реципиенты будут затем ощущать невыносимую виновность, даже если они совершенно ни в чем не виноваты.

Вышеописанный паттерн встречается регулярно, потому что вина в алкогольных семьях широко распространена и диффузна. Будучи взрослыми, такие индивиды могут постоянно чувствовать себя виноватыми, готовыми принять обвинения в чем угодно, что в жизни окружающих идет не так. Если они сами становятся алкоголиками или химически зависимыми, они могут принять чувство вины, сопровождающее их поведение. Алкоголизм с этой точки зрения может рассматриваться частично как акт лояльности семье, которая требует, чтобы употребляющий был морально дефективным. Если они становятся созависимыми, живущими с химически зависимыми лицами, такие мишени семейной вины признают справедливыми наиболее невероятные обвинения. Например, девочка, в подростковом возрасте обвиняемая в распущенности, может пассивно признать обвинения своего мужа в том, что

_____262 _____263
она "соблазняет" его друзей, даже если помнит, что не делала ничего подобного.

Строгие моральные принципы не ведут сами по себе к подавляющему чувству вины. Скорее, дети из этих семей могут развить свои собственные глубоко укорененные моральные верования, которым они могут следовать во взрослой жизни. Члены семьи могут оказаться связанными виной, и им может быть нанесен вред, только когда наличие принципов сопровождается ожиданием, что их будут нарушать.

Праведный гнев — обычный ответ на фрустрацию

Догда члены вызывающих вину семей чувствуют себя обиженными, они склонны реагировать праведным гневом, приравнивая любую атаку на себя к атаке на всё добро и справедливость в мире. Иногда такое чувство негодования становится базисом для яростных контратак, так как оскорбленная сторона требует свершения правосудия. В других случаях эти люди реагируют более пассивно; они чувствуют себя задетыми кажущейся несправедливостью других.

Праведный гнев может становиться настроением всей семьи. Определенные ее члены начинают реагировать таким образом на множество ситуаций, независимо от того, задеты ли в действительности вопросы морали. В результате, они рассматривают с моральной точки зрения почти любые события. Они попросту реагируют яростью на самые тривиальные фрустрации.

Большинство индивидов обладает способностью морального негодования. Однако эта мощная реакция в норме зарезервирована для серьезных угроз социальному устройству, таких как сексуальное посягательство на ребенка или государственная измена. Иногда это чувство может встречаться и на уровне семьи, когда один ее член злобно нападает на другого, например, беспричинно неоднократно оскорбляя родителя. Такое поведение в большинстве семей встречается редко. Хотя праведный гнев

контролирует агрессию, он также сигнализирует о том, что индивид очень расстроен и может вскоре стать агрессивным. Праведный гнев, кажется, является топливом многих холодных и горячих войн между семьями и нациями.

Что случится, если такое сильнодействующее оружие начинает использоваться ежедневно, как ответ на сравнительно незначительные события? Во-первых, получатель таких посланий понимает, что все его поступки - предмет самой пристальной моральной требовательности; во-вторых, он осознаёт, что рассердить другого человека - моральное преступление; в-третьих, он начинает пристально исследовать свое поведение в страхе, что опять вызовет подобную реакцию; в-четвертых, такой индивид еще долго будет верить, что он - дурной человек, заслуживающий ее; и, наконец, он будет ожидать, что с ним будут соответственно обходиться и другие. Он может чувствовать себя настолько виноватым и таким плохим, что начнет стыдиться себя. В конце концов он решает, что опасен для других, поскольку с ним обошлись как с угрожающей обществу персоной.

Праведный гнев - частый гость в алкогольных семьях-. Супруги, фрустрированные детской безответственностью пьяницы, могут возглавить моральный крестовый поход против него, пытаясь при-

___264

влекать всех остальных членов семьи на свою сторону. Они могут рассматривать алкоголизм как грех. Вероятнее всего, они разрываются между той частью себя, которая хочет понять и принять неспособность алкоголика прекратить пить, и другой частью, которая настаивает на осуждении алкоголика за его действия и на признании его полностью плохим. Праведное негодование может быть и подходящей реакцией, если алкоголик действительно в пьяном виде серьезно нарушает этические нормы. Когда такое случается, консультант может помочь супруге обратить это чувство в эффективное действие, которое защитит ее и ее семью от подобных инцидентов.¹ Обычное негодование, не переходящее в действие, является показателем того, что супруга попала в ловушку циклического движения своего партнера от пьянства к наказанию.

"Как ты смеешь посягать на мое право пить?!" - исполненный праведного гнева ответ алкоголика на любое приближение к этой теме. Он может затеять апелляцию к Биллю о Правах, Десяти Заповедям и Священной Традиции как к защитами своего морального права пить. В других случаях он может ждать опьянения, чтобы обнаружить свое негодование по поводу событий, которые раньше игнорировал. В общем, алкоголик использует моральное негодование, чтобы защититься и от своего собственного чувства вины, и от других людей;

Даже дети из семей химически зависимых могут преисполняться праведным гневом. Такое поведение обычно заимствуется у одного или обоих родителей и может быть применено к алкоголику, супругу или сиблингам. И они, и их родители будут нуждаться в помощи, для того чтобы прекратить такое поведение или научиться оставлять его для

___265

подходящих случаев. Семье как целому необходимо будет реструктурировать коммуникации, чтобы минимизировать праведное негодование, когда алкоголик достигнет трезвости и начнет программу выздоровления.

Обвинение без объяснений

Один из способов спровоцировать иррациональную вину - это последовательно обвинять кого-нибудь в неправильном поведении, не говоря ему точно, что именно он делает не так. Фразы, которые часто можно услышать в таких семьях: "Хорошо, если ты не знаешь, что ты такого сделал, я не буду тебе говорить" и "Должно быть, ты сделал что-то не так, раз она на тебя сердится"..

Такая расплывчатость выполняет несколько функций. Во-первых, неясность позволяет тому, кто обладает властью, сохранять контроль; он может обвинять кого угодно, не затрудняясь поиском повода. Поскольку он также исполняет и обязанности судьи и присяжных, он может сам и наказывать обвиняемого, сохраняя за собой позицию морального превосходства, которое прибавляется к его физической силе. Во-вторых, неясность не позволяет обвиняемому предпринять эффективные

действия для защиты себя от нападков или для исправления реально причиненного вреда. Индивид, чувствующий себя виноватым в такой ситуации, может отчаянно пытаться исправить свои ошибки, только чтобы услышать вновь, что неправильно понимает проблему и только усложнил ее. Таким образом, иррациональная вина порождает еще большую вину, когда индивид пытается измениться. Конечно, эти новые обвинения могут быть такими же расплыв-

___266___267

чатыми, как предыдущие, и так же не давать возможности исправления. В-третьих, неясные и неопределенные атаки вины имеют тенденцию приводить жертву в замешательство. Такая когнитивная вредность может приводить к поведенческому параличу виновного, изнуренного своими попытками лечить неизлечимое. В конце концов он прекращает борьбу и погружается в отчаяние. Теперь он может сказать: "Я испробовал всё. Что бы я ни делал, им ничто не нравилось. Они говорили, что я не прав, но никогда не говорили, в чем. Я не могу больше. Я так устал, что буду делать только то, что они скажут".

Некоторые индивиды, возможно, принимают осознанное решение использовать чувство вины другого вышеописанным способом. Чаще же обвинители верят, что их претензии совершенно справедливы. Они не могут понять, насколько их послания смущают получателя, или даже уверены, что тот намеренно притворяется, чтобы фрустрировать их. Так, многие семьи развивают паттерн взаимодействия, состоящий в том, что неясные обвинения становятся обычной формой взаимной коммуникации. Результатом может быть то, что один (или более) индивид выносит из такой семьи чувство неопределенной, но пропитывающей его целиком вины.

Семьи химически зависимых далеки от невосприимчивости к таким паттернам. Определенность плохо сочетается с отрицанием и минимизацией - двумя обычными защитами, используемыми членами таких семей. Гораздо легче обвинить кого-то в том, что он является проблемой, причем обвинить таким образом, который не позволит ему защитить себя, чем сталкиваться с некомфортной реальностью. Алкоголичка может говорить своему мужу, что "всё будет хорошо, как только эти дети 4вырастут, - это всё из-за них". Хотя супруг может не соглашаться с такой интерпретацией, невозможно привести никаких доказательств, что дети ни при чем, пока не выдвинуты конкретные обвинения. Если супруг пытается защищать детей, то алкоголик достиг успеха в отвлечении внимания от себя. Если супруг принимает обвинения, алкоголик тем более может расслабиться, пока тот предпринимает действия типа звонков в консультационные центры, занимающиеся детьми. Единственно полезным из возможных ответов будет игнорирование таких расплывчатых атак и немедленное возвращение внимания к проблематичному поведению алкоголика.

И определенные, и расплывчатые обвинения могут порождать чувство вины. Однако определенные с наибольшей вероятностью вызовут рациональное чувство вины, поскольку обвиняемый может взвесить доказательства, решить для себя, совершил ли он проступок, а затем предпринять соответствующие действия по исправлению вреда. Неясные обвинения способствуют неясному ощущению вины, которое будет труднее разрядить, потому что обвиняемый не может ни защититься, ни исправить ситуацию.

Отказ простить или забыть

Индущирующие вину члены семьи испытывают большие трудности с "прощением и забыванием", Они склонны разделять мир на хороших и плохих людей. Единожды попавший в их негативный список может остаться там на неопределенное время.

___268

Такие семьи отличаются эмоциональной и когнитивной хрупкостью, которая держит их членов в ловушке жестко определенных ролей.

Ставки в таких семьях высоки. Их члены могут жить в страхе, что они будут подвергнуты ostracism остальными. Если человек совершает нечто непростительное, цена этого может оказаться огромной; он может стать избегаемым, отвергнутым и -вообще выброшенным за ненадобностью.

Я бы хотел упомянуть здесь об одном из различий между виной и стыдом. Стыдящийся индивид

переживает ужасный страх быть покинутым - чувство, что другие просто оставят его из-за присущих ему недостатков. В противоположность этому, виновный больше боится быть изгнанным из общества в качестве наказания за свой проступок. Такое, исключение обычно может быть символическим, как в случае, когда родители подчеркнуто игнорируют ребенка, который сказал что-то не то; оно может быть и физическим - например, отправить этого ребенка спать без ужина; оно может быть экстремальным - например, когда родитель решает, что не может больше жить с ребенком, потому что тот "никогда не будет послушным", и отправляет его жить с другими родственниками или в детский дом. Принципиальное содержание сообщения, которое тем самым передает вызывающий к чувству вины родитель, таково: ребенок нарушил некое важное семейное правило, и наказанием ему будет временное или постоянное исключение из коммуникации.

Похоже, что именно потребность наказывать питает собой отказ прощать или забывать.

Наказывающий, считая свои действия морально оправданными, настаивает на том, что неправая сторона совершила непростительный акт вероломства и пре-

___269

дала семью. Она нарушила правило и тем самым разрушила общее моральное благополучие.

Оскорбленная сторона вызывает к этическим принципам, защищая свою позицию; нарушитель покусился на социальный порядок в лице отдельного человека. Оскорбленная персона уверена, что ее гнев совершенно приемлем и что общество поддерживает ее желание наказать обидчика. Когда человек начинает чувствовать себя оскорбленным, это чувство наполняет всю его жизнь. Он затем может разрядить гнев, не чувствуя вины за это. Члены порождающих вину семей могут обнаруживать, что настолько "наслаждаются" своим негодованием и агрессией, что не могут или не хотят отказываться от приводящих к этому установок. Они забывают о том, что основная цель, с которой вызывают чувство вины, - подвинуть нарушителя к тому, чтобы он заметил свои ошибки и смог исправить их, вернув себе хорошее положение.

Многие семьи алкоголиков регулярно практикуют техники исключения. Это семьи, в которых, по крайней мере, один человек в каждый момент времени является изгнанником. Возможно, отец больше не разговаривает с дочерью. Эти двое могут примириться, только если кто-то еще вызывается сам или выбирается для того, чтобы стать отверженным. Семейные сборища - это место, где выясняется, кого больше не признавать своим, а кто получил послабление.

Трезвость и движение к выздоровлению не обязательно являются преимуществами в таких семьях.

Как показывает опыт, если выздоравливающий пытается придерживаться таких принципов, как честность и искренность, он может стать объектом значительной враждебности. Программы выздоров-

___271

ления, которые подчеркивают сдержанность, безусловно, являются угрозой для системы, в которой крайности в поведении и суждениях стали нормой. Тот, кто отказывается решительно встать на одну из сторон в споре, может быть обвинен в предательстве обеими. Способность прощать и меняться вместе с жизнью также будет дискредитирована в семье, которая переживает "возбужденное страдание" ("excited misery") (Drews, 1983). Начиная выздоравливать клиенты могут нуждаться в помощи для понимания действующей здесь семейной динамики, чтобы избежать поглощения старой семейной враждой. Им также может потребоваться помощь, чтобы справиться с чувствами, если они обнаружат себя мишенями наказывающих и не прощающих членов семьи.

Ответственность за моральное поведение неправильно распределена между членами семьи

Чувство вины может быть разделено, побеждено или принято в качестве личной ответственности.

Многие центрированные на вине семьи уверены, что вина - это коллективный феномен; в таких семьях каждый научается брать на себя ответственность за проступки других. Такая сверхидентификация наиболее часто встречается в запутанных семейных системах, придающих большую ценность взаимной зависимости и, по возможности, стирающих индивидуальность. -

Обязательства в таких семьях обычно бывают плохо распределены. Некоторые члены (к приме-ру,

старшие дети) могут быть ответственны за мораль всей семьи. Однако даже тот, кого не обязывают брать на себя чрезмерную ответственность, может быть убежден, что случившееся в семье должно затрагивать его персонально.

Неправильное распределение обязательств расплывает ответственность. Человек, действительно совершивший что-то дурное, может быть защищен от переживания последствий, если процесс возмещения пытается произвести вся семья. Одна мать, которую я лечил, обнаружив, что ее сын украл и продал автомобиль, выкупила последний и вернула владельцу, даже не сказав об этом сыну. Она чувствовала себя ужасно виноватой в его поведении и не могла позволить ему столкнуться с реальностью совершенного им.

Коллективная вина (Forrest, 1983) - это ощущение общего морального провала, которое обычно в алкогольных семьях. Супруги, родители, сиблинги и дети - все чувствуют себя ответственными за трагедию, обвиняя <-ебя и друг друга в эгоизме, недостаточном понимании или в том, что слишком слабы, чтобы контролировать употребляющего. Это чувство вины может подталкивать их к тому, чтобы стать еще более ответственными (Верко, 1985) и еще лучше всё контролировать в отчаянном усилии исправить вред, который они, по собственному убеждению, нанесли. Эти члены семьи будут чувствовать себя всё более виноватыми по мере прогресса заболевания алкоголика.

Чувство коллективной вины тормозит адекватное выражение агрессии в дисфункциональных семьях. В частности, их члены могут не иметь законного права дать выход своему гневу и фрустрации в адрес алкоголика. Позже, если алкоголик умирает, дети могут чувствовать ответственность за это в связи с тем, что имели неконтролируемые жела-

___273

ния нанести ему вред или убить его (Seixas и Youcha, 1985).

Неправильно распределенные обязательства - фактор, влияющий на многие действия членов семей химически зависимых. У таких личностей имеются хронические проблемы с границами, поскольку их идентичность на моральном уровне сплавлена с другими членами семьи. Это может относиться и к алкоголику, который, возможно, избегает ответственности и вины в областях своей реальной компетенции, но зато берет на себя чрезмерную вину в других, сферах, где он совершенно бессилен. Семейная терапия, помогающая таким семьям перераспределить обязательства и уменьшить коллективное и неуместное чувство вины, может быть критической частью1 процесса семейного выздоровления.

Резюме

Родительские семьи нельзя обвинить в порождении всей иррациональной вины, которую чувствуют алкоголики и созависимые. Однако определенные поступки и сообщения, повторяясь, вносят в нее свой вклад. Индивиды, растущие в подобной среде, склонны чувствовать свою вину в связи с проблемами, которые не могут контролировать. Алкоголизм, химическая зависимость или другие стрессогенные состояния обостряют данную проблему. Они могут быть встречены отрицанием или когнитивными искажениями, которые „с легкостью ведут членов семьи к заключению, что это именно они являются причиной семейного несчастья. Такие искажения реальности должны затрагиваться в индивидуальной и семейной терапии, чтобы выздоравливающие личности могли научиться брать на себя ответственность за то, что зависит от них, а также позволять тем, кого они любят, самим нести ответственность за себя.

___275

11. Обычные темы вины в семьях активных и начинающих выздоравливать алкоголиков

Введение

"Что же я сделал неправильно?" - возможно, самый распространенный вопрос в доме алкоголика, на который труднее всего ответить. Каким-то образом ответственность и вина должны быть определены, чтобы заполнить вакуум, порожденный страхами и сомнениями, которые сопровождают алкоголизм. Семьи бесконечно, ничему не научаясь, ищут, кого бы обвинить и как исправить ситуацию. В конце концов, измученные этим, многие члены семей алкоголиков просто принимают вину на себя.

Темы вины в семьях активных алкоголиков

Здесь представлены темы вины, которые очень часто встречаются среди лиц из семей химически зависимых. Вина и ответственность часто досадным образом искажены в таких семьях. Конечно, большинство алкоголиков не стремится принять на себя ответственность за свои трудности/Прикладывая усилия для избежания этой ответственности, они могут пытаться впутывать в это других. Последние

могут, в свою очередь, либо принять обвинения (и в процессе этого приобрести иррациональное чувство вины), либо передать их кому-нибудь еще. Группа в целом, наконец, может начать чувствовать вину за вещи, которые она не может контролировать, в то же время декларируя свою невиновность в том, что контролирует. Неудивительно, что Молитва о Смирении ("Дай мне Бог смирения, чтобы принять то, чего я не могу изменить, смелости изменить то, что могу, и мудрости, чтобы отличить одно от другого") популярна в группах выздоравливающих алкоголиков.

Пять обычных тем вины в домах алкоголиков:

1. Коллективная вина делает каждого ответственным за всех;
2. Чувство вины возникает, когда кто-нибудь нарушает семейное правило покровительства употребляющему;
3. Коллективные рационализации проецируют ответственность за пределы семьи;
4. Враждебность к употребляющему приводит к чувству вины;
5. Тот, кто берет на себя роли, оставленные алкоголиком, чувствует вину за это замещение.

Коллективная вина делает каждого ответственным за всех

Коллективная вина (Forrest, 1983) - чувство моральной неадекватности в связи с семейной не-удачей - обычно в семьях алкоголиков. Супруги, родители, сиблинги и дети - все чувствуют ответственность за трагедию, обвиняя себя и друг друга в эгоизме, недостаточном понимании или в том, что слишком слабы, чтобы контролировать упот-

____276

ребляющего. Это чувство вины может подталкивать их к тому, чтобы стать еще более ответственными (Верко, 1985) и еще лучше всё контролировать в отчаянном усилии исправить вред, который, как они уверены, они нанесли. Эти члены семьи будут чувствовать себя всё более виноватыми по мере прогресса заболевания алкоголика.

Коллективная вина центрируется на местоимении "мы". Алкогольные семьи, как и многие другие запутанные и дисфункциональные организации, склонны делать ударение на "мы" за счет "я". В результате, члены таких семей чувствуют себя обязанными быть грустными или напуганными, если кто-нибудь другой в семье болеет. Это может быть обязательным, даже если этот другой не чувствует своей боли; обычное утверждение жены алкоголика - что ей ужасно больно оттого, что ее супруг -алкоголик, или из-за того, что он сделал, даже если сам употребляющий заявляет, что чувствует себя прекрасно. Частично этот феномен отражает большее чувство реальности трезвой супруги, но он также может быть показателем фундаментального сдвига ответственности и вины с алкоголика на супругу.

Claudia Black (1982) отмечает, что некоторые члены семей алкоголиков особенно чувствительны. Они склонны переполняться болью семьи. Я предполагаю, что такая чувствительность также имеет отношение к чувству вины; определенные личности, наиболее чувствительные к темам вины и ответственности, "выбираются" для того, чтобы взять на себя бремя вины всей семьи. Такие индивиды могут быть взрослыми или детьми. Они могут быть не-способны игнорировать проступки, о которых прочие и не задумываются. Они могут также замечать упущения (Hoffman, 1982), такие как детская заб-

____277

рошенность, обязанная своим существованием тому, что семья расстроена алкоголизмом, и волноваться из-за них. Такие люди могут чувствовать себя обязанными действовать в данных обстоятельствах не потому, что они сделали что-то не так, а потому, что есть что-то фундаментально неправильное в их непосредственном окружении. Они хотят сделать что-то хорошее, как только

появится возможность; если они не могут действовать, они чувствуют одну из форм экзистенциальной вины (Miles и Demi, 1983) за свою неспособность жить согласно своему этическому потенциалу. Такие охваченные виной люди могут, кажется, захотеть "украсть" ответственность (Potter-Efron, 1987) у алкоголика. Семейные программы могут определять их как "главных пособников" (Wegescheider, 1981) и энергично пытаться отучить их от привычки вовлекаться слишком сильно, что, кажется, только способствует семейной катастрофе. Однако я уверен, что важно понять таких сенситивных людей, даже если их чувство вины увеличивает семейный дистресс. Их высокоразвитое моральное чувство показывает, что им безразлично состояние своей семьи и мира. Позитивная терапевтическая цель при работе с такими людьми - скорее помочь им направить свою заботу на тех, кто может наилучшим образом ответить на нее, чем настаивать на том, чтобы они изжили в себе эту черту. Например, женщина, чувствующая невыносимую вину, поскольку она не может помочь своему отцу-алкоголику, может часто звонить ему, чтобы убедиться, что с ним всё в порядке. Возможно, она может научиться перенаправлять часть этой энергии на заботу о своей собственной семье или о других мужчинах и женщинах в такой же ситуации. Таким

___278___279

людям можно помочь научиться выражать свой интерес к другим в поступках, которые не являются осуществлением контроля или пособничеством, сохранив и утвердив их подлинную заботу, о благополучии других.

Коллективная вина может приводить к тому, что алкоголик будет признавать себя виновным, чтобы избежать столкновения с естественными последствиями своих поступков. Членам семьи потребуется помощь, когда они начнут выделять из "общих" свои личные обязательства и возвращать алкоголику те, которые принадлежат ему.

Чувство вины возникает, когда кто-нибудь нарушает семейное правило о покровительстве употребляющему

Почти во всех семьях есть правила, касающиеся преданности и секретности. Без них семья как отдельная сущность прекратила бы свое существование. Секретность поддерживает границы. Но существует одна особенная норма преданности, которая порождает большую часть замешательства и боли в семьях алкоголиков. Это правило гласит, что каждый должен оберегать употребляющего от последствий его собственного поведения. Алкоголика могут считать относительно слабым или больным человеком, который нуждается в защите от реальности. Цель - уберечь его от той боли, которая, в первую очередь, и заставляет его пить. Существует и другая возможность: алкоголик обладает такой властью, что семья слишком боится впутывать его в проблемы, возникшие в результате его действий. Или семья может совершенно не доверять внешним авторитетам. Установка при этом такова: не важно, насколько ужасно то, что случается внутри семьи; что-нибудь еще худшее (например, потеря детей) случится, если внешний мир что-то узнает. Какова бы ни была причина, члены таких семей подвергаются суровым наказаниям, включающим остракизм, если сообщают кому-то о существовании проблемы.

Игра в покровительство продолжается даже внутри семейного контекста. От супруги, детей и сиб-лингов ожидается, что они "подотрут грязь" за алкоголиком. Например, ребенка, словесно оскорбленного пьяным родителем, может утешать его брат или сестра. Позже этот инцидент будет игнорироваться; семья будет вести себя так, словно ничего подобного никогда не случилось. Употребляющий, словно под покровом невидимости, не должен ни объяснять свое поведение, ни извиняться, ни принимать решений измениться.

Жертвы безответственности алкоголика страдают двумя способами. Во-первых, они не получают никакой непосредственной компенсации за нанесенный им вред. Тот факт, что их благополучие так мало кого-то интересует, может привести их к сомнению в своей ценности для семьи. Во-вторых, у них могут развиваться когнитивные проблемы; когда тебе столько раз говорят, что ты неверно воспринимаешь реальность, сама реальность становится сомнительной. Такие люди должны либо вытеснить знание о том, что случилось, чтобы пользоваться расположением семьи, либо жить в

страхе, что их права и, возможно, их безопасность не будут в этой семье сохранены.

Член семьи, нарушивший правило о защите употребляющего, безусловно, будет наказан. Фактически, семья может верить, что его поступок представляет собой гораздо большее преступление, чем что-

___280___281

либо из совершенного алкоголиком. Может возникнуть ситуация, в которой сексуальные действия алкоголика по отношению к ребенку считаются менее проблематичными ("В конце концов, он был пьян и не имел этого в виду"), чем упоминание об этом даже внутри семьи ("Есть вещи, сударыня, о которых мы не говорим!"). Члены семьи находятся в ловушке, рискуя стать жертвами злоупотребления алкоголика, с одной стороны, и быть наказанными остальными членами семьи - с другой.

Созависимые клиенты на ранних этапах лечения часто чувствуют себя виноватыми уже в том, что пришли с этим к кому-то. Им может быть трудно конфронттировать употребляющего в семейных программах или говорить своей семье, что они делают, если приходят одни. Такое чувство, что они плохи, действуют нелояльно и предательски, можно облегчить, напоминая клиенту о том, что то., что он делает, может реальным образом помочь алкоголику вылечиться от своей болезни. Такое переопределение заботы делает преступление клиента менее серьезным в его собственных глазах. Однако его базовое чувство вины сохранится и будет регулярно возникать вновь, когда он будет раскрывать значимую информацию о пьянице.

Терапия такой вины будет более эффективной, когда клиент усомнится в основательности предпосылки, что его работой является опека алкоголика. Как отмечалось выше, взрослые могут периодически пересматривать и, возможно, изменять свою фундаментальную систему ценностей. Терапия со-зависимости предоставляет члену семьи прекрасную возможность пройти эту стадию и отбросить или, по меньшей мере, модифицировать сомнительное правило покровительства, обсуждаемое выше.

Консультанты, работающие с такими клиентами, могут подчеркнуть, что, будучи взрослыми, они имеют право создавать свои собственные ценности и жить в соответствии с ними. Они могут заменить правила на более гибкие. Одна из альтернатив такова: "Я буду предан алкоголику, помогая ему взять на себя ответственность за свои действия; Я буду защищать себя и других в моей семье, если он эту ответственность не возьмет".

К несчастью, у детей гораздо меньше возможностей. Семейное правило нарушать опасно, как бы велика ни была потребность в этом. Консультанты, заботящиеся о детях, должны работать деликатно, чтобы получить значимую информацию, оберегая своих клиентов. Дети могут нуждаться в успокоении и подтверждении того, что они не являются плохими, если говорят об алкоголике; нужно также следить, чтобы они не прибегали к самонаказанию, карая себя за болтливость. Им также может требоваться помощь в том, чтобы отделить любовь к кому-то от покровительства ему, поскольку два этих понятия неразделимы внутри семьи.

Коллективные рационализации проецируют ответственность за пределы семьи

Рационализации - это защиты от чувства вины, которые работают путем убеждения индивида, что он не сделал ничего плохого. Алкоголик использует этот процесс, когда отрицает нанесенный ущерб, оправдывает свои действия, минимизирует последствия своего поведения или обвиняет других в том, что "довели" его до пьянства.

Семья алкоголика может использовать такие же стратегии для защиты от собственного чувства вины, связанного с неспособностью контролировать упот-

___282

ребляющего. Один из ответов на внутренний вопрос "Что я сделал не так?" - "Ничего. Это всё они".

Этот проективный маневр, посредством которого вина перекладывается на других, уменьшает дискомфорт, но и удерживает семью от эффективных действий. Им трудно конфронттировать алкоголика, пока они суеются, защищаясь от придуманных атак и злоупотреблений других.

Такой процесс часто происходит внутри самой семьи, когда ее члены обвиняют друг друга в неправильных действиях. Это раскалывает семью на пол-, ностью хороших и полностью плохих людей.

Хорошие не могут делать ничего неправильного, а плохие никогда не поступают правильно.

Семья как целое может выработать коллективные рационализации, которые проецируют их вину полностью за пределы системы. Такие семьи очень трудны в лечении, потому что они поддерживают унифицированную систему мифов, которая защи-, щает их всех вместе. Они часто видят мир черно-белым местом, в котором они должны победить врагов.

Чаще всего мне приходилось наблюдать такой процесс коллективной рационализации в семьях подростков-алкоголиков или химически зависимых. На одной семейной сессии группа таких родителей и сиблингов составила список из примерно тридцати причин и виновников того, как ведут себя их дети. Примеры из этого каталога: бабушки, бывшие супруги, друзья употребляющего, торговцы наркотиками, Бог, учителя, групповое давление, социальные работники, директора школ, девушки/парни, "они", старшие сиблинги, уже покинувшие дом, экзамены, коммунисты, "приносящие пользу" и т.д. Возможно, родители этих трудных детей борются с

___283

ужасным чувством вины; они думают, что потерпели провал в родительской роли из-за выбора, сделанного их детьми. Однако они будут позволять своим детям употреблять наркотики и алкоголь так долго, как долго будут считать их невинными жертвами, не отвечающими за свои действия.

Враждебность к употребляющему приводит к чувству вины

Коллективная вина тормозит адекватное выражение агрессии в дисфункциональных семьях. В частности, может не быть законного выхода для гнева и фрустрации, направленных на алкоголика. Членам таких семей может быть сказано, что они не имеют права гневаться на алкоголика, или они могут бояться показать свой гнев из-за страха перед нападением.

Умеренность - качество, которое часто бывает потеряно в семьях алкоголиков. В результате, в них или не обращают внимания на гнев, или хронически выплескивают его друг на друга. Я называю такие крайности соответственно "гневофобией" (постоянный страх перед гневом, который не дает даже заметить свой гнев) и "гневной аддикцией" (ситуация, когда гнев становится центральной эмоцией в семье).

Гневофобические личности защищаются от своей агрессии и чувства вины отречением от них. Они используют защитное самозабвение, чтобы минимизировать свою потребность замечать собственные желания или действовать в соответствии с ними. На менее сознательном уровне они могут чувствовать глубокий страх перед собственным гневом; они уверены, что могут разрушить кого-нибудь, если покажут его.

___284

У гневофобических индивидов нет способов защитить себя от алкоголика', когда тот нарушает их права. Поскольку роль алкоголика в нашем обществе подразумевает привычку к вторжению (быть невыносимым - более приемлемо для алкоголика, чем для трезвого), гневофобическая личность оказывается в невыгодном положении. Она не может отреагировать на посягательства гневом, поскольку гнев - запрещенное чувство. Она может пытаться быть более твердой и настойчивой с алкоголиком, но, вероятно, будет иметь очень ограниченный успех, поскольку настойчивость должна питаться достаточным аффектом, энергизирующим ее. Гнево-фобический индивид не способен использовать свой гнев как сигнал о том, что в отношениях что-то всерьез не так (Tavris, 1982); в результате отношения продолжают ухудшаться.

Личности с гневной аддикцией часто встречаются в алкогольных семьях. Эту роль может играть алкоголик, его супруга может вступить в игру "Пьяный и Сука" ("Drunk and Bitch"), а некоторые или все дети могут затевать драки и дома, и за его пределами. Часто гневную аддикцию приобретает вся семья. Когда это случается, визитеров встречают такими невероятными проявлениями ненависти, что они могут удивляться тому, как семья выживает. Такой паттерн хронического гнева имеет многие признаки химической аддикции: (1) постоянное возрастание толерантности, так что участники развивают способность переносить ужасающие количества гнева; (2) особое чувство веселости, которое может быть достигнуто только через гнев; (3) использование рационализации, которые

защищают гнев как нормальный или оправданный; (4) эпизоды потери контроля, когда люди не могут перестать гнев-

___285

ваться; (5) возрастающие негативные последствия, которые в конце концов начинают угрожать стилю жизни, здоровью и здравомыслию индивида.

Гнев становится единственным решением проблем, которое подходит хронически разгневанной личности. Если мишень этого гнева - алкоголик, то он будет атакован безжалостно. Тонкости борьбы (такие как выбор подходящего момента или обсуждение проблемы, а не личности в целом) будут проигнорированы в стремлении уничтожить оппонента. К тому же хронически разгневанная персона часто будет чувствовать себя ужасно виноватой, зная, что потеряла контроль. Это чувство вины приходит слишком поздно, чтобы помочь, потому что вред уже нанесен; пока данный индивид не исследует внимательно свой гнев, чувство вины может только увеличивать его боль и помогать запустить следующий эпизод гнева.

Семьи, включающие (или недавно включавшие) в себя активного алкоголика, должны найти какие-то позитивные выходы для своего гнева и фрустраций. Гнев в адрес алкоголика должен быть признан нормальным и неизбежным. Дети должны узнать, что их гнев может быть где-нибудь безопасно выражен - на консультации, с трезвым родителем и т.д. Их нужно также научить тому, что гнев и агрессия - не одно и то же; гнев - это чувство, а агрессия - поведение. Помощь ребенку в том, чтобы научиться распознавать свой гнев и выражать его неdestructивным образом, может предотвратить его превращение как в гневоблическую, так и в гневно-аддиктивную личность, когда он станет взрослым.

Одним из источников неизбывного гнева и вины может быть смерть алкоголика. Дети могут чувство-

___286

вать себя ответственными за эту смерть из-за своих неконтролируемых желаний ранить или убить алкоголика (Seixas и Youcha, 1985). Аналогичным образом, ребенок, который надеется, что его родитель-алкоголик исчезнет, может чувствовать себя виноватым в разрыве или разводе. Такие вещи надо предвидеть и обсуждать с детьми на семейных терапевтических сессиях.

Тот, кто берет на себя роли, оставленные алкоголиком, чувствует вину за это замещение

Вина заместителя (Seixas и Youcha, 1985) - это чувство, испытываемое индивидом, который заменяет алкоголика, исполняя его повседневные семейные функции. Например, старший ребенок может быть вынужден взять на себя роль кормильца или гаранта дисциплины. Некоторые дети из семей алкоголиков становятся фактическими родителями. Замещение ролей - это необходимость в условиях регулярного пренебрежения витальными семейными обязанностями со стороны того, кто назначен обществом на эти роли.

Для того, кто вытесняет родителя, совершенно нормально иметь смешанную мотивацию. Он может повысить свою значимость благодаря этому опыту, особенно если его новое положение признано семьей или значимыми другими. "Не важно, какой ценой это досталось, но я всегда буду знать, что позаботилась о своих младших братьях и сестрах. Некоторые из них называют меня мамой".

Фактически, такой человек может получать настолько большое удовлетворение, что будет сопротивляться попыткам выздоравливающего алкоголика вернуться к оставленным ранее ролям.

Позволение

___287

выздоровливающему алкоголику вернуться - тема, обсуждаемая в главе 5.

Такие личности могут быть также обеспокоены ощущением, что они плохи, поскольку взяли на себя эти роли. Они понимают, что, заполняя собой разрыв, оставленный алкоголиком, они, возможно, способствуют увеличению пропасти и даже выгоняют алкоголика. Каждый раз, когда ребенок готовит еду, потому что родитель пренебрег своими обязанностями, он помогает утверждению родителя в роли не такого, как другие родители, ненадежного и неспособного. Каждый подобный инцидент говорит всем членам семьи, что у алкоголика больше нет своего места в семейной структуре. Он

становится маргиналом в той степени, в которой другие члены семьи берут на себя его задачи. Употребляющий может затем оправдывать дальнейшее увлечение употреблением алкоголя или наркотика тем, что никто его не ценит, приводя активность этих членов семьи в качестве доказательства.

Наконец, ребенок может чувствовать себя виноватым в результате смещенного родительского гнева, а также потому, что ему недостает компетентности для успеха во взрослой роли.

Супруг или ребенок, заместивший не справляющегося алкоголика (который может быть и сиблингом, а не только родителем), попался в ловушку вины. Он будет виноват, если важные потребности останутся неудовлетворенными - кто-то ведь должен стирать одежду! Но, удовлетворяя эти потребности, он также почувствует вину из-за вреда, который такое поведение наносит статусу алкоголика. .;

Еще одна проблема возникает, когда член семьи выигрывает (физически или эмоционально) от своей
___288___289

новой роли. Ребенок в таком качестве может получить наивысшую оценку в семье; если он наслаждается таким одобрением, он может навлечь на себя гнев сиблингов. Он опять оказывается в положении не-победителя, и результат этого предсказуем - он почувствует вину.

"Вина выжившего" также может быть проблемой в семье алкоголика. Те, кто прошел через такие семьи относительно невредимыми, могут верить, что заслуживают больших страданий в последующей жизни, раз уж с ними лучше обошлись в прошлом. Существует потребность присвоить роль козла отпущения, чтобы уравновесить общую семейную боль. Если алкоголик умирает, некоторые члены семьи могут верить, что им тоже следует умереть, хотя бы из соображений преданности. Они несут в себе деструктивное, депрессивное убеждение, что должны платить за то, что выжили.

Терапевт или тот член семьи, который осознаёт, что некто испытывает вину заместителя, должен подходить к этой ситуации с огромной осторожностью. Один подход состоит в том, чтобы рассматривать это как трагедию, часть еще большей трагедии алкоголизма. Консультант может использовать данную тему, чтобы дать высокую оценку супруге или ребенку в связи с тем, что они делали то, что нужно было делать ради сохранения семьи. Консультант может помочь клиенту понять, что ему пришлось взять на себя роли алкоголика. Можно подчеркнуть, что такое поведение временно, даже если на самом деле оно длится годами. Я уверен, что такой аргумент отражает позицию большинства членов семьи, занявших вакантные роли: они бы охотно вернули их выздоравливающему в обмен на радость его возвращения в семью.

Вина в семьях начинающих выздоравливать алкоголиков

Чувство вины весьма стойко и не всегда уменьшается сразу, как только алкоголик достигает абстиненции или завершает лечение. Вполне вероятно, что многие члены семьи будут чувствовать интенсивную вину на ранних стадиях процесса выздоровления. Например, алкоголик может осознать вред, нанесенный его семье, в то время как остальные могут начать сожалеть о своем поведении по отношению к нему. Консультанты могут помочь им всем, распознавая чувство вины и поощряя семью обсуждать соответствующие вопросы.

Четыре обычные темы, касающиеся вины, в семьях начинающих выздоравливать алкоголиков таковы:

- 1) алкоголик и его семья нуждаются в том, чтобы возместить друг другу ущерб;
- 2) выздоравливающие семьи должны научиться превращать коллективную вину в индивидуальную и разделенную ответственность;
- 3) семья должна научиться общаться без лишних обвинений;
- 4) семья может заменить иррациональную вину рациональной.

Алкоголик и его семья нуждаются в том, чтобы возместить друг другу ущерб

Простить алкоголика - важная, но трудная задача для многих членов семьи, особенно для тех, кому постоянно, годами наносился вред. Некоторые из таких лиц ради самозащиты развили в себе неослабевающий гнев в адрес алкоголика. Они говорят,

___290___291

что никогда не простят алкоголику того, что он с ними сделал. Многие алкоголики, которые должны проходить лечение, амбулаторную программу и долгий период выздоровления без какого-либо участия или поощрения со стороны семьи, являются подтверждением того, насколько часто даются такие зарки.

К счастью, многие алкоголики еще имеют, по крайней мере слабые, связи со своей семьей. Они часто ощущают вину за свое поведение еще до того, как осознали проблему и приняли решение об абстиненции. Большая часть этой вины рациональна, она основана на реальных проступках и пропорциональна количеству нанесенного вреда. Такое чувство вины можно облегчить в процессе примирения, который может помочь выздоровлению как алкоголика, так и его семьи.

Примирение начинается с того, что алкоголик в процессе лечения внимательно пересматривает свои прошлые действия и отмечает, как он переступал через свои собственные ценности и как задевал других. Что-то может быть напрямую связано с алкоголем; что-то - случаться тогда, когда он был трезв, но находился под влиянием дефензивного мышления, сопровождающего алкоголизм. Алкоголик должен совершить честную инвентаризацию такого поведения и паттернов деятельности.

Вторая стадия примирения имеет место тогда, когда выздоравливающий приходит к тем, кого он обидел, и напрямую предлагает свои извинения. Здесь основной является активная семейная программа, фокус которой - разрешение прошлой боли. Консультанту следует понимать, что некоторые члены семьи могут не принять таких извинений, каким бы искренним ни был алкоголик.

Одной из

причин может являться то, что они уже слышали в прошлом такие же сожаления, что ранило их еще больше, когда алкоголик возвращался к пьянству. Другим объяснением может быть то, что этим людям просто требуется больше времени для обращения к их боли. Они могут считать себя обязанными отказать от любого гнева, если примут извинения, в то время как они еще не готовы к этому.

Наихудшая возможность - то, что семья повязана виной и практикует принцип "никогда не прощать и ничего не забывать".

Для продолжения процесса примирения выздоравливающий алкоголик должен предложить не только извинения. Он должен также попытаться исправить вред, компенсируя ущерб там и тогда, где и когда это возможно (Восьмой и Девятый шаги программы АА прямо предназначены для этого). Небольшое количество неправильных поступков может быть исправлено немедленно: жульничество с деньгами супруга просто требует выписки чека. Однако большая часть ущерба семье - гораздо более личная и эмоциональная, за нее невозможно просто заплатить. Например, выздоравливающий алкоголик не может вернуть назад всё время, в течение которого он пренебрегал семьей, или взять назад все словесные оскорбления. Он может только принять твердое решение проводить больше времени с семьей и практиковать позитивную коммуникацию теперь. Алкоголик нуждается в понимании того, что суть примирения с семьей состоит в его разумном и заботливом поведении, которое он выбрал вместо пьянства.

Терапевты могут помочь своим клиентам осознать, что прощение и примирение требует времени, поскольку доверие в семье восстанавливается.

___292

медленно. Выздоровливающий алкоголик может нуждаться в нескольких (в течение первого года выздоровления) попытках обсудить с семьей то, что он сделал, и то, как он может это исправить. Он должен научиться быть терпеливым, не требуя от своей семьи мгновенного прощения. Семья также должна проявить терпение, не ожидая, что алкоголик будет способен немедленно возместить весь ущерб.

И членам семьи тоже может понадобиться на чать процесс примирения. В терапии они могут осознать, что были без необходимости жестоки с употребляющим, извиняя свое поведение тем, что имеют дело с алкоголиком. Это не означает, что весь их гнев был неразумным или что от них ожидают безупречности. Но если член семьи решает, что был несправедлив к алкоголику или другим членам семьи, он должен будет совершить возмещение, чтобы чувствовать себя менее виноватым. И опять же,

главный вопрос в том, как этот человек изменит свое поведение в будущем, чтобы не повторить действий, приводящих к чувству вины.

Выздоровливающие семьи должны научиться превращать коллективную вину в индивидуальную и разделенную ответственно

Очень трудно работать над проблемами вины семьями, имеющими слабые внутренние границы. Такие "мы"-семьи, упоминаемые ранее в этой главе, запутываются в вопросах вины и ответственности. Им не хватает искусности ясным образом разделить индивидуальную ответственность. Когда что-то идет неправильно (например, счет не оплачен) может случиться что-нибудь из следующего:

___293

- правильная персона может быть определена, и от нее ожидают действий;
- правильная персона определена, но действия по исправлению могут ожидаться от другой;
- невиновный может быть объявлен виновной стороной;
- все могут принять на себя ответственность;
- каждый может избежать ответственности, обвиняя другого или игнорируя проблему.

Семьи алкоголиков, в том числе начинающих выздоравливать, часто ошибаются, поскольку не знают, как определить зоны ответственности в соответствии с разумными ожиданиями от каждого участника. В результате, индивиды могут чувствовать вину за события, которые не контролируют, избегая при этом рациональной вины за действия, находящиеся в сфере их полномочий.

Центральный принцип работы с семьями алкоголиков состоит в том, что каждый их член, включая выздоравливающего, должен научиться брать на себя ответственность только за те области, в которых он действительно имел или имеет возможность выбора. Другими словами, сохранение трезвости выздоравливающим не является ответственностью его супруги, так как супруга не может сделать выбор, обеспечивающий такое поведение. Супруга может принять на себя обязательство предлагать поддержку выздоравливающему алкоголику, а именно самой посещать Ал-Анон, не искушать супруга "выпивкой" и ожидать того, что он сам возьмет на себя ответственность за собственную программу трезвости.

Упражнение, которое я нахожу полезным здесь, - это нагрузить члена семьи стопкой книг,

___294___295

по одной за каждую чужую обязанность, которую он принял на себя. Созависимая личность, подержав эти книги, пока они не станут тяжелыми до болезненности, обычно может осознать, что большая часть ее чувства вины не является необходимой. Затем она может начать возвращать книги их действительным хозяевам, возможно, начиная с самых тяжелых или тех, которые держит дольше всего. Терапевту необязательно настаивать, чтобы члены семьи немедленно приняли назад все книги, и ожидать этого будет нереалистично; важно, чтобы клиент "получил ощущение" своей вины. Как только индивид осознает, что может изменить свою жизнь, вернув книги, он обретает право использовать эту информацию в подходящем для себя темпе.

Должен ли кто-нибудь в семье испытывать чувство вины за то, что алкоголик пьет? Конечно, члены семьи не могут отвечать за это; они не вливают жидкость в отчаянно сопротивляющуюся жертву. Также сомнительно, что алкоголик имеет реальный выбор, если он уже приобрел тканевую толерантность к наркотику. Возможно, лучшим решением этого важного вопроса будет такое: никто в семье не должен брать на себя эту вину. Каждая личность должна принять свое бессилие перед алкоголем. Однако алкоголик должен принять на себя ответственность за обращение со своей болезнью, как только она идентифицирована, так же как от диабетика ожидают, что он будет соблюдать диету и принимать медикаменты. Позже, если алкоголи срысывается, его вина может относиться скорее к этим действиям, чем к пьянству самому по себе.

Иногда ответственность разделяется внутри семьи. Могут быть случаи, когда создается впечатление, что семья утверждает: "Мы все совершили ошибки в этой ситуации". Может быть, это позволит избежать бесполезной игры в поиск козла отпущения, которого можно обвинить в семейной проблеме. Разделение ответственности, таким

образом, может означать, что семья достигла прогресса в опознавании того, как алкоголизм затрагивает всех членов семьи и искажает их взаимодействие. Разделение ответственности может помочь всем в семье простить друг друга, чтобы они смогли наслаждаться общим выздоровлением. Однако каждый индивид должен быть способен идентифицировать отдельные аспекты такой коллективной ответственности, которые он может изменить. Целью для членов семьи является принятие индивидуальной ответственности (с возможностью почувствовать вину) в контексте разделенной.

Семья должна научиться общаться без лишних обвинений

Семьи алкоголиков часто приобретают обычай общаться посредством апелляции к чувству вины.

Многие специфические сообщения и поступки, указанные в последней главе (такие как подчеркивание личного контроля и ожидание морального падения), могут настолько укорениться, что переходят на полуосознанный уровень. Такие привычки будут работать неопределенно долго после того, как алкоголик прекратит пить, если только не обратится к этому как к части процесса выздоровления. Пока члены семьи не осознают, что они без причины "цепляют на вину" друг друга, они не смогут изменить свое поведение.

Некоторые семьи не прекращают использовать, такие коммуникационные паттерны именно потому, что могут, видеть, что они делают. Способность

___296 ___297

заставить кого-то другого ощутить вину - очень эффективный механизм контроля. К тому времени как алкоголик достигнет трезвости, чувство вины может стать единственным инструментом поддержания порядка в семье. Члены такой семьи, естественно, откажутся отложить свое самое эффективное оружие в очень ненадежной атмосфере ранних стадий выздоровления. К тому же некоторые или все члены семьи могут еще таить желание наказать алкоголика или друг друга; они хотят сохранить вину как наступательное оружие в семейных войнах.

Другой группой семей, цепляющихся за вину, будут семьи, принадлежащие к религиозным системам, подчеркивающим грех, вину и искупление. Такие семьи ценят вину как способ борьбы со злом. Они обычно сильно сопротивляются концепции алкоголизма как болезни или любой другой модели, в которой алкоголик рассматривается не как грешник, который должен быть наказан. Возможно, самыми эффективными интервенциями в таких семьях будут те, которые напоминают о ценности прощения.

И, наконец, определенные люди могут чувствовать сильное желание быть наказанными:

выздоравливающие алкоголики, подавленные осознанием того, что они сделали со своей семьей, супруги и дети, решившие, что зло заключено в них, поскольку они так реагировали на употребляющего. Такие личности также могут отказываться расстаться со своим чувством вины, поскольку оно является частью наказания. Такая потребность в чрезмерном наказании была уже обсуждена в контексте цикла вина/алкоголизм. Когда потребность быть наказанным становится центральным компонентом абстиненции, это можно рассматривать как предвестие срыва. Вина, разумеется, является законным аспектом трезвости; но когда она становится ее первичным элементом, развитие здорового долговременного трезвого стиля жизни, базирующегося на позитивной самооценке, может стать невозможным.

Семьи начинают заменять несущие вину сообщения другими, только если чувствуют себя в безопасности - когда они больше не считают, что должны контролировать всё вокруг себя. Стимулом к такому продвижению может являться то, что они видят, что выздоравливающий алкоголик способен отвечать за свое поведение. Когда они поверят, что он будет действовать ответственно и морально, семья может расслабиться и обратить внимание на себя. Помощник может попросить остальную часть семьи попрактиковаться в "любящей отделенное-ти," в моральной сфере, когда каждый отказывается принимать на себя ответственность за действия других.

Семейные консультанты могут обратиться к проблеме чрезмерно обвиняющих интеракций в выздоравливающих семьях. Главные пункты, которые следует обсудить, это:

- 1) происхождение данного паттерна из потребности контролировать других; ...
- 2) тенденция этого обычая продолжать существование, пока он не будет сознательно отвергнут;
- 3) замена на более позитивное взаимодействие, соответствующее целям выздоровления;
- 4) отличия рациональной вины от иррациональной. (см. ниже);
- 5) специфические утверждения и поступки, которые порождают вину вообще, и в отдельных семьях в процессе лечения в частности;

___298

- 6) замена ожидания проступка на похвалу и благодарность.

Семья может заменить иррациональную вину рациональной

Рациональная и иррациональная вина могут переживаться индивидом одинаково, но они представляют два разных подхода к теме персональной этической ответственности. Рациональная вина - это чувство дискомфорта, сопровождающее действительное нарушение и пропорциональное последнему. Другими словами, человек чувствует рациональную вину, потому что реально погряз свои собственные ценности и нанес ущерб другим. Иррациональная вина - это такой же дискомфорт, который случается, даже когда индивид не совершал ошибок и никакого вреда не причинил.. Человек может чувствовать иррациональную вину, даже когда не в силах определить источник этой боли; в противоположность этому, происхождение чувства рациональной вины всегда может быть сознательно установлено.

В общем, цель терапии вины - помочь членам выздоравливающих семей развить способность общаться посредством рационального процесса, заменяя, где это возможно, взаимодействия в русле иррациональной вины на рациональные. Практически это часто означает, что членам семей выздоравливающих алкоголиков нужно научиться обсуждать вопросы ответственности и моральности непосредственно в настоящем, а не только рассматривать их как часть далекого прошлого. Семьи, в которых некоторые или все члены постоянно возвращаются к порождающим вину событиям на годы или даже десятилетия назад, будут иметь трудности в том,

___299

чтобы позволить себе уйти от прошлого; тем не менее, текущие темы ответственности не будут проработаны начисто, пока участники не смогут отделить их от своей истории.

Как узнать, что имеешь дело с рациональной виной? Вот некоторые практические указания, полезные при работе с семьями выздоравливающих:

- 1) один или более член семьи может определить конкретное поведение, которое оскорбило их ценности;
- 2) реальный ущерб мог быть замечен, по меньшей мере, одним человеком;
- 3) существует, по крайней мере, возможность, что этот ущерб может быть исправлен, если он выявлен;
- 4) тема имеет хоть какую-то важность (не является тривиальной);
- 5) вопрос еще не улажен;
- 6) вопрос связан со специфическим поведением индивида, а не с его идентичностью как человеческого существа.

Если один или несколько критериев не выполнены, семью можно заподозрить в том, что она ступила на обычно непродуктивную дорогу иррациональной вины. Им можно помочь понять разницу между рациональной и иррациональной виной и сфокусироваться на первой. Семьи алкоголиков будут чаще всего двигаться к иррациональной вине, рассуждая о самом алкоголизме как о моральной ущербности, отказываясь простить безответственное поведение из далекого прошлого и когда не могут принять нормальных количеств самоутверждения, подразумеваемых системой выздоровления.

___300___301

Многие алкоголики и созависимые сами выросли в дисфункциональных семьях, поощряющих развитие иррационального чувства вины. Такие индивиды будут нуждаться в дополнительной помощи, во-первых, чтобы осознать архаичность такого чувства вины и, во-вторых, чтобы начать

думать и чувствовать по-другому. Я уверен, что большинство членов семей выздоравливающих алкоголиков могут совершить такой переход и большую часть времени оперировать на уровне рациональной ответственности и вины, если семья как целое примет такое решение.

Рациональное чувство вины имеет множество позитивных функций: оно обеспечивает возмещение, моральное поведение (законопослушание и альтруизм) и способность проявлять инициативу, направляя свою жизнь. Внимание выздоравливающей семьи может быть направлено на такие позитивные аспекты, вместо того чтобы концентрироваться только на страхе нарушения, типичном в семьях активно употребляющих. Целью конечно является не полное избавление семьи от чувства вины, а минимизация вреда от чрезмерной, иррациональной вины. Выздоровливающая семья может принять вину как законное переживание - сигнал о том, что некое поведение должно быть рассмотрено с точки зрения морали, и как возможность для всей семьи развиваться и изменяться.

Резюме

Чувство вины обязательно будет обнаружено в семьях активных или выздоравливающих алкоголиков. Семьи первых часто одержимы виной из-за неясных границ, которые порождают коллективную ответственность и смещенную вину. Большая часть такой вины иррациональна, потому что индивиды в таких семьях пытаются контролировать поведение других вместо своего. И алкоголик, и остальные приобретают чувство вины, которое невозможно облегчить каким-либо последовательным образом. Однако выздоравливающие семьи не должны останавливаться, завязнув в коллективной вине. Члены таких систем могут научиться возмещать вред, принимать на себя индивидуальную ответственность, общаться без лишних обвинений и заменять иррациональную вину рациональной, отвечая друг другу. Одна из задач семейного терапевта - поддержать такое движение к рациональной вине..

12. Работа с чувством вины — общие замечания

Введение

Многие клиенты приносят в терапию темы вины. Они могут чувствовать себя виноватыми в одном определенном событии или страдать от повторяющихся приступов чувства вины, которые, кажется, не имеют ясной причины. Они хотят получить от терапевта понимание, прощение (Flanigan, 1987), поведенческий совет и руководство, и они просто хотят лучше относиться к себе. Поскольку чувство вины донимает их постоянно, они могут стать исключительно упорно работающими клиентами. Однако работа в данной области может быть фрустрирующей как для клиента, так и для помощника, если клиент терпит неудачу в облегчении своего страдания. Чувство вины - "липучее" переживание, которое может стойко держаться много позже того срока, когда должно было прийти избавление. Более того, вина, в особенности иррациональная, может внезапно вернуться без какой-либо ясной причины, кроме того, что клиент начал больше заботиться о себе. Таким образом, терапия часто следует образцу, согласно которому каждый акт самоутверждения ведет к тому, что клиент чувствует большую вину и страх наказания. Консультант, на-

___303

блюдающий за тем, как клиент делает "шаг назад" в заботе о себе и возвращается к более знакомому пренебрежению к себе, может усомниться в том, что является компетентным терапевтом. Так же и клиент может сомневаться в собственной способности вылечиться, поскольку вина, как ему кажется, всегда возвращается. Моррисон заметил, что чувство вины приводит людей в терапию (Morrison, 1984); можно добавить, что неразрешенные проблемы вины, возможно, являются главной причиной преждевременного прекращения терапии. Так же, как и при работе со стыдом, терапевт, имеющий дело с виноватым клиентом, должен научиться терпению.

Чаще всего к чувству вины подходят с позиций когнитивной терапии (Ellis, 1975) или на поведенческом уровне (Forrest, 1983). Когнитивные терапевты фокусируются на иррациональных посланиях, которые грузят их клиентов ненужным чувством вины. Их цель - заменить такие мысли рациональными, которые дают индивиду возможность выбора. Бихевиоральные терапевты подчеркивают потребность виноватых клиентов исправить действительный ущерб, который они нанесли, и составить планы,

которые позволят действовать в будущем не таким образом, который порождает вину. Я уверен, что оба этих подхода ценны, и я включил некоторые из их понятий в свой список рекомендаций по обращению с чувством вины. В дополнение к этому, я подчеркиваю потребность осознать страх наказания, который стоит за иррациональной виной. Терапевту, имеющему дело с последней, нужно посвящать время зондированию источников такого страха, часть которых может находиться в родительской семье клиента. Завершенная терапия

___304

вины, таким образом, должна помочь клиенту понять свою иррациональную вину и обрести контроль над ней, одновременно способствуя развитию здоровых механизмов рациональной вины.

Рекомендуемая последовательность работы с чувством вины

Важно иметь ясное понимание того, как терапевт может помочь клиенту конструктивно разобраться со своей виной. Рекомендуемая последовательность, изложенная ниже, не обязательна для всех клиентов. Она особенно полезна на ранних диагностических этапах лечения.

Шаг 1. Помогите клиенту идентифицировать чувство вины как жизненную проблему;

Шаг 2. Отделите элементы рациональной вины от иррациональной; решите, на чем сосредоточиться раньше, в зависимости от существующей опасности для индивида и сообщества;

Шаг 3.* Займитесь рациональными компонентами вины с целью помочь клиенту научиться жить ответственно;

Шаг 4.* Займитесь иррациональными компонентами вины с целью повысить самооценку клиента и увеличить его способность делать выбор посредством минимизации иррациональной вины.

* Заметьте, пожалуйста, что шаги 3 и 4 могут быть совершены в обратном порядке или даже соединены в один. Это решение может основываться на прагматических соображениях.

___305.

Первая задача - помочь клиенту идентифицировать чувство вины как проблему. Это можно сделать просто: многие клиенты прекрасно знают, что они осаждаемы виной, и специально обращаются за помощью. Другие могут только осознавать, что им больно, что их что-то донимает или что они, кажется, не способны радостно или спонтанно реагировать на свою семью или друзей.

Нормальным будет прямо спросить клиента, не испытывает ли он чувства вины, и назвать клиенту это переживание вслух. (Fischer (1987) отмечает, что использование термина "стыд" может грозить уходом клиента.) Однако вместе с тем консультант должен остерегаться названия проблемы или чувства за клиента. Например, индивид, описывающий свое участие в сексуальных действиях, может защитно отреагировать на предположение о его вине. Клиенты, использующие параноидные тенденции в качестве защиты от чувства вины, могут стать подозрительными или злобными, если терапевт предположит, что они в чем-то виноваты. Следовательно, начальное исследование должно быть экспериментальным, и помощнику не следует настаивать, что клиент испытывает (или ему следовало бы испытывать) чувство вины, если клиент не подтверждает эту гипотезу. Часто клиент сначала отрицает вину, признавая ее позже, при возвращении к этой теме.

Когда клиент распознает свое чувство вины, возникает важный вопрос: рациональное оно, иррациональное или представляет собой смесь обоих? Возможно, наиболее жизненной является последняя ситуация. Женщина, имеющая внебрачного ребенка, может чувствовать рациональную вину за нарушение собственной системы ценностей, одновремен-

___306

но имея и иррациональную (возможно, веря, что отсутствие отца гарантирует неправильное развитие ребенка). Выздоровливающий алкоголик тоже будет нуждаться в распознании своей рациональной вины, чтобы начать процесс возмещения; однако он может чувствовать себя подавленным и неспособным начать эту работу, потому что считает себя ответственным за всю боль окружающих, что является несомненным маркером иррациональной вины. В других случаях предмет может быть отнесен к теме рациональной вины, например, в случае импульсивной кражи индивидом ценного объекта. Тема иррациональной вины будет подразумеваться, когда объективный наблюдатель не

может заметить никакого вреда, нанесенного другим. Клиент, который не сделал ничего плохого, но добивается наказания, очевидно, является жертвой иррационального чувства вины. Терапевт должен активно обсуждать это различие, так как обращение с рациональной виной за метно отличается от такового с виной иррациональной. Рациональная вина, исходящая из объективной реальности - ценный ресурс. Она необходима для жизни в обществе. Цель терапии - использовать рациональное чувство вины для пользы клиента. Индивид, который избегал ответственности всю жизнь или в течение периода химической зависимости, должен научиться ответственной жизни в мире. Роль помощника здесь заключается в том, чтобы служить мостом между старым (безответственным) и новым стилями поведения клиента. Терапевт, который может принять клиента, даже если на него невозможно положиться, может быть способен в конце концов подвести его к стабильному моральному существованию, которое сильнее-

___307

шим образом повысит чувство собственного достоинства клиента.

Консультанту, может быть, лучше рассмотреть вопрос рациональной вины до того, как зарываться в иррациональную. Например, выздоравливающий алкоголик нуждается в ясном понимании того, что он действительно повредил другим и что это обязывает его исправить то, что он может. Если этот шаг был пропущен, клиент может решить, что он может продолжать избегание реальности. Более того, терапевт, настаивающий на том, что клиент не сделал ничего такого, за что можно чувствовать вину, или что вина - "бесполезная" эмоция, не может приниматься всерьез клиентом, который знает, что сделал что-то дурное. Конечно, рациональная вина должна быть быстро проработана, если индивид рискует заметным образом повредить себе или другим. Рациональное чувство вины может понадобиться, чтобы помочь человеку принять и поддерживать решение не вредить определенному индивиду, или для закрепления паттерна ответственной жизни. Те клиенты, чья главная проблема - недостаток рационального чувства вины, могут нуждаться в терапии, которая в первую очередь обращает внимание на развитие способности действовать морально.

Клиент, мучимый чрезмерным чувством вины* вряд ли будет представлять угрозу для общества. Такие люди часто обращаются за консультацией, чтобы найти облегчение от парализующей их иррациональной вины. Они оказываются неспособны совершать самоутверждающие выборы, поскольку чувствуют тревогу и вину, двигаясь в этом направлении. Здесь терапевт может наилучшим образом помочь клиенту, сфокусировавшись на иррациональ-

___308___309

ной вине. Консультант должен принять то, что клиент чувствует себя виноватым, не подтверждая факта виновности. В результате, консультант сначала побуждает клиента к проверке реальности. Зачастую ему приходится уверять последнего, что вина, которую он чувствует, не имеет рационального основания. Затем они могут начать исследовать природу и происхождение иррациональной вины клиента. Последний в конце концов начнет чувствовать меньше иррациональной вины, повысит самооценку и сможет совершать в своей нынешней жизни выборы, основанные на собственных ценностях и убеждениях. Терапевту, оценивающему чувство вины клиента, следует помнить, что чрезмерная вина может быть связана с клинической депрессией. Следовательно, важно проверить эту версию, если клиент жалуется на избыточное чувство вины. Типичные симптомы депрессии включают в себя проблемы со сном и аппетитом, потерю энергии и интересов, уменьшение сексуальности, ощущение своего ничтожества, замешательство или когнитивную летаргию и суицидальные мысли. Чувство вины, являющееся частью депрессивного эпизода, может особенно плохо поддаваться вербальной терапии и быть неизлечимым отдельно, от первичной депрессии.

Пример случая: стадии терапии вины

Элен - женщина двадцати пяти лет, обратившаяся к терапии в связи с неуверенностью, стеснительностью и чувством вины. Она недавно ушла от мужа, в том числе из-за его пьянства, но также и по менее ясным причинам. Они знали друг друга с детства и были "безупречной" парой,

которой, кажется, предопределено было всегда быть вместе.

Первая стадия: идентификация вины

Элен осознала, что чувствует себя виноватой в том, что ушла от своего мужа Джерри. Она идентифицировала свою вину с мыслями, что предала Джерри, что никогда в действительности не давала ему шанса и что оставила его импульсивно, без предупреждения. Она рассказывает, что несколько важных в ее жизни людей согласны в том, что она совершила нечто аморальное: ее шокированные родители и сиблинги, муж и даже семейный священник. Она постоянно беспокоится о том, что и почему она сделала. Самая важная новая информация, всплывшая в течение начального интервью - сильная потребность Элен в строгом наказании и страдании; она чувствовала, что абсолютно не имеет, права наслаждаться или налаживать свою жизнь, пока боль ее мужа полностью не пройдет. К завершению начального периода Элен стала осознавать не только свою специфическую вину, связанную непосредственно с ситуацией, но также и более общую проблему — то, что чувство вины пропитывает весь ее подход к жизни.

Вторая стадия: разделение рациональной и иррациональной вины

Чувство вины Элен можно было понимать как в первую очередь рациональное или иррациональное. В типичном случае действуют оба элемента. Рациональная вина Элен концентрируется вокруг того факта, что она импульсивно бросила мужа, не дав ему "последнего шанса" справиться с ситуацией. Это рациональная вина, поскольку Элен нарушила свои собственные стандарты морального поведения, и реальный ущерб нанесен - ее муж шокирован и обижен тем, что она его неожиданно покинула.

___310

Иррациональная вина Элен сосредоточена вокруг идеи, что она предала и Джерри, и свою семью, оставив его, и что она не дала ему возможности изменить действия, которые ее раздражали. Что касается последнего, то в действительности она много раз просила Джерри прекратить пьянство и ясно Сообщала, как это ее задевает. Джерри предпочел игнорировать эти просьбы. Беспокойство Элен о том, что она предала свою семью, оставив мужа, раскрывает центральный иррациональный компонент ее мыслей: она не имеет права учитывать свои желания и потребности, если они не устраивают ее семью.

Третья стадия: проработка рациональной вины

Рациональная вина Элен была идентифицирована, поскольку это была та -порция чувства вины, которая оставалась неизменной, пока она сортировала весь ее объем. Элен в конце концов смогла осознать, что имела право принимать собственные решения о своей жизни и что не должна бесконечно радовать своих родителей. Но ее собственные взрослые ценностные суждения включали в себя понятие о том, что она должна была ясно предупредить мужа, прежде чем уйти от него. Она утверждала, что "просто не сможет жить, зная, что была несправедлива к Джерри". Затем она начала исправлять вред, за который чувствовала себя ответственной, согласившись обратиться с мужем к консультации пар и обдумать опять совместную жизнь с ним, если он примет решение оставаться трезвым. Элен почувствовала облегчение, потому что возместила ущерб; она чувствовала моральную гордость тем, что действовала ответственно в рамках своей ценностной модели.

___311

Четвертая стадия: проработка иррациональной вины

Иррациональная вина Элен происходила из трех источников, которые удалось обнаружить: (1) смутные, обобщенные послания о том, как нужно жить; (2) ожидание наказания за то, что плохая; (3) неспособность определить свои ценности позитивным образом. Например, одно из посланий, которыми она руководствовалась - это "Никогда не задевай чувства других (не важно, чего тебе это будет стоить)". Элен ожидала страдания, когда нарушала это правило, хотя не всегда могла объяснить, как она повредила другим (нейтральные действия рассматривались как эгоистические, потому что правило было слишком всеобъемлющим). Единственным позитивным выражением этого правила было то, что она должна всегда быть хорошей, но это, опять же, было слишком широким обобщением, чтобы направлять ее действия эффективным образом. Корень иррациональной вины Элен был в еще

более глубоком послании - она никогда не должна была огорчать отца из-за тех боли и страданий, которые он пережил. Отец Элен имел множество физических затруднений и был эмоциональным центром семьи. Элен заслуживала наказания, поскольку уход от мужа представлял собой оставление отцовской фигуры.

Терапия иррациональной вины бывает успешной, когда клиент полностью пересматривает устаревшие, чрезмерные или слишком всеобъемлющие моральные заповеди, модифицирует их или полностью заменяет своими собственными взрослыми ценностями. Элен в конце концов завершила эту задачу, заменив потребность заботиться о своем отце на право заботиться о себе. Она модифицировала правило "надо быть хорошей для других", чтобы иметь

___312___313

возможность прекращать оправдывать ожидания, если ее великодушием злоупотребляют.

Принципы терапии вины

Рациональное и иррациональное чувства вины - это отдельные переживания. Однако они связаны, как упоминалось в Главе 9. Минимизация иррациональной вины, безусловно, необходима, чтобы индивид мог использовать в своих интересах рациональную вину. В то же время, личность, развившая в себе способность распознавать и использовать рациональную вину, будет уменьшать власть иррациональной вины над своим поведением. Терапия любого типа вины неизбежно обращается к другому. Ниже даны основные принципы терапии вины

1. Помогите клиенту научиться различать рациональную и иррациональную вину.
2. Проследите послания иррациональной вины до их источника в родительской семье или в нынешних условиях
3. Свяжите иррациональную вину со скрытым страхом наказания.
4. Поощрите развитие инициативы и заботы о себе как подходящих выходов для агрессии.
5. Помогите клиенту исследовать и развить позитивную систему ценностей.
6. Поощрите клиента к использованию чувства вины в качестве сигнала к проверке своих текущих жизненных выборов.
7. Исследуйте защиты, которые мешают клиенту переживать рациональную вину.
8. Превратите признания в планы действий.

Помогите клиенту научиться различать рациональную и иррациональную вину

Рациональная вина - это болезненное состояние, которое овладевает индивидом, когда он нарушает свои собственные моральные заповеди и причиняет вред другим. Это чувство может также сопровождать обдумывание соответствующего поступка, когда никакого преступления еще не совершено. Рациональная вина побуждает человека исправлять причиненный вред и воздерживаться от такого поведения в будущем. Если индивид переживает такое же болезненное состояние, не нарушив никаких специфических норм, или когда чувство вины непропорционально нарушению - это иррациональная вина. Я считаю, что также можно чувствовать иррациональную вину, нарушив твердое семейное правило, например, "всегда защищай алкоголика". Вина иррациональна, если индивид, не исследовав внимательно свои ценности, бездумно следует устаревшим или вредным распоряжениям.

Здесь я хочу представить материалы о том, как помочь клиентам понять и использовать различие между рациональной и иррациональной виной.

Первый подход к этому - образовательный. Групповые терапевтические лекции - хорошее место для обсуждения вины, потому что члены таких групп могут поделиться своим опытом переживания вины и сравнить его с чужим. Единственная опасность в том, что участники могут взаимно усиливать иррациональную вину друг друга, и для избежания этого группа должна быть достаточно зрелой. Терапевт также может подходить к данной теме на индивидуальных сессиях. Помощник должен помнить в любой ситуации, что цель для клиента -

___314___315

полностью исследовать свою систему ценностей. Например, супруга химически зависимого лица

может сделать выбор - уйти ей или остаться; любой выбор будет рациональным, если он базируется на взрослом процессе решения, и иррациональным, если основан на иррациональном страхе наказания, который стоит за иррациональной виной.

Консультант, работающий с виной, хочет способствовать развитию моральной состоятельности своего клиента. Упражнения типа прояснения ценностных выборов, упоминаемого в Главе 8, помогут многим клиентам в их росте и продвижении. Исследование ранних семейных посланий, касающихся морали, также может указать на источники парализующей иррациональной вины. Каждое такое действие позволит клиенту ощутить разницу между ценностями, которые хотят навязать ему другие, и теми, которые он выбрал для себя сам.

Игра и абсурд могут иметь место в терапии вины. Конкурс Вины, описанный Пат Поттер-Эфрон в Главе 14 - прекрасный пример такого подхода. Игра рекомендуется, когда клиент становится слишком серьезным или слишком хорошо защищен, чтобы можно было приблизиться к теме напрямую.

Консультанты, очевидно, должны в достаточной мере изучить свою собственную систему ценностей.

Им может понадобиться предложить подходящие примеры из своей собственной жизни на тему принятия рациональных решений и обхождения с рациональной и иррациональной виной. При этом содержание их решений неважно для процесса выздоровления, и глупо было бы вступать в долгий спор по поводу мудрости какого-то из них. Помощник может лишь продемонстрировать, что не является больше рабом архаичных или деструктивных

ценностей, созданных другими, что теперь он способен жить морально, основываясь на преданности своим взрослым обязательствам, принятым в результате сознательного выбора.

Прорабатывая вопросы вины в терапии, я содействую продвижению клиента вдоль прямой, описанной Колбергом в его модели морального развития (Hetherington и Parke, 1985). Иррациональная вина имеет тенденцию уменьшаться, когда индивид движется от преконвенциональной морали (ориентация на послушание и наказание, гедонистическая и инструментальная ориентация), через конвенциональную мораль (мораль "хорошего мальчика" и поддержка авторитетов) к постконвенциональной морали, которая является моралью самостоятельно принятых моральных принципов (мораль контракта, прав индивида и демократически принятого закона, мораль индивидуальных принципов и совести). Терапия предоставляет прекрасную возможность способствовать такому продвижению, поскольку большинство людей, попадающих на терапию, находятся в состоянии кризиса. Они более открыты к новым для себя понятиям, чем могли бы быть в иных условиях. Другими словами, терапия и моральный рост часто происходят вместе. Возможность этого возрастает, если консультант осознаёт ее и действует соответственно.

Проследи послания иррациональной вины до их источника в родительской семье или в нынешних условиях

Провоцирующие вину послания и поведение в родительской семье описаны в Главе 10. Многие из этих посланий были глубоко интернализованы нашими клиентами; даже раздумья о нарушении или

сомнение в истинности этих заповедей часто вызывают приступ иррационального чувства вины. Кроме того, эти принципы были внушены ребенку его высшими авторитетами - родителями или опекунами. Неважно, насколько неразумными выглядят такие предписания для внешнего наблюдателя, -они полны безупречного здравого смысла для индивида, приходящего на терапию. К тому же подверженный чувству вины индивид может быть слишком напуган, чтобы даже рассматривать возможность проверки этих посланий, как ^удет показано в следующем пункте. В общем, иррациональная вина часто коренится в базовом моральном представлении о себе (self-concept), а также в преданности родителям и страхе перед ними.

Иррациональная вина может также появляться или, по крайней мере, увеличиваться позже, в процессе жизни. Многие алкоголики, испытывая потребность защитить свою позицию в семье, сознательно и бессознательно подлавливают домочадцев на все виды иррациональных посланий. Иногда они достигают успеха в разрушении здравого смысла своих супругов и детей, даже если эти

персоны имеют позитивную историю умственного здоровья. Иррациональность, кажется, заряжена гигантской энергией. Могущественные индивиды, движимые болезнью или патологией, могут пррсто подавить защитные механизмы окружающих. Девиз, который я использую со своими клиентами: "Иррациональность всегда превзойдет рациональность, поскольку не собирается бороться честно".-Таким образом, было бы ошибкой думать, что вся иррациональная-вина должна быть прослежена до родительской семьи. Вместо этого ее надо Прослеживать в зависи-

___317

мости от ситуации или до источников в настоящем, или до интернализаций прошлого.

Иррациональная вина порождается тем, кто принес иррациональное послание. Как только послание и его источник установлены, их нужно исследовать. Как мы можем помочь клиенту обнаружить источники вины? Самый прямой подход - это просто спросить его: "Кто вам это сказал?", когда он говорит о моральном убеждении, которого придерживается. Подойдут также вопросы: "Откуда вы знаете, что это правда?" и "Вы в это верите сами, или кто-то другой хочет, чтобы вы в это верили?" Цель всех этих вопросов - создать или поддержать кризис морального развития. Терапевт ставит под вопрос то, что клиент считал абсолютной истиной. Есть надежда, что эта процедура "разморозит" клиента в достаточной степени, чтобы он мог пересмотреть свои ранее несомненные ценности. Терапевт, исследующий предположения клиента на тему морали, должен гарантировать, что цель этой операции - скорее помочь клиенту обдумать свою ситуацию, чем как-то изменить его ценности. Однако сам вопрос на эту тему является для клиента важным сообщением о том, что кто-то может в самом деле придерживаться другой позиций без немедленных катастрофических последствий. Если консультант как-то пережил активный моральный процесс, то, возможно, и буруаемый виной клиент сможет это сделать.

И снова группа имеет огромную ценность на этой стадии лечения. Она особенно ценна при обнаружении неразумных убеждений. Когда новый член группы слышит сообщение "Так же и я обычно думаю" от нескольких других, это может быть могучим мотивом для изменений. Ведущие должны про-

___318

тивостоять групповой ригидности, когда терапевтическая или поддерживающая группа вырабатывает застывший паттерн взаимодействия и придерживается массы непроверенных убеждений и ритуалов, так что группа не может больше служить местом, где поощряется честная моральная самооценка. Ответственность консультанта — способствовать открытой дискуссии в группе о ценностях и стилях жизни.

Свяжи иррациональную вину со скрытым страхом наказания

Страх, особенно страх наказания, всегда связан с иррациональной виной. Gaylin (1979) даже делал различие между "виноватым страхом" и чувством вины, утверждая, что они представляют собой два отдельных переживания. Я считаю, что рациональная вина основывается на позитивной, про-социальной (Hoffman, 1982) эмпатии, тогда как иррациональная вина сосредоточивается на страхе наказания и избегании его. Будучи безусловно связанными (оба типа вины включают в себя фундаментальное чувство моральной идентичности), рациональная и иррациональная вина очень отличаются друг от друга. Достигнув успеха в минимизации иррационального чувства вины и развивая способность к рациональному, индивид будет ощущать меньший страх. Его моральное поведение будет основано не на подчинении престижным или могущественным персонам, имеющим целью избежать наказания (Hetherington и Parke, 1985), - характерном признаке Колберговской преконвенциональной морали. Вместо этого рациональная мораль позволит ему развить совесть и следовать ее указаниям, как подтверждению своей связи с обществом.

___319

Агрессивные импульсы, неприемлемы для буруаемого виной индивида. Но термин "агрессивный" не указывает здесь только на поведение, прямо вредящее другим. Оскорбительные и захватнические побуждения с тем же успехом запрещаются рациональной виной. Человек, испытывающий избыточную вину, научился подавлять вообще любую свою инициативу (Erikson, 1968), потеряв

большую часть энергии и способности воздействовать на мир. Такая личность воспринимает свою собственную силу как нечто настолько опасное, что она должна быть заперта, пока не случилось что-то ужасное. Инициатива по существу запрещена; индивид ждет наказания, а не награды, чтобы подчиниться.

Терапевт часто может помочь своему клиенту увидеть связь между его чувством вины и страхом. Один из способов сделать это - спросить, что случится, если он не подчинится моральным предписаниям своих родителей (или нынешних "авторитетных фигур"). Ответом часто будет нечто вроде "Ох, я никогда бы этого не сделал. Они пришли бы в бешенство. Меня бы наказали". Наказание может быть физическим или вербальным; оно может быть немедленным или отставленным, суровым или мягким. Клиенты склонны в любом из этих случаев становиться видимо напуганными, даже при обсуждении возможности неподчинения. Они часто добавляют, что почувствовали бы себя очень виноватыми, настолько, что не могут даже думать о своем несоответствии желаниям этих могущественных персон. Проблема, лежащая на поверхности, - умышленное непослушание. Помощник может коснуться и темы инициативы. Главный вопрос, который следует задать: "Что случилось, когда ты проявил инициативу - когда ты сделал что-то совершенно по-своему?"

___320

Ответы на него, показывающие наличие иррациональной вины, выглядят так; "Я не осмеливался даже пытаться сделать по-своему", "Ничего плохого, пока я делал в точности то, что они хотели" и "Я боялся, что причиню кому-нибудь вред, если сделаю что-нибудь по-своему".

Избыточно виноватые люди могут развить почти фобическую реакцию на свою собственную агрессию. Их обычно наказывали за любой признак независимости. Чувство вины служит им напоминанием о том, что нужно слушаться. Любить для них - значит давать другому человеку в точности то, что он хочет, предпочтительно даже не спрашивая себя, хочет ли этого также и сам любящий. Иметь желания и потребности - это попросту слишком опасное предприятие для иррационально виноватой персоны.

Получая помощь, клиенты начинают осознавать, что их моральная система скорее крутится вокруг страха, чем около позитивных ценностей. Конечно, они могут быть неспособны изменить эту систему. Они определенно будут иметь трудности с изменением, если живут в небезопасном окружении, где бездумное подчинение может быть частью плана выживания. К счастью, многие люди достаточно отважны. Как только они понимают, что могут сделать, они склонны устремляться вперед даже перед лицом решительной оппозиции. Боясь наказания и, возможно, зная, что они его получают, люди осмеливаются исследовать реальность. Клиенты в терапии последовательно выбирают путь проверки и модификации своих ценностей и моральных установок, чтобы лучше обходиться с собственными

___321

потребностями. Награда, которую они получают - освобождение от рабства иррациональной вины.

Поощри развитие инициативы и заботы о себе как подходящих выходов для агрессии

Связанный виной человек имеет тенденцию к тому, чтобы становиться лишь "реагирующим" на свое окружение. Он нуждается в том, чтобы быть конформным по отношению к правилам семьи и нормам общества. Мысли о предприимчивости, планировании и "наступлении" на задачу (всех трех составляющих инициативы, описанных Эриксоном в 1963 году) чужды тому, чья главная цель - избежать наказания. Иррациональное чувство вины парализует клиента, удерживая его от эффективных действий.

Чувство вины выполняет важную функцию ограничителя агрессии. Однако подавляющая вина выполняет эту работу слишком хорошо. Консультанты могут помочь клиентам осознать, как они тормозят агрессию, чтобы они могли вновь обрести право на свою индивидуальность.

На этой стадии терапии достаточно полезен базовый тренинг асертивности. Клиентам нужно научиться различать пассивное, асертивное и агрессивное поведение. Тренеры асертивности дифференцируют эти состояния по величине внимания к себе и другим. Пассивные личности

заботятся о других, но не о себе, агрессивные - наоборот, а ассертивные - удерживают равновесие между своими собственными требованиями и желанием не повредить окружающим. Индивид учится тому, что он имеет право использовать определенное количество инициативы для защиты своих прав и для позитивного воздействия на среду.

___322

Одной из причин популярности тренинга ассертивности является то, что эта модель обеспечивает переход от иррациональной вины к рациональной. Оба крайних состояния - и пассивность, и агрессивность - отражают примитивное решение вопроса о том, как люди могут уживаться друг с другом. Пассивный подход заключается в том, чтобы отказаться от своей силы ради выживания; агрессивный - принуждает субъекта запугивать других, чтобы делать всё по-своему, вызывая тем самым равно агрессивную контратаку. Личность, попавшая в одну из этих позиций, либо почувствует иррациональную вину, либо проигнорирует сигналы рациональной.

Я обнаружил, что простое обучение индивидов ассертивному поведению неэффективно без исследования глубинных источников иррациональной вины, описанных ранее. Это может быть причиной быстрого "забывания" навыков, продемонстрированных на тренинге, в отсутствие терапии. Я бы рекомендовал использовать эти методы в сочетании, а не по отдельности. Агрессия стала в нашем словаре "грязным" словом, обозначающим необузданные и опасные импульсы, которым позволено проявляться бесконтрольно. Это часть двухсотлетней кампании западного общества, посвященной ограничению и контролю гнева (Stearns и Stearns, 1986). От всех участников общественного сооружения ожидается контроль над импульсами, чтобы они смогли приспособиться к возрастающей сложности и тесноте мира. Опасность состоит в том, что если запрещается даже ограниченное количество агрессии, то проявление инициативы невозможно.. Иррациональная вина бурно расцветает при таких условиях.

___323.

Негодование и чувство вины часто встречаются вместе. Полезно задать клиенту, который кажется подавленным виной, вопрос: "На что бы ты мог гневаться?" или "На что ты обижаешься?" Цель здесь двоякая: помочь клиенту обсудить свой гнев и направить его на продуктивную деятельность. Человек может научиться понимать, что его иррациональное чувство вины, так же как и стоящая за ним обида, сигнализирует о том, что он не воздействует на мир позитивным образом. Возможно, с чужой помощью такой индивид разовьет способность проявлять больше инициативы.

Рациональная вина полностью согласуется с понятием инициативы. Личность использует рациональное чувство вины для коррекции поведения, которое вредит другим. Однако рациональная вина подразумевает, что человек осуществляет заботу о себе, которая для других безвредна. Фокус рациональной вины И просоциальный и кооперативный. Забота о себе, ассертивность и инициатива могут помочь клиенту увеличить чувство собственного достоинства и моральную гордость.

Помоги клиенту исследовать и развить позитивную систему ценностей

Рациональная вина встречается только в контексте рациональной морали. В свою очередь, рациональная мораль состоит из тщательно отобранных ценностей, способности соизмерять одновременно и свои и чужие потребности в каждой ситуации и решения жить в соответствии со своими ценностями. Рациональная мораль невозможна, пока индивид подчиняется указаниям могущественных персон ради того, чтобы избежать наказания.

___324

Тема ценностей обсуждалась ранее в Главе 8. Упражнение по прояснению ценностей, которое я использую с клиентами, также описано в этой главе. Сейчас я сконцентрируюсь на том, как консультант может помочь своим клиентам выбрать, "присвоить" (публично признать) свои ценности и действовать в соответствии с ними (Simon, 1972).

Труднейшей частью выбора ценностей зачастую является сама идея об их выборе. Многие люди, особенно выросшие в ригидном окружении, никогда не рассматривали для себя такой возможности. Они могут прожить всю жизнь, просто пытаясь приспособиться к желаниям других. Немногие

терапевты настолько сильны, чтобы в одиночку разрешить своим клиентам выбор. К счастью, большинство людей, приходящих на терапию, уже находятся в процессе исследования своих ценностей и способов жизни. Факт прохождения терапии обычно означает, что их старый паттерн поведения в настоящее время неэффективен. Даже закоренелые алкоголики, полные отрицания, могут наконец возжелать взглянуть на свои представления о жизни, столкнувшись с их последствиями и пострадав от них.

Задача помощника - облегчить этот естественный процесс изменения. Терапевт должен скорее спрашивать клиента, как он изменяется, чем пытаться форсировать изменения. Вопросы типа "Во что вы сейчас верите?", "Как изменялись ваши основные ценности?", "Из чего вы выбирали?" и "Что является действительно важным для вас?" напоминают клиенту, что он не начинает критическую оценку своей моральной системы, а уже частично прошел через нее. Он демонстрирует всеми своими действиями, что может совершить выбор.

___325

Критический аспект данного процесса - публичное признание новых ценностей. Выздоровливающий алкоголик, который может сказать своей семье, что принял решение о трезвости, утверждает свой выбор публичным заявлением. Также и соза-висимый, заявляющий "Я - благодарный член Ал-Анона" на открытой встрече, имеет большую вероятность сохранить свою идентичность в качестве члена этой группы. Консультанты часто могут помочь клиентам отрепетировать такие действия; клиентов может приводить в ужас мысль о том, чтобы сказать другим об этих новых ценностях, из-за страха наказания или остракизма. Каждая такая ситуация может быть представлена скорее как возможность для клиента, чем как его обязанность. Ис-пользование возможности может быть отпраздновано, а упущенный шанс - отклонен с минимумом вины.

Клиенту может быть трудно действовать в соответствии с недавно принятыми ценностями. Терапевт может помогать ему анализировать, какое поведение им соответствует, и как его осуществлять. Например, супруге алкоголика, решившей ценить "обособленность", нужно будет обсудить это с помощником невозможно, со многими другими людьми, пока она не узнает, какое поведение считается обособленным. Потом она может нуждаться в подбадривании, для того чтобы предпринять соответствующие действия, поскольку они будут противоречить ее старым ценностям, и она может столкнуться с сильным сопротивлением других. Индивид, развивающий новую систему ценностей, почти наверняка пройдет через период неуклюжести и неустойчивости, пока не освоится в ней. Консультанты, которые предвидят это, могут быть спо-

___326

собны помочь своим клиентам выжить, не потеряв свои новые ценности.

Поощри клиента использовать чувство вины как сигнал к проверке своих текущих жизненных выборов. В процессе изменения ценностей люди иногда оказываются в затруднительном положении: они чувствуют себя виноватыми, и когда нарушают свои старые убеждения, и когда не соответствуют новым. Например, начинающий выздоравливать алкоголик может чувствовать вину, отклоняя приглашение выпить с друзьями, чтобы остаться с семьей. Затем он может почувствовать себя виноватым в том, что всё же чувствовал искушение уйти. Проходящие терапию часто находятся в процессе изменений, и само изменение запускает чувство вины.

Консультанты не могут обещать полного избавления от него, поскольку развитие рационального чувства вины — часть терапевтического процесса. Вместо этого они могут поощрить клиентов использовать чувство вины как сигнал к исследованию своих текущих жизненных выборов.

Фокус находится в настоящем. Чувство вины клиента посылает ему сообщение, что то, что он делает или задумал сделать, неверно с моральной точки зрения. Очень важно установить со всей возможной точностью, какой поступок находится под подозрением, и определить, какому из правил морали брошен вызов. Только тогда клиент сможет решить, является ли его чувство вины рациональным или иррациональным. Если специфическое правило установить не удастся, то вина, очевидно, иррационального происхождения.

___327

Основная команда вины: "Прекрати делать это немедленно, пока это кому-нибудь не повредило!" Эта команда должна быть обращена в вопрос, задаваемый совестью: "Подожди минутку и подумай о том, что ты делаешь. Ты уверен, что это правильно с моральной точки зрения?" Функция терапевта -помочь клиенту научиться задавать себе этот вопрос в ответ на сигнал вины.

Суровое Супер-Эго не исчезает быстро. Обуреваемые виной индивиды, очевидно, еще будут переживать болезненные, ненужные приступы даже после обширной терапии. Но способность этих нападений парализовать индивида может измениться. Вопрос опять состоит в выборе. Может ли выздоравливающий индивид восстановить или развить способность к сознательному анализу своей ситуации, а затем к действию в соответствии с избранными им ценностями? Может ли эго играть свою исполнительную роль? Будет ли способен клиент, не повредивший никому своим ассертивным поведением, продолжать в том же духе или будет подавлен иррациональной виной? Задача помощника - поддерживать клиента, пока тот развивает взрослую ценностную основу.

Сообщение, в котором нуждается клиент на этой стадии: ему нужно продолжать поступать определенным образом, даже если возникает чувство вины. Родитель, практикующий "жесткую любовь" к своему безответственному подростку, будет почти наверняка обвинять себя в том, что оставил свое чадо, как раз тогда, когда его новые действия начнут становиться эффективными. Его чувство вины как раз говорит ему, что он поступает правильно. Более того, отступившись, он, вероятно, также почувствует вину, на этот раз потому, что

___328

слишком мягок, чтобы быть хорошим родителем. Как только клиент почувствует, что то, что он делает, плохо, это создаст для него смысл действовать в соответствии со своими сознательными убеждениями и избранными ценностями. Его чувство вины говорит, что он должен исследовать свое поведение, но только рациональный набор ценностей может направить его к позитивным и социально полезным решениям.

Исследуй защиты, которые мешают клиенту переживать рациональную вину

Глава 9 описывает шесть защит, которые часто используются для того, чтобы минимизировать чувство вины или управлять им. Это рационализация, самозабвение, обсессивно-компульсивные паттерны, параноидное мышление, поиск чрезмерного наказания и интеллектуализация. Индивиды, сохранившие эти приспособления, могут переживать меньше сознательной вины. Терапевтам следует воздержаться от чересчур бодрой атаки на эти защиты, в особенности на ранних стадиях консультирования.

По мере прогресса в лечении клиента, он часто становится способным принимать прямой вызов своим защитами от чувства вины. Как и все эффективные конфронтации, эти вызовы в первую очередь принимают вид указания на противоречия и неконгруэнтность в его поступках или заявлениях (Small, 1981). Типичные интервенции примут такую форму: "Вы говорите, что не чувствуете вины за то, что только что сделали. Но я замечаю, что вы опустили глаза", "Вы говорите, что хотите жить ответственно, но вы допускаете безответственное поведение" или "Вы приняли личное обязательство заботиться о себе. Делаете ли вы это прямо сейчас?"

___329

Терапевтические конфронтации могут называть защиту, используемую клиентом. Клиент может вернуться к рационализации неприемлемого поведения, начать наказывать себя за неправильные действия, или потерять след своих чувств и заблудиться в интеллектуализациях. Терапевт может только напоминать клиенту о таких паттернах, чтобы он понимал, что делает.

Нормальная последовательность интеракций такова,:

1. Терапевт замечает, что клиент использует защиту от чувства вины;
2. Он привлекает внимание к неконгруэнтности слов и действий клиента (которые в точности таковы, как это позволяют защиты);
3. Клиент осознаёт противоречие;

4. Клиент и помощник могут прямо обратиться к вопросу о том, какие мысли или чувства были "слишком горячими";
5. Чувство вины (или другой оберегаемый защитой материал) может быть названо;
6. Затем оно может быть исследовано и проработано в качестве рационального или иррационального;
7. Клиент изменит свое поведение, если чувство вины рационально, или продолжит свои действия, если оно иррационально.

С рациональной виной нужно встретиться. Это попросту означает, что человек, фактически совершивший проступок и повредивший другим, должен начать процесс репарации как можно скорее. Естественно, мало кому нравится чувствовать себя виноватым, и желание игнорировать признаки вины

___330

является совершенно нормальным. Но всё же старые защиты, призванные в первую очередь уберегать индивида от иррациональной вины, не должны мешать развитию позитивной морали.

Растущий клиент в конце концов приобретает способность замечать собственные защиты. Он может использовать эти мысли и действия, чтобы замечать по их появлению, что, возможно, он испытывает подсознательную вину. "Вот, я опять начал думать, что другие достают меня" или "Я начинаю действовать компульсивно - из-за чего это я чувствую себя виноватым?" Задействование защитных механизмов является для клиента сигналом о том, что он должен предпринять усилия по исследованию своей активности. Как только клиент становится своим собственным экспертом, он всё меньше нуждается в профессиональной помощи. Он будет становиться всё более способным к мышлению и действиям в соответствии со своей рациональной системой ценностей.

Преврати признания в планы действий

Forrest (1983) замечает, что чувство вины может быть бесплодным, если оно одно. И именно потому, что виноватый не изменяется. Возможно, лучшим примером этого может быть "цикл злоупотребления" - схема, по которой строятся насильственные отношения. Период напряжения приводит к вспышке насилия, а затем к чувству вины и раскаянию. Это чувство вины, следующее за насилием, означает предоставление нарушителю роскоши чрезмерного наказания. Каждый приступ раскаяния служит предвестником следующего мучительного эпизода, пока круг злоупотребления не будет разорван. Индивид может быть вполне искренен и

___331

даже мотивирован к изменению в течение фазы раскаяния; проблема в том, что чувство вины должно быть переведено в действия вместо пустых обещаний. "Я больше так никогда не буду" - бесполезное заявление, пока нарушитель не предпримет соответствующих действий по разрыву паттерна.

Два принципа применимы к чувству вины и изменению поведения:

1. Чувство вины, предшествующее неправильному поведению, более эффективно, чем следующее за ним;
2. Пропорциональное проступку чувство вины более эффективно, чем недостаточное или избыточное. Предварительное чувство вины предшествует нарушению. Его польза в том, что оно напоминает индивиду о его фундаментальных ценностях. Например, выздоравливающий алкоголик говорит себе, что ему хотелось бы снова выпить, но он не делает этого, потому что почувствует себя слишком виноватым - он вспоминает вред, нанесенный им себе и другим, и не хочет повторять этот процесс. Конечно, он может переживать чувство вины и после выпивки. И хотя оно может казаться намного более острым, чем предварительное (из-за существования явных последствий), однако тот, кто уже напился, вероятно, вернется к этому вновь.

Диспропорциональное чувство вины также является проблемой, даже если индивид ощущает большую вину, чем кажется необходимым. Терапевт может рассматривать присутствие чрезмерного чувства вины ("Мне так плохо от того, что я сделал, что, я думаю, лучше бы мне умереть!") как негатив-

___332

ный признак, поскольку его невозможно перевести в эффективное действие.

Клиенту и помощнику нужно превратить признания и раскаяние в план действий. Такой план должен быть ясным, простым и прагматичным. Основной посыл помощника таков: "Чувство вины, которое ты испытываешь, бесполезно. Ты, наверное, уже ощущал его много раз, и всё же опять возвращался к тому, что заставляет тебя чувствовать вину. Что ты хочешь или можешь сделать в этот раз, чтобы не чувствовать себя снова таким же образом?" Некоторые клиенты отреагируют на такую конфронтацию негативно - они просто хотят признаться в своих преступлениях, чтобы иметь возможность начать весь процесс снова. Другие поймут, что должны на самом деле пересмотреть свою жизнь и принять на себя новые обязательства. Такие люди начнут с обсуждения проблемы в процессе терапии и не бросят этого, пока не выработают определенного подхода. Их планы будут обычно включать в себя немедленную кризисную интервенцию ("Сегодня я два раза схожу в АА"), промежуточные цели и процессы ("Я планирую включиться в следующую программу для злоупотребляющих, которая начинается через две недели") и отдаленные цели ("Я хочу хорошо относиться к себе, и поэтому не чувствую искушения поступать так впредь").

Терапевта может успокоить эмоциональное обсуждение, сопровождающее признание. Но важно помнить, что одного чувства вины недостаточно, чтобы изменить личность.

___333

Резюме

Чувство вины излечимо. Основное движение в терапии происходит от иррациональной вины к рациональной и от паралича - к действиям. Общая цель - помочь клиенту выработать ряд позитивных, просоциальных ценностей, которые позволят ему жить в гармонии с другими, удовлетворяя собственные потребности. Специфические указания, представленные в этой главе, были разработаны для того, чтобы помочь терапевту достичь этой цели.

13. Работа с чувством вины клиентов-алкоголиков

Введение

Чувство вины появляется в опыте алкоголика, да он переступает через свои ценности и убеждения, что является частью пьяного эпизода. И, хотя большинство алкоголиков не замечает или не называет этого переживания, пока жизнь в достаточной мере не разрушится, порождающий чувство вины инцидент можно обозначить как точку, в которой индивид "официально" начинает алкогольную карьеру. Первый дорожный инцидент, драка в баре или правонарушение говорят всем окружающим, что этот индивид может стать проблемой для общества. От него ждут, что он почувствует себя виноватым и изменит свое поведение. Если же он не возвращается к более приемлемому стилю жизни, то может быть осужден обществом.

К несчастью, одно чувство вины не может изменить поведение¹, особенно если индивид действительно стал зависимым от вещества, изменяющего настроение. Затем развивается цикл вина/алкоголизм, описанный в Главе 9, когда пьянство запускает чувство вины, а вина, в свою очередь, стимулирует пьянство.

К тому времени, когда алкоголики обращаются за помощью, большинство из них привыкает быть

___335.

вечно виноватыми. Некоторые живут очевидно этически непоследовательно, открыто предавая ценности, о которых заявляют. Другие вроде бы ведут себя нормально, но у них есть секретная жизнь, которая становится видимой, только когда что-то идет не так. Третья группа принимает мораль "Дже-кила и Хайда"; они становятся несносными и даже опасными, когда напьются, а в трезвом состоянии зачастую переживают болезненные приступы чувства вины.

Некоторые алкоголики могут испытывать небольшое чувство вины в начале терапии. Многие из них используют защиты для его минимизации. Небольшой процент химически зависимых лиц составляют антисоциальные личности, которые не испытывают нормальной вины. Другие могут чувствовать небольшую вину, потому что совершили мало дурного, редко или даже никогда прямо не вредя другим в состоянии огьянения. Они могут не осознавать, как вовлечение в пьянство разрушило их инициативу или отделило их от других.

Присутствие чувства вины, пока оно рационально и пропорционально - позитивный признак для выздоровления. Есть надежда, что клиент сможет научиться направлять это чувство в мирное русло поддержания трезвости и продуктивной жизни.

Роль рационального чувства вины в выздоровлении

Роль рационального чувства вины в выздоровлении проиллюстрирована ниже. Пьющий человек может чувствовать себя виноватым просто потому, что такое поведение само по себе не вписывается в его стандарты. Однако большинство

___336

индивидов не начнет испытывать вину, пока действительно не совершит чего-то, что нарушает чужие границы. После этого они почувствуют себя плохо, по меньшей мере в отношении этого отдельного инцидента. К тому же они могут сожалеть, что их жизни стали неуправляемыми - потребность в интоксикантах мешает им действовать ответственно. Понимание того, что специфическое преступление является частью паттерна и что этот паттерн центрирован на пьянстве, - необходимый аспект выздоровления. Теперь алкоголик осознаёт, что должен сделать больше, чем просто загладить последний инцидент; он должен изменить весь свой подход к миру.

Клиенту нужно осознать на этой стадии, что у него есть реальная проблема, которая просто так не уйдет. Он почувствует некоторое количество вины одновременно по поводу своих специфических действий и по поводу беспорядка, созданного им в своей жизни. Это рациональное чувство вины, ведущее индивида к принятию своей ответственности. Ответственность означает, что индивиду будет нужно принять обязательство об абстиненции.

Однако одна лишь абстиненция не минимизирует чувство вины. Выздоровливающий должен также развить в себе способность ответственно жить в настоящем. Недавно протрезвевшая персона должна тщательно исследовать свои выборы. Моральное выздоровление - важная часть полного выздоровления.

___ 337

Ниже показано рациональное чувство вины как реакция на проступки, связанные с алкоголем и наркотиками.

Связанный с пьянством проступок

▼

Неуправляемость

▼

Рациональное чувство вины

▼

Принятие ответственности за решение проблемы

▼

Начальная трезвость

Ответственная жизнь в настоящем

▼

Возмещение

▼

Возврат к хорошему положению

▼

Предварительное чувство вины помогает предотвратить срыв

▼

Обязательство продолжительной трезвости

___338

Как только индивид достигнет последовательного и ответственного стиля жизни, он может начать тяжелую работу по возмещению нанесенного им в прошлом ущерба. Процесс репарации обычно происходит по направлению изнутри наружу, от самых близких - к остальным членам семьи, друзьям и

коллегам, и, в конце концов, к знакомым, безымянным жертвам и публике вообще. Процесс репарации позволяет выздоравливающему алкоголику уменьшить чувство вины за свое прошлое.

Индивид, совмещающий исправление прошлого с моральной жизнью в настоящем, в конце концов вернет себе хорошее положение в обществе. Семья, наниматели, друзья и всё сообщество поприветствуют возвращение этого человека к своим ранее принятым ролям, обязанностям и правам члена общества. Этот процесс требует времени. Например, я говорю выздоравливающим подросткам с историей прогучов или других проблем, что школьные авторитеты не будут доверять им по меньшей мере еще год после того, как они прекратят употребление алкоголя или наркотиков. Иногда этот процесс остается незавершенным, как в случае, когда определенные члены семьи отказываются от контактов с выздоравливающим индивидом. Однако в норме, выздоравливающий алкоголик будет вознагражден восстановлением хорошего положения, и большинство людей будет довольны этим статусом и захочет поддерживать его.

Желание пить не всегда исчезает. Чаще оно появляется вновь, по крайней мере периодически и, возможно, регулярно. Предварительная вина может помочь выздоравливающему двумя путями.

Во-первых, он будет помнить, что делал, будучи пья-

___339

ным, и ощутит нарек на чувство вины, следующее за таким поведением: "Я хотел выпить вчера, но потом вспомнил, как я орал на детей и как плохо себя чувствовал потом". Терапевты могут выявлять это чувство вины, чтобы побороть паттерн эйфори-ческого воспоминания, когда вспоминаются только позитивные аспекты пьянства. Во-вторых, поддержание трезвости часто становится ценным само по себе, как нечто по сути своей хорошее или как условие членства в сообществе выздоравливающих. Мысли индивида в данной ситуации таковы: "Я бы почувствовал себя виноватым сейчас, если бы выпил, потому что оставаться трезвым важно для меня" и "Если я выпью сейчас, я знаю, что разочарую своих друзей и людей, с которыми вместе прохожу лечение". Предварительная вина поддерживает продолжительную трезвость в каждом из этих случаев. В общем, рациональная вина способствует трезвости, показывая направление к жизни. Присутствие рациональной вины помогает разорвать круг вины и пьянства, который прекрасно развивается при наличии иррациональной.

Рекомендации по работе с проблемами вины клиентов-алкоголиков

Список тем, касающихся вины, к которым часто приходится обращаться с алкоголиками или химически зависимыми клиентами, и Рекомендации по работе с проблемами вины клиентов-алкоголиков.

1. Не наказывай алкоголика сам, но поддержи естественные последствия безответственного поведения и появление рационального чувства вины.

___340

2. Допусти, что алкоголик имеет нормальные моральные стандарты, укажи на противоречия между этими стандартами и актуальным поведением.

3. Помоги клиенту понять, как употребление алкоголя или химических веществ стало защитой от чувства вины.

4. Помоги клиенту понять, как употребление алкоголя или химических веществ увеличило чувство вины.

5. Проинформируй клиента, что он или она может начать уменьшать чувство вины, прекратив пить или употреблять химикаты.

6. Подтолкни клиента к развитию морально ответственного стиля жизни, чтобы минимизировать чувство вины в трезвом состоянии.

7. Помоги предотвратить срыв, предвидя чрезмерное чувство вины, сопровождающее начальную стадию трезвости.

8. Подтолкни выздоравливающего к возмещению ущерба, как части процесса полного выздоровления.

9. Подтолкни клиента производить регулярный пересмотр его или ее ценностей и выборов, чтобы помочь поддержанию решимости быть трезвым.

1. Не наказывай алкоголика сам, но поддержи естественные последствия безответственного

поведения и появление рационального чувства вины

Этот совет консультанту - в точности то же самое, что большинство консультантов в этой области советует заинтересованным членам семьи: помните, что вы не можете удержать употребляющего от выпивки, но вы можете позволить ему поиметь

___341

все последствия своего поведения, не вмешиваясь. Алкоголик с большей вероятностью откажется от своего отрицания и рационализации, если семья не станет его выручать.

Семьям, терзаемым страхом, часто бывает трудно придерживаться этого принципа "жесткой любви".

То же происходит и с терапевтом, который не обозначил свои границы или видит свою задачу в оберегании алкоголика от разгневанного мира (или от себя самого). Маркером данной проблемы является чувство вины и ответственности, появляющееся у консультанта, когда алкоголик срывается или . исчезает, прекращая лечение. Иногда консультанту трудно избежать роли "главного пособника" ("chief enabler") (Wegscheider) в системе алкоголика. Консультанты по алкоголизму должны регулярно отслеживать свое поведение, чтобы убедиться, что они не берут на себя ответственности, снимаемой со своих клиентов.

С другой стороны, консультанту не следует становиться частью мира, наказывающего алкоголика. Это значит, что помощник, не должен использовать возможность преследования клиента в виде сообщения ему, какой ужасной личностью он был. Терапевт не может надеяться стать совестью клиента. Консультант, пытающийся контролировать индивида, заставляя его чувствовать себя виноватым, добьется только того, что клиент начнет стыдиться.

Консультант может при случае выступить выразителем социальных стандартов. Например, помощник может указать на то, что государство имеет право лишить лицензии водителя-алкоголика, чтобы защитить невинных жертв. Также консультант может информировать клиента, что будет защищать его семью, отправив его в полицию, если он будет

___342___343

бить своих детей. Консультант в таких случаях должен выразить совершенно ясно, что действует не из личного желания наказать клиента, а из требований специфических этических стандартов.

Рациональное чувство вины - естественное последствие морально безответственного поведения.

Терапевт, поддерживающий эти последствия, создает плодотворную среду, в которой чувство вины может быть замечено и аккуратно исследовано.

2. Допустим, что алкоголик имеет нормальные моральные стандарты, укажи на противоречия между этими стандартами и актуальным поведением

Активные алкоголики часто с первого взгляда кажутся почти или вовсе ничего не стесняющимися. Хотя некоторые индивиды сохраняют свое хорошее положение, другие "портятся" со временем, так что их поведение становится беспокоящим. Жутьничество с чеками, неверность и другие формы нечестности расстраивают отношения. Jellinek (1972) в своей основополагающей работе по алкоголизму отмечает, что этическая испорченность часто была связана с проведением времени с "подонками", подразумевая под этим персон со слабо развитой этической системой.

Эгоизм и продажность алкоголика как раз отсюда - аморальная деятельность прямо связана с алкогольной карьерой. Актуальный уровень морального развития индивида не может быть установлен, пока алкоголик не прекратит пить на несколько месяцев. Терапевту следует в общем допустить, что недавно протрезвевшая личность, стоящая перед ним, способна развить нормальный уровень моральности поведения или вернуться к нему. Это может быть так даже для подростков с беспорядочным поведением и для взрослых, называемых "антисоциальными личностями". Это допущение с наименьшей вероятностью оправдывается для субъектов с длинной историей асоциальных поступков, которая предшествует употреблению алкоголя или веществ, изменяющих настроение. Однако трезвость предоставляет таким людям возможность оценить свою жизнь и совершить важные перемены. Как и все серьезные кризисы, период выздоровления разрушает старые паттерны и предлагает возможность появления новых.

Моральное развитие не является пассивным событием. Упоминания в философии АА и большинстве лечебных программ ясно показывают, насколько сильное ударение в них делается на этической ответственности. Например, "Большая книга" (Анонимные Алкоголики, 1976) АА утверждает, что "тот, кто не выздоравливает... обычно не способен осознать и воплотить способ жизни, который требует кристальной честности" (АА, стр.58). Главное здесь в том, что индивид должен развить позитивный моральный кодекс, чтобы поддерживать трезвость. Безусловно, выздоравливающие алкоголики, совершенствующие свою способность быть честными, заботиться о других и отвечать за свое поведение, будут иметь больше резонов оставаться трезвыми, чем те, кто просто прекратил пить под внешним давлением. Моральный рост не гарантирует продолжительной абстиненции, но он обеспечивает рамки, делающие трезвость стоящим опытом.

Консультант может представить данный материал несколькими способами. Возможно, наиболее полезный и общий подход - подтвердить деклари-

___344___345

руемые клиентом ценности, заметив, что он не воплощает в жизнь свои стандарты. Утверждения типа "Я верю, что тебе не особенно нравится врать своей жене, но каждый раз, когда ты хочешь напиться, ты заканчиваешь тем, что лжешь ей" подтверждают клиенту, что по сути он является честным человеком. Можно надеяться, что слушатель будет рассматривать трезвость не как наказание, а как шанс укрепить свою моральную идентичность.

Некоторые персоны получают надежду, когда консультант "обвиняет" алкоголь в неподобающем моральном поведении клиента. Это нужно делать аккуратно, чтобы индивид принимал на себя ответственность за шаги по решению проблемы. Основное здесь - говорить клиенту, что он был подменен наркотиком; его действия были действиями чужака, который временно занял место его идентичности, пока он пил. Его личность изменялась в состоянии интоксикации. Он на самом деле не является аморальным и плохим человеком. Однако в трезвом состоянии его обязанностью является сделать всё возможное, чтобы удержать эту другую личность (алкоголика) от проявления. Эта тактика особенно полезна с людьми, переживающими подавляющую вину в связи со своими действиями в пьяном виде; это позволяет им дистанцироваться от иррациональной вины, принимая на себя ответственность за трезвость в будущем.

Консультантам, сталкивающимся с активными или выздоравливающими алкоголиками, не следует быть наивными. Они связываются с аддиктами на разных стадиях выздоровления, которым нельзя доверять. И тем не менее, консультант, который может начать терапевтический процесс с ощущением, что его клиент, возможно, имеет потенциал быть

честным и заботливым по отношению к другим, может быть способен передать эту надежду тому, кто потерял большую часть собственного достоинства. Терапевту также придется быть гидом в вопросах морали для некоторых клиентов. Это обычно индивиды, выросшие в особенно дисфункциональных семьях; они, может быть, и хотят действовать подобающим образом, но не уверены в том, что представляет собой нормальное (Woititz, 1983) моральное поведение. В таких ситуациях консультантам придется наставлять своих клиентов. Например, терапевт должен помочь клиенту понять, как его обычное безответственное поведение (типа опоздания на работу) вредит остальным. Индивид, привыкший хронически лгать, может также нуждаться в помощи и в обучении тому, как и когда следует быть честным.

3. Помогите клиенту понять, как употребление алкоголя или химических веществ стало защитой от чувства вины. -

Пьянство для избегания чувства вины — часть циркулярных отношений между виной и алкоголем. Компulsive пьющий алкоголик строит свое поведение на паттерне потребления для того, чтобы исключить чувства. Он не должен думать о своей вине, во всяком случае тогда, когда занимается умерщвлением аффекта.

Дело терапевта - помочь клиенту понять, что он убегал от чувства вины в алкоголизм. Терапевт может использовать те же стратегии, которые использовались для встречи со стыдом: сбор данных, коллажи

чувств, мягкая конфронтация, позволяющая клиенту заметить свое чувство вины. Первичная
___346___347

цель для клиента на этой стадии - понять, что он спрятал от самого себя сильное чувство вины. Некоторые клиенты слишком ясно понимают, что пьют ради бегства от этого переживания. Они подвергаются подавляющим атакам иррациональной вины. Они чувствуют себя так плохо в течение подобных эпизодов, что бросаются к любой субстанции, которая может облегчить их положение. Нужно, чтобы они услышали, что есть другие способы обращения с чувством вины, более эффективные, чем пьянство, и что они в конце концов научатся противостоять иррациональной вине. Может быть полезным лечить избегание чувства вины как фобическую реакцию, особенно когда оно хроническое и включает сильные элементы страха. Вино-фобический индивид устрешен своей виной. Он может даже верить, что не переживет этого чувства, если встретится с ним трезвым. Чем более иррациональна вина, тем более вероятно, что клиент будет ее бояться, поскольку иррациональная вина базируется на примитивном страхе наказания. Консультант может отделить страх пережить вину от самой вины. Он может помочь клиенту набраться смелости для встречи с чувством вины, предлагая побыть с ним и показывая разницу между рациональной и иррациональной виной.

Клиент должен понять четыре вещи о себе для завершения этой фазы лечения:

1. Что он регулярно испытывает чувство вины;
 2. Что он ужасно боится этого чувства и старается сбежать от него разными способами;
 3. Что он использовал алкоголь или вещества, изменяющие настроение, для бегства и от самого чувства вины, и от страха его появления;
 4. Что он может выжить, встретившись с чувством вины, будучи трезвым.
4. Помогите клиенту понять, как употребление алкоголя или химических веществ увеличило чувство вины

От чувства вины помогает временная анестезия в виде употребления алкоголя или наркотиков. Тот факт, что эти изменяющие настроение вещества притупляют боль, ведет к их чрезмерному употреблению. Индивид, нашедший такое решение для своей боли, с меньшей вероятностью будет искать другие решения, типа открытого общения или возмещения ущерба. Таким образом, желание избежать чувства вины часто вносит свой вклад в аддиктивный процесс.

Но привычное употребление алкоголя в конце концов увеличивает чувство вины алкоголика. Одна причина этого в том, что алкоголик не может эффективно действовать для уменьшения своей рациональной вины, потому что его энергия вместо этого направляется в пьянство. Это означает, что проблемы, которые не имели специфического отношения к его пьяному поведению, останутся неразрешенными, а часто и усугубленными. Алкоголизм нарушает способность индивида иметь дело с реальностью. Другая проблема в том, что алкоголик может сказать или сделать в состоянии интоксикации нечто, что противоречит его собственным ценностям. Такое поведение увеличивает его чувство вины в трезвом виде и, таким образом, имеет тенденцию всё сильнее толкать его обратно к пьянству. В-третьих, потеря контроля, которая сопровождает алкоголизм, - это вторжение в сферу моральной идентичности; некоторые люди чувствуют

___348___349

себя виноватыми в том, что они алкоголики. Они нарушили важное персональное или семейное правило ("Я никогда не стану пьяницей, как мой отец"), и обычно переживают в связи с этим разрушительную смесь стыда и вины. И, наконец, иррациональная вина расцветает посреди алкоголизма. Хронически употребляющий становится неспособен разбираться в своем чувстве вины, чтобы отказаться от пунктов, которые не имеют значения. Вместо этого он часто собирает увеличивающиеся количества вины за всё, что думает или делает. Он становится вечно виноватым. Терапевт может находить эту фазу лечения проблематичной. Хотя некоторые клиенты переполнены виной и жаждут обсуждать эту тему, другие призывают на помощь все свои защиты, чтобы продолжать ее избегать. Эти люди хотят верить, что не причинили никакого реального вреда другим. Они могут больше всего получить от группового формата, например от семейной интервенции (Johnson, 1973),

которая требует от алкоголика заметить, как его действия затрагивают других. Групповая терапия также помогает такому клиенту увидеть, как выздоравливающие могут признаваться в своих преступлениях и получать прощение.

Консультант может помочь клиенту принять рациональную ответственность и на индивидуальных сессиях. Прямой подход - спросить клиента о его чувстве вины и о том, как его пьянство повлияло на его поведение. Консультанту следует понимать, что клиент может чувствовать себя виноватым в связи с тем, что кажется терапевту тривиальным, или что совсем непохоже на то, что обычно считается серьезным проступком. Если цель состоит в том, чтобы привлечь клиента на терапию, может быть, лучше всего будет принять чувство вины клиента, каким бы оно ни было, и предложить терапию как возможность облегчения. Позднее помощник может исследовать и чрезмерное, и отсутствующее чувство вины.

Клиент, отказывающийся принять на себя ответственность за то, что он сделал - сомнительный кандидат на продолжительную трезвость. Так же как и тот, кто сломлен чувством вины, когда каждый момент трезвости становится тяжелым испытанием. Основное обещание, которое дает терапевт, - что выздоравливающий в конце концов научится тому, как жить ответственной жизнью, в основном свободной от чувства вины. Желание клиента ощущать честную гордость и моральную полноценность может мотивировать его начать и поддерживать трезвую жизнь.

5. Проинформируй клиента, что он или она может начать уменьшать чувство вины, прекратив пить или употреблять химикаты

Терапевты в области химической зависимости, особенно начинающие, могут чувствовать искушение постараться облегчить чувство вины клиента, видя в этом первую задачу всего предприятия. Проблема в том, что химическая зависимость, особенно активная, продолжает порождать слишком много иррациональной вины, которая заглушает рациональную, делая лечение неэффективным. Результат решения об откладывании фокусировки на зависимости, как правило, состоит в том, что клиент не поправляется, а консультант фрустрирован. Помощнику следует настаивать на том, чтобы клиент работал со своей зависимостью, как на необходимом условии терапии, прежде всех других тем.

___350___351

Послание клиенту по поводу чувства вины должно быть ясным и прямым: оно не; может начать излечиваться, пока клиент не прекратит пить или употреблять наркотик. Если возможно, это сообщение нужно связать со специфическими фактами, касающимися данной личности: "Ты чувствуешь себя плохо из-за последних проблем на работе (разрыва с женихом, выписки фальшивого чека и т.д.)... Эти проблемы не уйдут, пока ты пьешь". Фокус можно удерживать на рациональной вине, пока консультант пытается призвать самую здоровую часть клиента в трезвый альянс. Перспектива сокращения поведения, порождающего чувство вины, достаточно привлекательна для многих индивидов, чтобы они решили прекратить пить и в случае необходимости подвергнуться лечению. Некоторые клиенты алкоголики восстанут против такого подхода. Они продолжат обсуждать свою вину и раскаяние, будучи неспособны или не желая изменить свое поведение. Они могут угрожать прекратить терапию, если консультант не согласится с их планом. Здесь терапевт должен будет принять непростое решение. Будет ли он продолжать концентрироваться на аддикции, рискуя потерять клиента, или лучше будет принять желания последнего с целью укрепить доверие? На этот вопрос проще всего ответить, имея дело с очевидно тяжело зависимым клиентом, непосредственно страдающим от химикатов. Консультант должен концентрироваться на аддикции в такой ситуации: игнорировать ее, даже несколько недель, - значит просто дать человеку возможность самодеструкции. Однако, терапевт может дольше бороться с клиентом, который "только" злоупотребляет алкоголем или наркотиком, и тем, кто находится посередине между злоупотреблением и аддикцией. Такие клиенты обычно приходят на терапию с большим количеством проблем, которые могут включать, а могут и не включать в себя паттерн употребления. Я считаю, что консультанту следует сначала обратиться к проблемам алкоголя и предпринять серьезную

попытку добиться обязательства клиента не употреблять никаких изменяющих настроение субстанций на протяжении терапии, включая все промежутки между сессиями. Аргумент, который я использую: клиенту нужно быть совершенно трезвым и эмоционально доступным в течение консультаций, чтобы получить что-то от них. Большинство клиентов согласится по меньшей мере уменьшить употребление и посмотреть более внимательно, что они делают, осознавая, что терапевт серьезно относится к этой теме. Позже, если клиент показывает свою неспособность соблюдать обязательство перед терапевтом, помощник может прямо оспорить его уверенность, что у него нет реальных проблем с алкоголем или наркотиком.

6. Подтолкни клиента к развитию морально ответственного стиля жизни, чтобы минимизировать чувство вины в трезвом состоянии

Моральное развитие не происходит автоматически с наступлением абстиненции. Многие, особенно "завязавшие" самостоятельно и не изменившие стиля жизни, несут с собой чрезмерное количество вины. Оно может состоять из иррациональных следов прошлого, так же как и из рационального чувства вины за текущие проступки. Хроническое чувство вины может легко спровоцировать срыв, поскольку алкоголик пытается добиться облегчения для поврежденного чувства самооценности.

Выздо-

___ 352

равливающие, развившие более сильное ощущение правильного и неправильного и способные жить в соответствии с этими новыми стандартами, обретают позитивную моральную идентичность; они хотят оставаться трезвыми, чтобы сохранять самоуважение.

Моральное развитие может быть изучено, если клиент последовательно действует, по меньшей мере, на конвенциональном (по Колбергу) уровне морального развития, когда он становится способен отложить удовлетворение ради того, чтобы доставить удовольствие другим, заработать одобрение и поддержать социальный порядок (Duska и Whelan, 1975). Выздоровливающий, находящийся на этом уровне, находит способ ограничить импульсивное поведение, оскорбляющее общество и ведущее к неприятностям. Позже, становясь более искушенным и опытным, индивид может прогрессировать к процессу принятия этических решений, основанно-му на более глубоком осознании личных ценностей и, возможно, универсальных этических принципов.

Консультантам, работающим с начинающими выздоравливать, не стоит беспокоиться насчет измерения морального уровня своих клиентов. Ранний акцент гораздо более прямой: "Это твой шанс быть честным, ответственным и заботливым, если ты хочешь остаться трезвым и чувствовать меньше вины, тебе лучше воспользоваться им". Это, возможно, всё, что многие из них могут усвоить, в особенности те, кто имеет когнитивные нарушения (Goldman, 1986; McCrady и Smith, 1986). Клиентам в ходе лечения показывают, как выглядит готовое принять их сообщество. Им дается много возможностей присоединиться к этому сообществу по-

___ 353

средством разделения переживаний, поддержки и самораскрытия. Для некоторых зависимых индивидов лечение может быть первым случаем в жизни, когда они видят, что могут выжить без привычных инструментов - нечестности и манипуляций. Лечение может быть первым шансом пережить моральную гордость.

Консультантам нужно помнить, что эта с виду прекрасная сцена большей частью иллюзорна, если клиент не научится действовать ответственно вне терапевтической ситуации. Например, клиент, совершенно честный с консультантом и терапевтической группой, но приукрашивающий правду во время визитов семьи, всего лишь улучшил свою способность играть в игры с другими. Терапевт, наблюдающий данный паттерн, может похвалить клиента за начало нового способа жизни, одновременно ставя его перед необходимостью генерализации такого поведения на реальный мир. Выздоровливающие алкоголики сталкиваются со многими этическими дилеммами, большими и маленькими. "Следует ли мне указать в заявлении на страховку, что я проходил лечение?", "Могу ли я сохранить свою работу продавца, продолжая практиковать программу честности?", "Следует ли мне

принять выпивку на офисной вечеринке и тайком вылить ее?" - типичные проблемы трезвого клиента. Каждый из этих вопросов нужно обсудить на терапии, в группе поддержки, с семьей и друзьями. В конце концов каждый выработает персональный набор моральных понятий, максимизирующий законную моральную гордость и минимизирующий 'чувство вины.

___354

7. Помоги предотвратить срыв, предвидя чрезмерное чувство вины, сопровождающее начальную стадию трезвости

Выздоровливающие алкоголики, пившие для избегания чувства вины, часто очертя голову бросаются в это чувство в первые недели или месяцы трезвости. Удаление аддиктивного вещества - это то же самое, что разрушение любой другой сильной защиты; оно делает индивида уязвимым и особенно чувствительным. На ранних стадиях выздоровления людей может переполнять боль из-за того, как они ранили других, будучи зависимыми. Им будет трудно простить себя за свои преступления. Они могут верить, что совершили настолько отвратительные поступки, что никто другой тоже не сможет их простить и что они не могут надеяться возместить вред пострадавшей стороне.

На этой стадии терапии может быть невозможно отделить рациональную вину от иррациональной и от стыда; вся идентичность будет находиться под подозрением, особенно ее моральная составляющая. Индивид может чувствовать себя подавленным комбинацией расстраивающих переживаний. Задача помощника - подтвердить клиенту, что это нормальный и даже здоровый процесс, который в конце концов разрешится. Консультант должен ободрить клиента, чтобы он не сбежал от своей боли (результатом бегства будет срыв), но отважно встретился с ней. Терапевт также может помочь продолжить сортировку вины на рациональную и иррациональную, чтобы инициировать процесс возмещения.

Недавно протрезвевший, мучимый виной алкоголик нуждается в том, чтобы услышать: да, он виноват, но не безнадежен морально. Как заметил

___355

Flanigan (1987), огромным преимуществом вины над стыдом является то, что в случае вины, по крайней мере, всегда есть возможность искупления и прощения. Алкоголик не может игнорировать свое прошлое, но может использовать боль вины, которую он теперь чувствует, чтобы принять твердые обязательства на будущее.

Терапевтам нужно предупреждать клиентов о том, что, достигнув трезвости, они могут столкнуться с огромным чувством вины, которое раньше "заливали". Конечно, терапевту важно заверить клиента, что не бросит его, когда тот встретится со своей виной.

8. Подтолкни выздоравливающего к возмещению ущерба, как части процесса полного выздоровления
Важная часть процесса морального выздоровления - возмещение ущерба персонам, которым ал-коголик навредил. На этом делает сильный акцент программа АА; три шага программы (8, 9 и 10) требуют от выздоравливающего набраться решимости совершить возмещение, как только это станет возможным, если только это не нанесет большего вреда, и немедленно признавать свои неправильные поступки в настоящем. Исправление и возмещение - главный способ для алкоголика вернуть себе положение в обществе. Алкоголик может уменьшить свое чувство вины, исправляя нанесенный им вред, как только это стало возможным. Единственное другое эффективное противоядие от чувства вины - ответственная жизнь в настоящем. Но жить ответственно сейчас невозможно без обращения к прошлому поведению.

___356

Выздоровливающий аддикт должен найти способ примирить свою нынешнюю, трезвую идентичность с обычно менее приемлемой идентичностью алкоголика. Процесс возмещения - двигатель, который позволяет свершиться примирению. Он служит мостом между двумя аспектами самости и позволяет индивиду принять, что он на самом деле действовал неэтично и безответственно, ощутить вину за это, и в то же время сделать что-то конкретное, что покажет всем заинтересованным лицам, что новая, лучшая личность возникла из хаоса зависимости.

Консультантам следует поощрять своих клиентов начать процесс возмещения на ранних стадиях выздоровления. Репарацию можно начать с того, что клиент попросит прощения у тех, кому он принес вред и кто непосредственно доступен в процессе лечения (чаще всего это ближайшие члены семьи). Важно, чтобы извинения были конкретными. "Я сожалею, что не был хорошим, когда пил" - настолько расплывчато, что заявляющий это не может извлечь из этого никакой пользы. И наоборот, "Я сожалею, что ударил тебя в тот раз, когда был пьян" или "Извини, что я подписал те фальшивые чеки, которые уменьшили твой кредитный рейтинг" - заявления, заслуживающие доверия. Они также подводят извиняющегося к тому, чтобы сделать конкретные обещания на будущее. Эти зарок (вроде обязательства выписывать чеки, только когда в банке есть деньги на их покрытие) могут затем контролироваться обеими сторонами. В конце концов обещавший может своими действиями вновь завоевать доверие.

Консультантам следует сразу поощрить усилия по возмещению, а не позволять клиенту утверж-
___357

дать, что ему нужно сконцентрироваться исключительно на поддержании абстиненции. Конечно, клиенту не нужно пытаться что-либо исправить, если какая-то попытка подвергнет трезвость реальному риску. Например, клиент может быть избавлен от контакта с родителем, по меньшей мере на время, если после досконального рассмотрения вопроса помощником и клиентом было решено, что это действие будет слишком опасным. Однако первичной проблемой будет уменьшение старого чувства вины, чтобы индивид смог наладить свою жизнь. С чувством вины, которое отражает актуальный вред другим, обычно имеют дело в процессе репарации, до тех пор, пока оно не сможет быть отброшено. И снова выздоравливающий алкоголик должен набраться храбрости для встречи со своей виной.

Клиент может случайно обнаружить, что исправления недостаточно для полного освобождения от вины даже после того, как он приложил все усилия, чтобы восстановить порядок. Такого индивида нужно побудить повторить процесс, возвращаясь к жертвам повторно, чтобы принести те же самые извинения. Ему надо напомнить замечание Royce, что вина является иррациональной, если человек стойко держится за нее, даже будучи прощенным (Royce, 1981). Клиент, который не может изменить такое поведение, будет нуждаться в том, чтобы прояснить для себя, что еще он мог переживать: возможно, это остатки гнева и обиды на жертву. С другой стороны, я верю, что для выздоравливающего нормально "возвращаться на место преступления" время от времени, чтобы проверить свое чувство раскаяния. Это становится частью процесса примирения с собой (Ramsey, 1987), в течение которого выздорав-

___358

ливающий алкоголик постепенно прощает себя за свои прегрешения. Такой процесс примирения с собой происходит параллельно с репарацией; прощения себя не удастся достигнуть в моральном вакууме.

9. Подтолкни клиента производить регулярный пересмотр его или ее ценностей и выборов, чтобы помочь поддержанию решимости быть трезвым

Gorski и Miller (1982) заметили, что срыв - постепенный процесс, в течение которого люди теряют способность поддерживать абстиненцию. Это может не быть единой точкой, в которой выздоравливающий алкоголик сознательно возвращается к отрицанию, прекращает ходить на встречи и т.д. Скорее, его трезвый стиль жизни понемногу блекнет до старой модели существования, поощряющей пьянство. Регулярные обзоры ценностей и выборов клиента могут помочь ему ощутить этот процесс.

Возможность обследовать ценности предоставляется, когда индивид сообщает нам о возвращении чувства вины. Это может быть для клиента сигналом, что он отклонился от ценностей, выработанных или обновленных в продолжение трезвого периода. Терапевты могут использовать это чувство вины, чтобы напомнить о некоторых основных принципах моральной жизни, которые клиент так недавно подтверждал. Мягкая конфронтация может выглядеть следующим образом: "Вы знаете, что часть

плана вашего выздоровления включает в себя честность и искренность с другими. Сейчас вы чувствуете себя виноватым, потому что не сдержали этого обещания. Когда вы ощущаете вину, вы с боль-

___359

шей вероятностью захотите выпить. Так что вы можете сделать, чтобы опять вернуться на свой путь?" Помощнику лучше избегать недоказуемых утверждений (например, что это старое поведение всегда и неизбежно приводит к пьянству); чрезмерная генерализация только позволит клиенту обесценить терапевта как приставучего зануду. Собственного чувства вины, должным образом исследованного, может быть достаточно для того, чтобы выздоравливающий изменил свое поведение.

Позитивный опыт - тоже повод для ревизии ценностей. Индивид, который продемонстрировал новую способность заботиться о других, отстаивать свои убеждения или принял более вдумчивый и этичный подход к жизни, захочет поделиться этим опытом с консультантом и группой поддержки. Каждый из таких эпизодов может быть проинтерпретирован как признание трезвости на том основании, что они не могли бы произойти без абстиненции. И опять же дело не в том, что абстиненция - причина моральности, а в том, что моральное развитие невозможно без нее.

Следует ли консультанту поощрять клиента оценить саму трезвость как моральное достижение?

Хорошо ли само по себе быть трезвым? Ответ на этот вопрос таков: поскольку немногие в лечебном сообществе согласятся с тем, что быть активным алкоголиком грешно, трудно так уж превозносить состояние трезвости. Трезвость - понятие поведенческое, а не моральное. Поскольку грандиозность может быть проблемой для выздоровления, помощнику, возможно, лучше вообще отговорить недавно протрезвевшую персону думать о трезвости самой по себе как о благе. Скорее, консультант может просто отметить, что абстиненция предостав-

___360

ляет плодородную почву для хороших поступков. Трезвость становится необходимой, но недостаточной частью морального развития.

Резюме

Очевидно, что рациональное чувство вины - важный инструмент для терапевта, который хочет помочь клиенту принять продолжительное обязательство об абстиненции и развитии позитивного жизненного стиля. С другой стороны, чрезмерная иррациональная вина только усиливает алкогольное поведение. Задача консультанта алкоголика такая же, как во многих других терапевтических ситуациях: объединиться со здоровой частью клиента, слушая послания рациональной вины, и способствовать постепенному росту моральной гордости, которая сопровождает этичное поведение. Выздоровливающий алкоголик имеет прекрасную возможность выйти после лечения с ясным набором ценностей для последующей жизни. Клиент и помощник могут вместе праздновать такой рост, и способствовать процессу моральной эволюции. Каждый шаг к моральному достоинству - это шаг от срыва.

14. Творческие подходы к стыду и вине: помощь взрослым детям алкоголиков

Предварительные замечания

Темы стыда и вины могут быть особенно резистентными к прямым лечебным вмешательствам.

Возможно (и даже больше со стыдом, чем с виной), терапевту понадобится большой запас юмора, творчества и готовности идти на риск, чтобы обойти глубоко укоренившиеся сопротивления. Это в одинаковой мере верно для алкоголиков и затронутых проблемой членов семей.

Абсурд и преувеличение хороши при работе со стыдом и иррациональной виной, потому что эти состояния по сути своей алогичны. Когда клиент и помощник смогут вместе посмеяться над ситуацией, может произойти излечение. Алкоголик, защищающийся от стыда при помощи высокомерия, принявший предложение взобраться на стул, чтобы буквально посмотреть сверху вниз на всех остальных в группе, производит на присутствующих нелепое впечатление. Когда клиент, подавленный стыдом и виной из-за своей нормальной сексуальности, позволяет помощнику насыпать земли из цветочного горшка себе на руки, что символизирует его "ис-

пачканность", оба могут сразу и принять его "пло-хость", и лишить ее власти.

Дети играют, чтобы научиться быть взрослыми. Терапевты играют, чтобы их клиенты могли научиться быть людьми.

Следующая глава, написанная Патрисией С. Поттер-Эфрон, вышла изначально в Ежеквартальном журнале по лечению алкоголизма (1987). Главная ее тема - творческий подход к терапии взрослых детей алкоголиков. Однако многие ее тактики равно применимы к выздоравливающим алкоголикам, супругам и родителям химически зависимых лиц.

Введение

Расти в семье химически зависимых лиц может быть очень болезненно. Это же часто верно и для семей, подвергшихся длительному стрессу из-за психической или физической болезни, или возглавляемых ригидной, контролирующей персоной, похожей на взрослого ребенка алкоголика. Частично переживаемая боль видна сторонним наблюдателям: например, физические повреждения, родительские конфликты, похмельная раздражительность, ребенок, оставляемый запертым в своей комнате и пытающийся казаться невидимым. Так же часто мы видим низкую самооценку в результате плохого обращения, отвержения или вербального абьюза, недостатка простоты в отношениях семьи с внешним миром или отчаяние некоторых людей, которые только работают или ушли в себя, притворяясь, что жизнь - это шутка, которые плачут от боли и деп-рессии и отвергают мир, в котором родились.

Самая сильная боль спрятана под поверхностью, как подводная часть айсберга - замороженная, ооченелая и забытая.

Чувства стыда и вины - это обычные переживания тех, кто вырос в семьях химически зависимых. Это касается как самих зависимых, так и каждого члена семьи. В нашем обществе стыдно иметь в семье алкогольные или, наркотические проблемы. Часто к членам семьи, не являющимся зависимыми, относятся с жалостью или, наоборот, враждебно, обвиняя их. Они неизбежно ощутят, что их обманывают или стыдят, а еще почувствуют вину за то, что они являются причиной проблемы или не способны ее разрешить.

Стыд и вина - очень сильные и болезненные чувства. Химически зависимые лица и те, кто живет с ними, должны развить могучие защитные системы, чтобы предотвратить отчаяние и ежедневное смущение; сильные защиты нужны, чтобы удержать членов семьи вместе во имя их боли. Без таких систем индивидам и семьям было бы трудно выжить. Отрицание, оправдание, контроль, диссоциация и развитие дополняющего компульсивного поведения у членов семьи - некоторые из этих защит. Они годами вырабатываются из привычных реакций на боль.

Неудивительно, что, когда консультант приближается к вопросу химической зависимости, затронутые члены семьи могут отрицать проблему или защищать химически зависимое лицо. Консультант просит семью приоткрыть рану, которая уже зарубцевалась, и стать опять такими же уязвимыми, как раньше, что уже принесло им чувства стыда и вины. Семья вместе со своим зависимым членом пришла в равновесие, начав зависеть от химической зависимости, что обеспечивает парадоксальный, но стабильный "фон" для повседневной активности. Поставить семью перед необходимостью разобраться с

химической зависимостью - значит оживить чувства стыда и вины, от которых защищались ее члены; людей просят исследовать свою жизнь и свои отношения при резком свете реальности, без лучших защит, которые они создали, чтобы не встречаться с болью.

В этой статье я особо останавлиюсь на том, как обращаться с чувствами стыда и вины у взрослых детей алкоголиков. Важно понимать, однако, что понятие "взрослые дети" подразумевает многих из тех, кто в настоящее время является частью болезненных семейных систем (включающих химически зависимых супруга или ребенка, сестру или брата), так же как и тех, кто не забыл боли своих

отношений с родителями. Для целей этой статьи "взрослым ребенком" будет называться взрослый, переживший долговременный стресс в своей родительской семье, связанный с химической зависимостью родителей или более старшего поколения, и кто в настоящее время испытывает трудности в поддержании своего оптимального функционирования.

Определение стыда и вины

Чувства стыда и вины - понятия, которые надо коротко разъяснить (читателя отошлем к более полному обсуждению в первой главе настоящего издания (Potter-Efron, 1987)).

В этой статье я буду считать виной чувство, возникающее в ответ на нарушение своих собственных и общественных ценностей, которые были ин-тернализированы. Вина - это провал или обдумывание провала на уровне поведения, неудачное действие. Стыд, с другой стороны, - это восприятие неудачи своей самости, дефективность, показанная

___365

миру. Это неудача бытия, происходящая из интер-нализации понятия о себе как о нехорошем или недостаточно хорошем. Стыд - это ощущение человека, который показал себя миру и был признан мошенником.

Стыд и вина имеют некоторые позитивные функции. Если я чувствую себя виноватым, когда лгу, то я могу стать более правдивым и, таким образом, уважать себя больше. Стыд может сделать меня скромным и более прилежным, чтобы я мог полнее воплощать свои ценности.

Но взрослые дети алкоголиков узнали боль стыда и вины не в таком функциональном виде. Они научились стыдиться себя, ассоцируясь со своей семьей, также считая себя виноватыми по ассоциации. Вопросы, которые труднее всего решать взрослым детям - это вопросы вины и ответственности, а также обхождения со стыдом. Самая неизбывная вина - зачастую наименее рациональная, которую невозможно искупить, даже "возместив ущерб", как советует Двенадцатишаговая программа АА/Ала-нона (Twelve steps, 1952). Наиболее проблематичны вопросы стыда - те, которые сильнее всего затрагивающие идентичность субъекта и сочувствие его самости. Это тот вид сочувствия, которого взрослый ребенок, скорее всего, никогда не видел и которым, очевидно, не владеет. С проблемами стыда и вины следует обращаться таким способом, который позволит человеку получать прощение других, поддерживать само-прощение и сохранять здоровое чувство самости.

И вина, и стыд в химически зависимых семьях генерируются для того, чтобы распределить боль и, таким образом, поддержать аддикцию. Они могут быть частью защитной системы семьи - прочными

___366

бастионами, поддерживающими отрицание (Wegscheider, 1979).

К тому же для стыда, например, особенно характерно то, что он может вызываться очень мелкими событиями, которые кажутся безобидными внешнему наблюдателю. Отдельное слово, образ или тон голоса, маленький недостаток, легкий вызов самости, который принимается близко к сердцу, - могут вызвать твердо заученный, но неадекватный ответ, в результате чего клиент станет разгневанным, виноватым, пристыженным, агрессивным или робким в терапевтических отношениях, так же как и в жизни вообще. Это может вести к тому, что клиент уйдет из терапии, сорвется, возвратится к предыдущему состоянию или разъярится на терапевта, затрагивающего вопросы стыда и вины.

Применяемые подходы

В основной части данной статьи я обсужу основные условия, важные для терапии стыда и вины.

Далее разделю предмет на две части: методы работы со стыдом и техники для работы с виной.

Некоторые из обсуждаемых подходов знакомы работающим в области химической зависимости, другие же не являются общепринятыми. Последние были разработаны для того, чтобы удовлетворить особые потребности взрослых детей алкоголиков.

Критерии для включения техники в эту статью следующие:

1. Метод изменяет или увеличивает перспективу клиента;
2. Метод позволяет использовать энергию сопротивления скорее для здорового движения к из-

менению, чем для сохранения существующей проблемы;

3. Метод оказывает сильное воздействие на образ себя клиента и способствует движению от ненависти к себе к самопринятию; и

4. Он позволяет клиенту и терапевту экспериментировать, чтобы найти сбалансированную реакцию на потребности и проблемы клиента.

Общие условия терапевтических отношений

Существуют определенные общие условия, которые должны соблюдаться во время терапевтической встречи, что позволяет совершить эффективную интервенцию в области стыда и вины. Первое и самое важное требование - чтобы терапевт демонстрировал безусловное, позитивное внимание к клиенту, который будет иметь дело с этими проблемами. Такое безусловное, позитивное внимание должно устанавливаться с первой встречи и укрепляться на каждой сессии. Если терапевт не способен выказать этого определенному клиенту, то последнего следует направить к другому терапевту.

Столь же обязательно уважение к клиенту. Важно помнить, что взрослый ребенок вырос (и, возможно, находится сейчас) в семейной системе, которая требует соблюдения правил: "Не говори", "Не верь" и "Не чувствуй" (Black, 1982). Для многих участие в семейной интервенции, лечение от химической зависимости или амбулаторная терапия - это первые отношения, которые специально нарушают семейные правила. Клиенту важно услышать, что его дискомфорт и отвращение нормаль-

ны и будут уважаться, несмотря на то, что его побуждают попробовать новое поведение.

Имея дело со взрослыми детьми, испытывающими сильный стыд и чувство вины, важно сразу коснуться страха быть оставленным и отвергнутым. Gershen Kaufman подчеркивает, что пренебрежение и отвержение - события, порождающие стыд (Kaufman, 1980). Взрослый ребенок часто бывал действительно покинут, или им пренебрегали физически и эмоционально, что порождало в нем ощущение, что он нехорош, незначителен и недостоин любви. Часто бывает уместным выяснить, как клиент видит терапевта и как именно, по его мнению, терапевт может повредить ему, если такое невероятное событие случится. Это дает клиенту возможность непосредственно выразить свои страхи или потребности в серьезном, но всё же немного по-верхностном контексте.

Когда клиент делится замешанными на стыде переживаниями - это мощная и основная работа.

Переживания становятся легче, когда ими делишься, и стыд уже менее силен, как только он показан и стыдящийся человек при этом выжил. Стыд может быть связан с употреблением, результатом чего являются ощущения своей дефективности, неадекватности или чувство ненависти к себе. Эти чувства служат причиной попыток избежать стыда и, если они интернализированы и генерализованы, предстают в виде отсутствия симпатии к себе, неспособно-сти уважать себя или заботиться о себе (Kaufman, 1980). Такие чувства могут также привести к такому понятию о себе, которое оппозиционно настраивает человека ко всем, кто готов и хочет заботиться о себе. В этом случае особенно важно распознать стыд и боль, давая клиенту возможность вос-

принять себя по-новому. Некоторые взрослые дети будут нуждаться в длительном амбулаторном лечении, чтобы достигнуть прогресса в области самооценки.

Творческие методы преодоления стыда

Я хочу предложить здесь творческие техники, которые полезны при работе с глубоким стыдом. Эти методы иногда предпочтительнее, чем простая конфронтация постыдного события. Методы, к которым я здесь обращаюсь, следующие:

1. Работа с зеркалом;
2. Использование плюшевых игрушек и кукол;
3. Использование конкретных объектов;
4. Работа с глиной;
5. Рисование и визуализация.

Работа с зеркалом

Стыд проявляет себя так, как будто он - пятно (Potter-Efron, 1987). Так же, как страдающая ано-рексией смотрит в зеркало и видит себя жирной, взрослые дети с историей вербальных, эмоциональных и/или физических абьюзов могут видеть себя уродливыми, или даже быть буквально не способными смотреть себе в глаза. Хотя практика смотрения в зеркало может выглядеть глупо, работа с зеркалом - эффективный инструмент для обращения со стыдом, который проявляет себя таким образом. Самое существенное здесь - выполнить задание, заключающееся в принятии своего отражения, и установить интимный контакт с собой, а не с другими. Терапевту нужно быть готовым продемонст-

___370

рировать или смоделировать выполнение - подтвердить, что это его отражение в зеркале, и раскрыть, что он чувствует сам, выполняя это задание. Поскольку многие взрослые дети видят себя отличными от других людей (Woitz), такое самораскрытие поможет связать клиента и терапевта в реальном мире, в котором они могут находиться вместе.

Работа с зеркалом - это возможность подчеркнуть, что любовь и признание себя — главная часть выздоровления. Терапевт может также указать на то, что мы обращаемся с собой так же, как другие обращались с нами раньше (Kaufman, 1980), и что взрослого ребенка могли презирать, он мог не нравиться, его могли научить отвергать себя. Интервенция, подобная этой, может стимулировать клиента к тому, чтобы вспомнить и поделиться болезненными, наполненными стыдом воспоминаниями с терапевтом. Это важно — попрактиковаться в признании себя, это разрушает негативный образ себя стыдящейся персоны.

Использование плюшевых игрушек и кукол

Существует множество причин для использования в терапии помощников вроде плюшевых зверей; одна из главных - в том, что просто подержать в руках что-то мягкое, реальное и неотвергающее целительно для человека, чье окружение было грубым, смущающим и злоупотребляющим. Объект (в данном случае кукла или плюшевый зверек) должен быть внешней моделью, которую клиент может идентифицировать с собой или своей частью, возможно, потерянной.

- Взрослый ребенок в терапии пережил в прошлом много отвержений и пренебрежения. Обычная проблема, порождаемая стрессом и стыдом в семьях

___371

химически зависимых, такова: взрослый ребенок мог перестать быть "ребячливым" в очень раннем возрасте или был ограничен в детстве очень специфической ролью. Вдобавок к такой депривации, непоследовательность и злоупотребление тоже берут свою дань. Как замечает Кауфман, когда тебя игнорируют, высмеивают или просто обращаются с тобой презрительно - это несомненное отвержение. Потребности и желания ребенка становятся неважными в химически зависимой семье; многие взрослые дети имеют травматичные воспоминания о ребенке, которым они были в раннем возрасте. Другие же совершенно ничего не помнят.

Касаясь этой потери детства или недостатка детских воспоминаний, хорошо будет дать взрослому ребенку-клиенту задание купить плюшевого зверька для себя. Инструкции таковы: это должен быть зверек того же "пола", что и его владелец (у многих женщин были только плюшевые игрушки-"самцы"), и он предназначен только для него, его нельзя давать своим детям. Даже мужчины-"мачо" не должны исключаться из этого задания. Некоторые из них находят компромисс, покупая зверьков, надевающих на руку, таким образом сохраняя ощущение контроля над своей мужественностью. Один простой способ найти существенную информацию о стыде - это расслабить клиента и от-правиться путешествовать назад в критические периоды его детства. Когда появляются воспоминания и клиент ими делится, старые "грустные" и "плохие" чувства начинают бить ключом. Это точка во взаимодействии терапевта и клиента, где межличностный мост (Kaufman, 1980) легче всего ломается, — точка, в которой клиент прерывает контакт глаз, смотрит вниз и отодвигается от терапев-

___372___373

та, совсем как пристыженный человек смотрит в пол и отступает назад, неспособный посмотреть на стыдящего родителя. Это как раз тот момент, когда кукла или плюшевый зверек может поддержать межличностный мост, давая клиенту способ самоподдержки. Куклу можно дать клиенту в руки, и попросить его сфокусироваться на ребенке, которого он помнит. Клиента просят поддержать ребенка и успокоить его сейчас; так же родителя учат держать своего новорожденного ребенка. Использование плюшевых зверей - способ вновь установить связь между взрослым клиентом и ребенком, которого он носит в себе (Whitfield, 1986) и который стыдится и боится мира. Если отношения установлены, индивид уже не так тотально зависит от терапевта в вопросе получении любви к себе стыдящемуся и может начать больше сочувствовать и меньше ненавидеть себя. .

Дин - семейный "герой", который всю жизнь работал ради одобрения и никогда не был "доста-точно хорошим". Не важно, насколько хорошо Дин что-то сделал, - он всё равно чувствует себя ущербным из-за своей сильной потребности в одобрении и долгих отношений с семейным стыдом. Дин купил себе плюшевого пингвина, который представлял пингвина с комической странички - сына селедки, зависимой от раскола. Этого пингвина в журнале называли "нелетающей водной птицей" (Breathed, 1985), и Дин утверждал, что это именно то, что он чувствует в отношении себя. Сначала Дин подшучивал над собой и своей неадекватностью, указывая на пингвина. Но через некоторое время он смог держать на руках и обнимать эту часть себя в течение терапии, и принять потребности, которые она представляла, - потребность в одоб-

рении, заботе и простой любви к нему такому, какой он есть. Он решил спать с пингином, не стыдясь своей жены. Потом он отшел в магазин и жену, чтобы она тоже купила своего собственного плюшевого зверька. Когда он позволил себе удовлетворить свои потребности в прикосновении и заботе, в том, чтобы его держали на руках (делая это для своего пингвина), он стал в большей степени способен и принять, и открыть себя реальному своей семье. Он смог поделиться беспокойством и фрустрацией со своими родителями-алкоголиками, и понять, что нуждается в собственном одобрении, вместо того чтобы зависеть от их одобрения, которого никогда не получал. Он стал игривым со своей женой и детьми, чего никогда не мог в прошлом. Когда Дин принял себя как "нелетающую водную птицу", он стал более успешен в отношениях своей реальной жизни и менее зависим от родительской семьи в вопросе эмоционального выживания. Он смог отстраниться от членов своей семьи-алкоголиков; он стал цельной личностью, вместо того чтобы быть "манекеном" (его собственное обозначение своей созависимой части).

Использование конкретных объектов

Конкретные объекты - другой способ посмотреть на себя и обратиться к диссоциированным эффектам стыда и отвержения в своей жизни. Он особенно подходит вербально ограниченным персонам или тем, кто ограничен в выражении чувств из-за сильной ярости или оппозиционной реакции на стыд. Конкретный объект можно взять в руку или даже принять в сердце без слов, которые пробуждают защиты и страхи постыдных переживаний. Взять камешек, ракушку, матрешку, статуэтку, красивый
___374___375

объект или даже мусор - это физическое событие, которое можно отменить и которое очень редко ведет к сильным реакциям стыда. Исследовать физический объект и замечать, чем он похож на тебя, -упражнение в любопытстве и идентификации, которая может временно убрать характерологические защиты от стыда и обеспечить новый способ посмотреть на собственный образ. Это может также позволить клиенту отследить свои реакции на злоупотребление, не погружаясь в глубокий стыд, который делает боль невыносимой и с необходимостью ведет к взрыву или к диссоциации. Другими словами, индивид может исследовать свои реакции на собственную жизненную ситуацию менее пугающим способом, чем обычный, который может также позволить увидеть и свои сильные стороны. Конкретные объекты, которые я использую, принадлежат к двум категориям: объекты с изъянами и объекты с особыми качествами. Объекты с изъянами таковы: птица с одним крылом, ракушка с наростами, "папина" бутылка из-под самогона, деформированная при нагреве и охлаждении, и порванная картина. Объекты с особыми качествами - жемчужина, бутылка из похоронных запасов, пустая

бутылка из-под алкоголя и постоянно движущееся устройство.

Чаще всего я прошу клиента (взрослого ребенка) осмотреть набор конкретных объектов с заданием позволить объекту выбрать его, или выбрать объект, который несколько раз привлекал его внимание. Затем я даю одну из следующих инструкций:

1. Носи этот объект везде с собой и позволь ему передать послание, которое у него для тебя есть; Полые камни с кристаллами внутри.
2. Возьми этот объект домой и посмотри, в чем он нуждается. Настолько, насколько сможешь, удовлетвори его потребности, а затем принеси его обратно сюда;
3. Расскажи мне, чем этот объект похож на тебя. Потом возьми его с собой на неделю и посмотри, заметишь ли ты еще что-то похожее на себя.

Два примера работы взрослых детей с объектами приведены ниже.

Джим был ребенком двух алкоголиков, и сам проходил лечение. Его привлекло маленькое деревянное сердечко, пустое внутри, которое, по его словам, было таким же пустым, как и он. Я попросила его внутрь положить объекты, имеющие отношение к его пустому сердцу (положив туда реальный объект или написав слово на бумажке и вложив ее в "пустоту"). Джим собрал рисунки своих детей, поэму о трезвости, обручальное кольцо и некоторые другие вещи. В конце недели Джим осознал, что его сердце было скорее полным, чем пустым, и приобрел мотивацию остаться в лечебной программе. Объекты с особыми качествами особенно полезны для помощи взрослым детям, имеющим негативный образ себя в результате стыда; такие объекты могут помочь клиентам осознать свои сильные стороны и начать гордиться ими, а также проработать стыд.

Дик пришел ко мне в первый раз после лечения (aftercare), потому что был взрослым ребенком алкоголика и имел личностные трудности, которые делали его неподходящим для поддерживающей группы. Было ясно, что без работы над стыдом он будет неспособен долго оставаться трезвым. Факт-
___376___377

тически, он уже совершил два преступления за первые шесть недель aftercare. Дик был настроен оппозиционно и стремился показать, что он ничего не стоит. Наконец, я попросила Дика выбрать объект, с которым он будет работать. Его первой реакцией было взять тот, который выглядел как большой, безобразный булыжник. Это была жеода, грубая снаружи, но с агатовыми прожилками и фиолетовыми кристаллами, спрятанными внутри. Мы обсудили, чем Дик похож на грубую поверхность камня, и как оба они были, до некоторой степени, обожжены огнем. Я попросила Дика просто сидеть с камнем перед сном каждый вечер, и он делал это в течение месяца. Затем, уже по собственной инициативе, Дик тщательно почистил обе стороны жеоды зубным порошком, и принес его назад сверкающим чистотой и красотой. Через короткое время его поведение с женой и детьми начало меняться. Он стал менее требовательным и научился больше показывать им свою любовь. Когда у Дика случилась неприятность из-за драки на работе, он опять взял камень домой на две недели. В это время его поведение изменилось очень быстро, как только он отказался позволять другим рабочим стыдить и насмешливо задевать его. Он просто вел себя так, как будто они не имели власти над ним, как "камень". Когда он вернул жеоду, он понимал, что сможет использовать ее опять, если понадобится. Когда он был введен в терапевтическую группу, он использовал жеоду, чтобы представить себя. Дик продолжает участвовать в группе и шутит насчет того, как будет владеть жеодой в следующий раз. Реально Дик имеет в виду нынешнее владение собой, в связи с чем он переживает гордость собой вместо стыда.

Специальные свойства жеоды помогли Дику и другим, похожим на него, найти в себе особые качества и силу, о которой они забыли или которую не открыли. Такое использование конкретных объектов помогает клиентам видеть, чувствовать, идентифицировать и прикасаться к тем частям себя, которыми они не могли или не желали поделиться в словах и в рамках обычных терапевтических понятий.

Работа с глиной

Я уже говорила о важности невербальных методов. Другой важный посредник, который позволяет

сочетать вербальное объяснение и невербальное выражение связанного со стыдом материала, - это глина. Использование глины является особенно эффективным, если клиент пережил абьюз, породивший чувство стыда. Жертвы грубого физического, эмоционального и, в особенности, сексуального абьюза - хорошие кандидаты для проработки стыда при посредстве глины.

Определенные качества глины поддерживают и поощряют проявление связанных со стыдом чувств в контексте, в котором клиент может осуществлять контроль над тем, что он изготавливает.

Способность контролировать то, что он делает из глины, жизненно важна для персоны, пережившей унижение; фактически, клиент может с большей готовностью иметь дело с замешанным на стыде материалом, когда он чувствует, что контролирует происходящее. Качество и текстура глины сами по себе могут напоминать старый постыдный материал, что отражается в словах клиента о том, что его руки становятся "грязными". Природа самого материала такова, что для придания ему формы необходима

___378

агрессия. Таким образом, когда возникают стыд и отвращение, сама глина поощряет клиента скорее прибегнуть к борьбе, чем к бегству. К тому же глина как выразительный материал требует и способствует ощущению собственных импульсов, помогая клиенту перейти от смущения и ненависти к себе к экстернализованным болезненным чувствам. Физическое качество глины помогает сохранять контакт клиента с самим собой и дает ему возможность чувствовать себя автором произведения, в то же время затрудняя для него цензуру своей экспрессии. Это особенно применимо к работе со стыдом, потому что обеспечивает возможность для выражения как его самого, так и сопутствующей ему защиты - ярости.

Глина дает клиенту ощущение, что он может переделать всё, что сделал, и разрушить то, что так сильно ранит его. По этой причине глина хороша для тех, кто диссоциировался от боли, став бесчувственным или начав жить в другом мире. Глина обеспечивает заземление, возвращает в этот мир, смягчая болезненность процесса выражения. Обычным делом является появление регрессивных фигур из глины без регресса самого клиента в течение сессии. Регрессивная поза, представленная в глине, позволяет клиенту открыть свою болезненную и пристыженную внутреннюю сущность, не обязывая его самого становиться Яростным или обиженным двухлеткой.

Дэн был взрослым ребенком алкоголика, женатым на другом взрослом ребенке, который имел серьезные трудности в общении, будучи очень отвергающим. Дэн часто манипулировал другими, чтобы удовлетворить свои потребности. Когда его попросили представить свое прошлое, он сделал очень

___379

похожего на живого мужчину, сидящего, согнувшись от стыда и прикрывая свои гениталии.' Так Дэн рассказал мне о своем стыде и об отвержении своей презрительной алкоголичкой-матерью и своей гневливой женой; через глину он сказал об этом также и себе. Каждую неделю он немного выпрямлял согнутую фигуру, пока через четыре недели глиняный человек не стал сидеть прямо, разминая кусок глины в собственных руках. Продолжая работать, Дэн сделал фигурку себя, волокущего каноэ в одиночку, а затем фигурки себя и своей жены, сидящих и гребущих в каноэ вместе. Этим Дэн выразил желание более близких отношений, и его жена ответила согласием реально совершить с ним путешествие на каноэ.

Визуализация самости

Существуют случаи и личности, для которых нужно пережить опыт стыда, чтобы он мог быть проработан. В то же время, есть другие, более хрупкие индивиды, которым нужно отыскать доступ на путь проработки стыда без того, чтобы возникли сильные чувства. Это могут быть те, кто считает свои собственные потребности чуждыми и ужасными, а себя, в чем-то нуждающегося, - злым и бесчеловечным. Также сюда относятся те, кто не может вынести переживания стыда, поскольку в настоящий момент находится в кризисе, который требует сохранения контроля.

Визуализация играет важную роль, позволяя клиенту метафорически исследовать самость такой,

какова она сейчас. Это может позволить клиенту увидеть те части себя, которые он похоронил, не вызывая в нем чувства ужаса и стыда, которого он по необходимости избегает.

___380___381

Техники визуализации, полезные в лечении стыда и вины, следующие:

1. Визуализация собственного сердца клиента, каково выглядит и ощущается, и проведение активной интервенции, где это необходимо (например, представление дружелюбного костра, согревающего застывшее голубое сердце стыдящейся, охваченной личностью).
2. Визуализация себя в соответствующем возрасте, стоящим у дома своего, детства и видящим себя взрослого, вмешивающегося, чтобы спасти ребенка от опасности.
3. Визуализация ребенка внутри себя взрослого, говорящего нынешнему взрослому о своих потребностях.
4. Визуализация себя в виде Алисы в Стране чудесили белого кролика, заходящего в нору, а затем отслеживание того, что происходит в клиенте метафорическим путем.
5. Визуализация света позади глаз клиента, медленно плывущего вниз, во внутреннюю тьму, чтобы осветить то, что находится внутри.

Чувство вины взрослых детей алкоголиков

Члены химически зависимых семей ведут себя таким образом, который порождает чувство вины. В частности, они- поддерживают постоянный личный контроль, наказывают даже за мысли о проступке, обвиняют без объяснений и подчеркивают ответственность каждого за поведение всей семьи. Такое поведение увеличивает ответственность взрослого ребенка - ответственность, которая пропитывает всю его жизнь, так что даже маленькое событие вызывает чрезмерное чувство вины. Оно появляется даже тогда, когда индивид не может изменить и исправить ход событий. Это чувство вины вносит свой вклад в сильное негодование, которое присутствует во многих взрослых детях под налетом чрезмерной ответственности или незаинтересованности в семье.

Прямые проявления чувства вины чаще всего можно проработать, обсуждая ситуацию и помогая взрослому ребенку идентифицировать и изменить проблематичное поведение, или осознать то, что он может сейчас исправить проступки прошлого.

Однако некоторые взрослые дети, кажется, не хотят расставаться со своим чувством вины. Мотивы этого цепляния могут быть сложными. В некоторых случаях чувствовать себя виноватым более приемлемо, чем признать то, что взрослый ребенок не властен изменить поведение своей семьи. Беспомощность перед лицом такой болезненной проблемы, как химическая зависимость, может глубоко пугать человека, в связи с чем он будет нуждаться в отрицании. Некоторые взрослые дети цепляются за чувство своей виновности в том, что их обижали меньше, чем других членов семьи. Другие, кажется, предпочитают скорее быть виноватыми, чем позволить себе выразить гнев и обиду, неприемлемую для семьи. В этих случаях вина (и спрятанное за ней негодование) часто приводит к импульсивному поведению, которое помогает избегать чувств. В некоторых случаях человек вырабатывает способ жизни, который базируется на сохранении и постоянном воссоздании вины в самом себе и в своей семье. Тогда полная вины и обиды персоне обычно выбирает для себя положение му-

___382

ченика, причем самонаказующая жертвенность сопровождается жалобами с позиции собственной праведности.

Творческие методы для работы с чувством вины

С таким проявлением чувства вины в терапии зависимостей можно работать творчески. Самые эффективные тактики, по моему опыту, следующие:

1. Украденная ответственность;
2. Конкурс вины;
3. Мраморные шарики и картофелины.

Украденная ответственность

Простейшая из этих техник — рефрейм виноватой, пособничающей персоны как такой, которая "отбирает" у других членов семьи по праву им принадлежащие обязанности. Когда виноватый делает работу за других, берет на себя эмоциональную ответственность за прошлые события, породившие нынешний кризис или когда он оправдывает безответственность других членов семьи, будет полезным прямо заявить, что всё это — особенные способы, с помощью которых пособник крадет ответственность, которая принадлежит другим. Подразумевается, что, ведя себя подобным образом, они невольно оказываются в роли вора, который нарушает право других людей быть ответственными. Быть нарушителем чужих прав - очень некомфортная позиция для вечно виноватого праведника. Ясно, что взрослый ребенок должен найти способ вести себя "лучше" - так, чтобы чувствовать меньше вины. Когда он учится этому, становясь менее

___383

гиперответственным, он уменьшает чувство вины за воровство. Клиент, и без того кругом виноватый, не захочет добавлять к ноше своей жизни новую тяжесть - звание "вора". Принимая такой реф-рейминг своего поведения, он часто может отпустить иррациональную вину вместе с обязанностями, которые принял на себя с детства. И порой смена только одного ключевого способа поведения человека приводит к прочным изменениям во всей семье.

Конкурс вины

В групповой терапии взрослых детей обычно встречаются несколько персон, контролирующих и виноватых, которые подзаывают друг друга. Пока члены группы говорят об "отпускании", они продолжают сетовать на то, что всё еще чувствуют себя виноватыми в поведении других людей, как в своем собственном. Затем они обычно говорят, что не знают, как изменить это отношение. Научение и поддержка отчужденности очень трудны в группе с четырьмя или пятью такими слишком ответственными индивидами. Интервенция, которая достаточно сильна для изменения поведения нескольких таких взрослых детей одновременно, - это "конкурс вины".

Идея в том, чтобы организовать "конкурс" и посмотреть, кто из членов группы - самый виноватый. Большинство участников будут относиться к этому слегка амбивалентно, но тот, кого просят присоединиться, как правило, делает это. В этом упражнении для участников лучше начать с утверждений низкого уровня ("Я чувствую себя виноватым, когда мой дом не чистый"), а затем двигаться к более сильным. Ведущий должен мягко повто-

___384___385

рять инструкции. Часто члены группы будут обсуждать вину за то, что занимают время группы, за то, что чувствуют вину, и за то, что не способны произнести следующее утверждение по поводу того, за что еще они чувствуют вину. Если поощрять их к продолжению, группа продвинется к следующей фазе. Она обычно состоит из тихих, но сильных сообщений о своем чувстве вины по поводу алкоголизма и других важных областей своей жизни. Здесь могут проявиться слезы и гнев. Важно назвать всех участников "конкурса" вины победителями, которые важным образом продвинулись в исследовании себя, и не голосовать по поводу того, кто выиграл или проиграл.

Мраморные шарики и картофелины

Мраморные шарики и картофелины - это задание, которое можно дать как одному из членов группы, так и взрослому ребенку на индивидуальной терапии. Я предпочитаю использовать его на индивидуальных сессиях, чтобы ограничить стеснительность. Это особенно мощная техника для тех, кто виноват, озабочен и постоянно беспокоится о других, используя свою виновность для отвлечения внимания от гнева и обиды, которые он боится выразить.

Техника очень проста. Клиенту дают двенадцать мраморных шариков. Его просят вслух перечислить свои поводы для чувства вины, откладывая в сторону по одному шарiku на каждый из них. Когда это сделано, терапевт убирает лишние шарики и пересчитывает те, которые представляют вещи, в которых клиент виноват. Затем клиенту дается задание: зайти по дороге домой в овощной магазин и купить по одной картофелине (размером с кулак или больше) для каждого из поводов, которые он перечислил. Он может положить эти картофелины в

любой выбранный им контейнер, но он должен носить их с собой везде до следующей терапевтической сессии (одна неделя - оптимальный срок). Ему предписано принести свои картофелины на следующую сессию, где его поощряют к тому, чтобы выражать негодование по поводу "виновных" картофелин. Я считаю, что лучше работать с виной и негодованием одновременно, а затем поручить клиенту носить те картофелины, с которыми не успели поработать, всю следующую неделю. Если взрослый ребенок избегает работы или терпит неудачу при встрече с сильным чувством (представленным картофелиной), то картофелина часто сама прорастает и/или начинает гнить. Тогда терапевту и клиенту (который к этому времени очень устает носить картошку) можно посмотреть на те общие эффекты и изменения, которые вина и озабоченность претерпели в жизни клиента. Это подразумевает и обсуждение чувств вины и негодования, развившихся в родительской семье, - очень старых и совершенно сравнимых с гнилыми картофелинами.

Резюме

Чувства вины и стыда - глубокие переживания детей алкоголиков, которые могут нарушать их способность функционировать в качестве зрелых взрослых. В этой статье были представлены творческие и экспериментальные методы работы с виной и стыдом, которые могут использовать другие практикующие специалисты.

15. Анонимные Алкоголики, стыд и вина

Введение

Анонимным Алкоголикам сейчас более пятидесяти лет. Основанное во время, когда алкоголики были настолько презираемы, что в большинстве больниц их даже не лечили, это товарищество равных поддержало их силы до наступления нынешней эпохи, когда к лечению наконец стали привлекаться профессионалы. Анонимные Алкоголики не отвечают потребностям всех выздоравливающих. Однако они эффективны: индивиды, регулярно посещающие встречи АА в виде части полной программы выздоровления, включающей профессиональную помощь, имеют большой шанс остаться трезвыми (Hoffman, 1983).

Ассоциация, которая существует пятьдесят лет, должна отвечать каким-то базисным человеческим потребностям. Организация химически зависимых лиц, которая существует хоть какое-то время (за исключением питейных заведений), должна помогать этим лицам в излечении их от боли стыда и вины.

АА не просто "случайно" обращаются к стыду и вине. Их фундаментальные предпосылки и центральные принципы построены именно на внимании

___387

к этим проблемам. Цель АА - помочь своим членам бросить пить; излечение от стыда и вины кажется центральным средством для достижения этого результата.

Анонимные Алкоголики и стыд

Не Бог (Kurtz, 1979) - название полной истории Анонимных Алкоголиков. Само название выражает существенный аспект этой программы. АД были с самого начала созданы, чтобы "подвергнуть дефляции" эго высокомерных индивидов: "Совершенно безнадежный, тотально обесцененный... пьющий алкоголик был очевидно несовершенен, не абсолютен, не являлся Богом" (Kurtz, 1979).

Основатели АА поняли, что высокомерие увековечивает алкоголизм. Они осознали, что высокомерный индивид должен научиться принимать свою человеческую природу - существа ограниченного, несовершенного, нуждающегося в других. Грандиозный алкоголик должен вернуться в круг людей, чтобы достичь трезвости.

Высокомерие - это защита от стыда. Многие алкоголики, глубоко стыдящиеся себя, цепляются за высокомерие, как за последнюю соломинку, силясь избежать разрушительного ощущения своей ничтожности. Такие алкоголики, не соприкасающиеся с реальностью, были изначальной задачей АА. Им предлагали, в сущности, сделку: откажись от пьянства и фальшивой гордости, и мы обеспечим тебе сообщество, принимающее тебя, и место, где ты сможешь просто быть человеком. Это предложение было (и сейчас является) достаточным, чтобы привлечь тысячи новообращенных.

Понятие анонимности появилось в нескольких из Двенадцати Традиций программы, так же как и в названии организации. Анонимность была важна в то время, когда АА были организованы, по меньшей мере по трем причинам: (1) алкоголизм всё еще рассматривался большинством как постыдное состояние - алкоголики, очевидно, не слишком хотели обнародовать свою позорную стигму; (2) настояние на том, чтобы выздоравливающий алкоголик не называл себя открыто членом группы, защищало репутацию АА, если этот человек возвращался к пьянству; (3) временно подвергнутое дефляции эго имело тенденцию к опасной реинфляции, когда выздоравливающий алкоголик пытался стать представителем движения.

Сейчас Анонимные Алкоголики привлекают самых разнообразных индивидов. Многие их нынешние участники не являются грандиозными, центрированными на себе личностями. Многие используют одну или несколько других защит от стыда - например, отрицание, уход и перфекционизм. Общим знаменателем для них является то, что большинство из них чувствует себя чем-то меньшим, чем человек, чем-то, в целом, неприемлемым для "нормальных" людей. Такие индивиды нуждаются в возможности испытать чувство принадлежности к сообществу, в котором они будут приняты безоговорочно. Для одних Анонимные Алкоголики предлагают хороший шанс принадлежать чему-то большему, чем они сами. Для других АА действуют как переходное сообщество, предлагающее первую возможность наслаждаться товариществом и чувствовать себя ценными и желанными. Этот целительный опыт обеспечивает им силы, чтобы они смогли в конце концов вновь присоединиться к большему

сообществу и найти свое место в семье, среди друзей и сослуживцев.

Закрытые встречи формата АА кажутся прямо созданными для глубоко стыдящихся индивидов. На этих сессиях в каждый момент времени может говорить только один человек; каждый говорит то, что у него на душе, и затем "передает" слово следующему. Самое важное - это то, что не разрешена ни критика, ни похвала. Такое правило является следствием концепции, что раз все члены равны ("В АА нет экспертов"), то никто не имеет права говорить другим, что делать. Хрупкое порой эго выздоравливающих алкоголиков лучше сохранять в атмосфере принятия, чем критицизма.

Традиция спонсорства - другой аспект Анонимных Алкоголиков, который помогает излечению стыда. Участников побуждают находить опытных трезвых индивидов, которые согласятся выступить в роли ментора. Спонсор должен быть достаточно заинтересован в личности, которую он спонсирует, чтобы предлагать рекомендации о том, как остаться трезвым и как вести трезвую жизнь. Спонсорство позволяет выздоравливающему узнать, что он значим для другого, что кто-то другой последовательно заботится о нем. Однако спонсор не ручается ни за то, что у недавно протрезвевшего индивида не будет трудностей, ни за поддержку в случае срыва; отношения держатся на взаимной надежде и умеренной гордости.

Двенадцать шагов и стыд

Двенадцать шагов (Анонимные Алкоголики, 1976) представляют собой сердцевину философии этой организации. Ни одно из наставлений не ис-

пользует прямо термина "стыд". Таким образом, нижеследующие комментарии являются только заключениями о том, как эти шаги могут помочь выздоравливающим алкоголикам в проработке стыда. Другие авторы (Ramsey, 1987; Royce, 1981) отмечали ранее, что шаги полезны для стыдящегося индивида.

Первый шаг гласит: "Мы признаем свое бессилие перед алкоголем - наши жизни стали неуправляемыми". Я считаю, что первая часть этого шага имеет отношение к теме стыда. Быть бессильным - значит принять ограничения человеческого состояния, понять, что существуют определенные неизбежные вещи, которые никто не может контролировать. Алкоголь - одна из тех вещей, отсутствие контроля над которыми должен осознать алкоголик. Однако алкоголь или

наркотики - только примеры ограниченности, существует еще множество предметов, которыми никто полностью не управляет, такие как продолжительность жизни. Фокус АА на бессилии не означает, что у алкоголика есть оправдание, чтобы не делать того, что он может, чтобы не пить. Ramsey (1987) замечает: "Многие люди путают понятия "быть бессильным", "потерять надежду" и "быть беспомощным" с понятием "ничего не стоить"". Парадоксально, но, когда алкоголик принимает свое бессилие перед алкоголем, он может стать способным больше заботиться о своих потребностях, принимая помощь других людей и, возможно, высшей силы.

Подчеркивание Анонимными Алкоголиками бессилия предлагает выход из стыда для того, кто безуспешно боролся за то, чтобы остаться трезвым. Тот, кто действительно бессилен, не должен чувствовать себя дефективным (как человек, имеющий силу и власть), если терпит неудачу в попытках действовать эффективно. Считать проблемой то, что ты недостаточно хорош, просто неуместно, когда принимаешь свое бессилие. Алкоголик, который принимает первый шаг, может сказать себе: "Я - человек, понимающий, что некоторые вещи в жизни находятся вне моего контроля. Я не должен чувствовать стыда из-за того, что я не совершенен. Я алкоголик, но я не стыжусь".

Многие другие шаги включают в себя обращение к стыду, хранящемуся глубоко в сердце алкоголика. Например, Третий шаг - "Мы приняли решение доверить нашу волю и жизнь Богу, как мы его понимаем" — поощряет выздоравливающего отказаться от каких-либо иллюзий, которые он мог сохранить, по поводу того, что он может распоряжаться этим несчастьем сам. Позже, на Седьмом шаге, когда индивид "смирненно просит Его исправить наши недостатки", алкоголика опять приглашают признать ограничения человеческой природы и принять помощь.

К счастью, возможно принадлежать к Анонимным Алкоголикам без того, чтобы присягнуть ка-кой-либо концепции духовности или религии.. АА обращаются к изначальной проблеме духовной пустоты, которая беспокоит многих алкоголиков, да и неалкоголиков тоже. Стыдящиеся индивиды склонны приходить в замешательство и испытывать духовное беспокойство, потому что не могут найти в мире места для себя. Они не принадлежат. Их де-фективность дисквалифицирует их как из компании других людей, так и из любой связи с большей вселенной. Им трудно открывать смысл своей жизни, потому что не может быть никакого смысла в ошибке. Стыдящиеся люди бегут от себя, зачастую

___392___393

в аддикцию, потому что они убедились, что в них нет ничего ценного.

Александр Лоуэн (1975), обсуждая понятие "смирения", находит, что оно лучше всего проинтерпретировано Анонимными Алкоголиками. Он утверждает, что "Смирение - это признак человека, который принимает себя... понимая, что является уникальной индивидуальностью, он также осознаёт, что он. - часть большего порядка. И, поскольку он понимает, что его существование и функция - в ведении сил, находящихся вне его личности, он ощущает, что эти силы, природные и социальные, также находятся внутри него и являются частью его бытия" (Lowen, 1975).

Анонимные Алкоголики и вина

Вина обсуждается Анонимными Алкоголиками более прямо, чем стыд. Возможно, это происходит оттого, что моральное поведение - центральный интерес как для алкоголика, так и для общества. Преступления против социального порядка пугают других. Выздоровливающее химически зависимое лицо должно разобраться с этими нарушениями, прежде чем сможет полностью вернуть себе хорошее положение в обществе.

Процесс искупления очень поощряется Анонимными Алкоголиками. Шаги с Восьмого по Десятый ("Мы составили список всех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними"; "Мы лично возместили причиненный ущерб этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому"; "Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали их") говорят алкоголику, что его собственное личное выздоровление неизбежно подразумевает исправление любого вреда, причиненного другим. В то время как Восьмой и Девятый

шаги фокусируются на ущербе, нанесенном в алкогольном периоде, Десятый шаг напоминает выздоравливающему, что моральное выздоровление - пожизненный процесс. АА утверждают, что выздоравливающий будет чувствовать намного меньшую вину, когда откорректирует прошлые ошибки и приг

мет обязательство жить позитивной этической жизнью, будучи трезвым. Подразумевается, что неудача в попытке вести моральную жизнь может запросто способствовать срыву, так как чувство вины сокрушает любые достижения в области чувства собственной ценности. Второй шаг программы АА может интерпретироваться как направленный и на стыд, и на вину. Таковы же Четвертый и Пятый ("Мы глубоко и бесстрашно проанализировали свою жизнь с моральной точки зрения" и "Мы признали перед Богом, собой и хотя бы еще одним человеком истинную природу наших заблуждений"). Несмотря на термин "моральной", большинство включает в свои списки дефектов характера пункты типа лени, жадности и ложной гордости. Мы опять видим перекрывание понятий вины и стыда в реальной жизни: вряд ли индивид перестанет когда-либо спрашивать себя, является ли отдельная проблема тем или другим. Человек, испытывающий боль, обычно хочет знать, как изменить свою жизнь, чтобы чувствовать меньший дискомфорт. Любые фундаментальные изменения в его "характере" почти наверняка будут включать обе темы - и вины, и стыда.

___ 394 ___ 395

Выздоровливающий алкоголик

Двенадцатый шаг программы АА предлагает видение того, как тому, кто полностью проанализировал свою жизнь, следует действовать после выздоровления. Он гласит: "Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы постарались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах". Выздоровление кажется состоящим из трех первичных компонентов, кроме абстиненции: (1) духовный опыт; (2) вовлеченность в сообщество выздоравливающих; (3) повседневная моральная деятельность.

Я уже упоминал тему духовности раньше в этой главе. Те консультанты, которые стесняются этого понятия или сомневаются в нем, могут помогать своим клиентам,, рассматривая духовность как жизненную силу. Это вопрос скорее духа, чем религии. Вопросы, которые я задаю своим клиентам по поводу их духа, следующие: "Что из того, что ты Делаешь, увеличивает твою жизненность?", "Когда ты чувствуешь себя наименее живым?", "Как алкоголь или наркотики удаляют из тебя дух?" и "Что придает смысл тому, что ты делаешь?". Эти вопросы могут помочь понять, что жизнь, которую они вели, бездуховна. Они служат активному алкоголику приглашением исследовать свой способ жизни, а выздоравливающему - продолжать расти.

Часть плана выздоровления АА - выход к другим алкоголикам. Человек, посещающий встречи и желающий проводить время с другими нуждающимися в помощи, вылечивается от стыда в процессе этого. Уход и изоляция - защитные действия, направленные на то, чтобы никто не мог увидеть стыда.

Выздоровливающего алкоголика поощряют к

выходу из этого состояния ничтожества через действие - заботу о других. Трудно стыдиться своей тотальной неадекватности, будучи полезным и компетентным. Анонимные Алкоголики предлагают выздоравливающим важное место в сообществе.

Выздоровливающего просят практиковать набор принципов во всех своих действиях. Этот процесс успокаивает чувство вины за прошлое и минимизирует возможность вины в настоящем. Такой человек, вероятно, будет переживать чувство моральной состоятельности. Он сможет уважать себя больше, потому что действует последовательно и ответственно.

Резюме

Анонимные Алкоголики внесли замечательный вклад в благосостояние людей, выздоравливающих от алкоголизма. Анонимные Алкоголики помогают понять, что выздоровление от алкоголизма - долговременный процесс, который только начинается с абстиненции. Недавно протрезвевший индивид должен каким-то образом найти эффективные способы обращения с сильно поврежденным понятием о себе. Стыдом и виной скорее нужно управлять, чем игнорировать их. Очень важно, чтобы

алкоголик не посчитал, что, прекратив пить, он никогда вновь не почувствует себя виновным или стыдящимся. Анонимные Алкоголики предлагают в высшей степени структурированный подход к уменьшению стыда и вины. Анонимные Алкоголики, возможно, не являются решением для всех, но объяснение клиентам ценности этой организации направляет их внимание на необходимость обращения к проблемам стыда и вины.

16. Финальные замечания

___397

C. Wright Mills (1956) однажды написал, что любую книгу можно суммировать в одном предложении, то есть открыть одну мысль, которая наилучшим образом описывает сложную проблему. Это было бы гораздо проще сделать, если бы стыд и вина имели простую причинную связь с алкоголизмом. К несчастью, ситуация не такова: невозможно основательно утверждать, что стыд или вина - причины алкоголизма, или что алкоголизм - причина стыда и вины. Самое большее, что можно сказать, - это то, что они сильно способствуют друг другу. Глубоко стыдящийся человек может обнаружить, что алкоголь облегчает его боль, тогда как виновный пьет, чтобы снять с себя ответственность. Это решение, как ни печально, может принести временный успех, но в конце концов алкоголик начнет страдать от негативных последствий пьянства. Эти проблемы усиливают его чувства стыда и вины. Другими словами, алкоголизм находится в циркулярной связи со стыдом и виной.

Вот мое суммирующее предложение: "Потребность избавиться от стыда и вины - сущностный аспект выздоровления от алкоголизма или химической зависимости".

Выздоровление от аддикции редко означает, что зависимый человек просто прекращает пить или употреблять наркотик. Выздоровление обычно подразумевает, что он, во-первых, прекратит употреблять химикаты, а во-вторых, полностью пересмотрит стиль жизни, поощряющий интоксикацию. Выздоровление - процесс, который включает в себя поведенческие, аффективные, когнитивные и духовные перемены. Тот, кто полон стыда и нагружен иррациональной виной, не выздоровел. Я уверен, что такие люди имеют гораздо большую вероятность срыва из-за своего по-прежнему пониженного чувства собственного достоинства. Даже если они поддерживают абстиненцию, качество их жизни сильно снижается, если у них есть "незавершенные дела" в области стыда и вины.

Терапевт, работающий с алкоголиками, имеет возможность помочь клиентам встретиться со своими чувствами стыда и вины. Эта попытка требует смелости обеих сторон. Клиент должен найти силы для того, чтобы выдержать схватку и не сбежать в защиты типа перфекционизма, отрицания, самозабвения и т.д., которые обеспечивали бы частичное убежище от боли. У консультанта должно быть желание заниматься "грязными" темами, принимать стыдящуюся личность и ожидать от виновной, что она возьмет на себя моральную ответственность. Обоим потребуются терпение. Оба должны быть способны вступить в насыщенные человеческие отношения друг с другом.

Стыд и вина могут быть разрушительны для индивида. К несчастью, многие люди выросли в провоцирующем вину и стыд окружении. Позже, будучи взрослыми, они склонны приносить их в любую новую ситуацию. К тому же никто не имеет иммунитета к стыду и вине. Даже здоровые взрослые, выросшие в позитивной, в общем, среде, могут оказаться уязвимыми для стыда и вины, если

___398___399

подвергнутся продолжительной атаке. Семейное окружение алкогольной семьи может быть настолько разрушительным, что каждый участник окажется сильно поврежденным. Таким образом, семейным терапевтам можно рекомендовать помогать всей семье осознать и обсудить свои чувства стыда и вины.

Стыд и вина имеют важное позитивное значение. Те же силы, которые дают индивиду возможность стыдиться, поощряют также и развитие чувства принадлежности к сообществу, автономии и самостоятельности. Умеренный стыд помогает человеку понимать, что он или она - просто человек, а не Бог и не дьявол. Рациональная вина ведет к процессу репарации (исправления), моральному поведению и инициативе. Чувство вины, будучи соответствующим и умеренным, помогает индивиду

обрести моральную идентичность, которая связывает его с обществом. Позитивное значение стыда и вины слишком легко забывается, когда терапевт встречается с клиентом, который кажется переполненным этими чувствами. Опасность в том, что помощник может поставить своей целью искоренение стыда и вины вместо утилизации их.

Терапия - всегда поиск. Он выглядит как спор надежды и отчаяния. Каждый консультант имеет представление о том, как функционирует здоровый человек, и что он или она может сделать, чтобы приблизиться к этому. Моя модель клиента, разрешившего проблемы стыда и вины, такова: этот человек будет ощущать глубокое внутреннее принятие себя. Он знает, что принадлежит к человеческому роду, и принимает это как факт и как ответственность. Он тщательно исследовал свои ценности, отказался от тех верований, которые больше не имеют смысла, и от тех, которые только увеличивают стыд и вину. Он принимает человеческие ограничения, наслаждаясь жизнью, как подарком. Компетентный и уверенный, он может чувствовать и чувствует стыд и вину время от времени, используя эти переживания, чтобы обновить основные обязательства перед обществом. Он зачастую является выздоравливающим алкоголиком или членом семьи выздоравливающего от химической зависимости.

Содержание

Предисловие 5

Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика 11

Введение 12

1. Обзор: Стыд, вина и алкоголизм 14

2. Позитивное значение умеренного стыда 33

3. Защиты от стыда..... 48

4. Послания и поведение, провоцирующие стыд, в родительской семье 83

5. Семейные темы стыда с активными и начинающими лечение алкоголиками 11

6. Лечение стыда - общие соображения 146'

7. Лечение стыда у клиентов-алкоголиков ... 184

8. Позитивная роль рационального чувства . вины 211

9. Защиты от чувства вины 229

10.Порождающие чувство вины послания и поведение в родительской семье 251

11. Обычные темы вины в семьях активных и начинающих выздоравливать алкоголиков ..274 12.Работа с чувством вины - общие замечания 302

13.Работа с чувством вины клиентов-алкоголиков 334

14.Творческие подходы к стыду и вине: помощь взрослым детям алкоголиков 361

15.Анонимные Алкоголики, стыд и вина 386

16. Финальные замечания 396

Восточно-Европейский Гештальт Институт

Проводит набор на очередной цикл обучения

ЦЕНТР ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПРЕДАГАЕТ ЦИКЛ СЕМИНАРОВ

«ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ»

Вам предоставляется прекрасная возможность овладеть достижениями современной гештальт-терапии — самого развитого в Европе направления личностно-ориентированной психотерапии.

Программа II уровня рассчитана на 2-3 года, включает 200 (двухлетняя) или 300 (трехлетняя) часов тематических занятий, проходящих в виде 3-4 дневных сессий раз в 3 месяца, занятия в малых группах (тройках), групповую и личную терапию участников. Также проводятся 1-2 супервизорские и сертификационная сессия..

В программу приглашаются психологи и врачи (с возможностью получения сертификата гештальт-терапевта), педагоги и специалисты смежных специальностей (сертификат участия), а также студенты старших курсов. Оптимальный размер группы - 20 человек.

Ведущие КОНСТАНТИН КОРОЛЕВ врач, директор Минского филиала ВЕГИ. Полный курс подготовки по гештальт-терапии (III ступень) - сертификат GATLA (Лос-Анджелес, США), НЛП-мастер, сертификаты по Эриксоновскому гипнозу и телесно-ориентированной терапии. Научный консультант реабилитационной программы для алко- и наркозависимых «Восхождение».

ИРИНА ФЕДОРУС — психолог, директор Московского филиала ВЕГИ. Полный курс подготовки по гештальт-терапии (III ступень) — сертификат Французского гештальт-института (Бордо), Франкфуртского Гештальт Института, сертификаты Института семейных отношений Нью-Мексико по игровой и супружеской психотерапии.

Телефон для справок и записи:

в Москве: (095)786-51-77, Вероника

в Минске: 210-11-97, Константин.

e-mail: tvernika5@yahoo.com

I. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ»

Сертифицируется Профессиональной Психотерапевтической Лигой

Этот курс длительностью 100 часов (4 трехдневных семинара) предназначен для усовершенствования в области психологического консультирования и психотерапии зависимого и созависимого поведения специалистов в области психотерапии, педагогики, а также просто заинтересованных непрофессионалов. Цель курса — дать правильное теоретическое понимание проблем зависимой личности и научить реально практически помогать зависимым людям — психологически и технологически способствуя исцелению. В структуре цикла использованы наработки лучших направлений современной западной и отечественной психотерапии зависимостей, в том числе богатый практический опыт автора и ведущего цикла.

Семинар 1 - «ПСИХОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАВИСИМОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»

Семинар 2 - «ТЕХНИКИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ИНТЕРВЕНЦИЙ».

Семинар 3 - «ТЕХНИКИ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ С ЗАВИСИМОСТЯМИ».

Семинар 4 - «ФОРМИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО СТИЛЯ». Автор и ведущий программы — КОНСТАНТИН КОРОЛЕВ

II. СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «ВОССТАНОВИ СЕБЯ»

(ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОТЕРАПИЯ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ)

Данный курс (длительность — 60 часов) посвящен партнерским отношениям, в которых люди теряют свои желания, чувства, поступают своими интересами ради значимого другого, и страдают от этого. Выходя из контакта, они обижаются, досадуют на себя, чувствуя бессилие что-то изменить, а самое главное — боятся потерять своего партнера, если поведут себя по-другому. В литературе такое

поведение называется созависимым, и слово это применимо далеко не только к супругам и детям алкоголиков: Мы приглашаем исследовать механизмы созависимого поведения, понять и изменить его, восстановив свое подлинное «Я».

Тренинг состоит из трех частей по 2 дня каждая.

I: парные отношения — брачные, любовные или дружеские.

II: отношения между детьми и родителями.

III: созависимость от начальника и других властных фигур-

Ведущий тренинга: АЛЛА КАМЕНСКАЯ — психолог, гештальт-терапевт (Сертификат GATLA), НЛП-мастер (сертификат NLP-house of Denmark), тренер по обучению лечению зависимостей (сертификат International Health Institute «Salus»). Практика в течение 13 лет в области работы с зависимостью и созависимостью.

Участники тренингов получают возможность поработать со своим клиентским запросом; практикующие терапевты смогут обогатить свой арсенал для работы с подобными клиентами. При желании можно попробовать себя в роли терапевта и применить полученные знания на практике, получив индивидуальную супервизию ведущего.

По окончании курса возможно получение сертификата (отдельно по первой и второй части или общего (160 ч.)).

Телефон для справок и записи (095) 786-51-77, ВЕРОНИКА

e-mail: tvernika(S)vahoo.com

Институт общегуманитарных исследований

приглашает к сотрудничеству:

авторов и переводчиков литературы по психологии, психотерапии, философии, культурологии и эзотерике

Тел. в Москве: 205-01-84, 205-85-14, 954-81-18 e-mail: lockstock@mtu-net.ru

Редакция заинтересована

в сотрудничестве с психотерапевтами и другими специалистами, работающими в области трансперсональной психологии, телесно-ориентированной и арт-терапии.

Институт общегуманитарных исследований

Серия «Телесно-ориентированная психотерапия» В серии ВЫШЛИ:

Фельденкрайз М.

"ОСОЗНАВАНИЕ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ"

Моше Фельденкрайз — профессиональный физик, исследовавший психофизиологические закономерности взаимодействия тела и психики, разработал огромное количество специфических упражнений, позволяющих лечить разнообразные психические и телесные недуги.

Эта книга содержит самые важные из них и описывает способы применения и терапевтическое предназначение.

Изучив и применив приведенные здесь упражнения, вы можете открыть дверь в сокровищницу собственных возможностей.

Редактор-составитель Баскаков В.Ю. "СВОБОДНОЕ ТЕЛО"

Тело — это продолжение нашей психики. И воздействуя на него, мы можем добиться возвращения душевного равновесия и удовлетворенности. Эта хрестоматия, составленная одним из ведущих в мире телесных психотерапевтов Владимиром Баскаковым, может открыть вам дверь в мир гармонии и счастья. •

Диапазон содержания очень широк — от ставшей уже классической монографии Д. Боаделла по биосинтезу до рассмотрения темы телесности в творчестве Рене Магритта и Николая Гоголя; от танатотерапии, актерских техник и фолк-лорного анализа до влияния русского тела на нашу историю. Многие новейшие методы работы с телом рассматриваются впервые.

Лоуэн А.

"СЕКС, ЛЮБОВЬ И СЕРДЦЕ"

"Лишая сердце любви, вы подвергаете свою жизнь опасности" — таково предупреждение доктора Лоуэна. В погоне за успехом человек западной цивилизации подчас утрачивает связь с собственной природой, что ведет к стрессам, многочисленным заболеваниям и внезапной смерти.

Как избежать этого, наполнив жизнь сердечным теплом и удовлетворенностью, и рассказывает эта книга.

Лоуэн А. "ПСИХОЛОГИЯ ТЕЛА"

Известнейший психолог, основатель мощного направления современной психотерапии подводит итог работы всей своей жизни.

На многочисленных убедительных примерах он показывает, как объединив сексуальность и духовность, любой из нас может вернуться к естественной и совершенной жизни.

Тело и душа, мораль и секс — гармонично взаимопроникают и взаимодополняют друг друга в естественном состоянии. И о том, как достичь этого, и написана эта книга.

Прочтите эту книгу — она может по-настоящему обновить ваше сердце.

Лоуэн А. "ПРЕДАТЕЛЬСТВО ТЕЛА"

Тело покидают, когда оно, вместо того, чтобы приносить удовлетворение и ощущаться, как ценность, становится источником боли и унижения. В таких случаях человек отказывается принимать свое тело или отождествляться с ним. Он отворачивается от него. Он может игнорировать тело или пытаться трансформировать его, придать ему более желательный вид, соблюдая диету, снижая вес и т.д. но пока тело остается объектом эго, оно, хотя и может служить предметом его гордости, но никогда не обеспечит радости и удовлетворения «живого» тела.

Институт общегуманитарных исследований

Серия «Концепции психотерапии»

В серии ВЫШЛИ:

Перлз Ф.

"ПРАКТИКА ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ"

«Решающее осознание — это осознание уникальности каждого из нас. Мы переживаем себя как нечто уникальное, назовем ли мы это личностью, душой или сущностью.» — подобные слова Перлз произносил почти на каждом проводимом им занятии. И еще, уже в конце своей жизни, он добавил: «Всё есть осознание». Гештальт-терапия Перлза - это привнесение осознания во всё. Это тотальное осознание восстанавливает целостность жизни, возвращает ей здоровье и красоту. Методы и стили, которыми он добивается такой всепронизывающей осознанности, изложены в этой книге.

Перлз Ф.

"ТЕОРИЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ"

Теория гештальт-терапии, как и любая подлинная научная теория, возникла из систематизации и оценки опытных данных и очевидных закономерностей. Перлз предпочитает не теоретизировать каким «должен быть здоровый индивид», а работать с живыми людьми и на основе огромного количества успешных выздоровлений подводить теоретический итог проделанной работе. Хотя данный академический труд не очень прост в чтении, он, фактически, необходим для серьезного и глубокого изучения гештальт-терапии.

Эриксон М., Хейли Дж.

«СТРАТЕГИИ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

Данная книга уникальна. Именно с нее началась широкая известность Милтона Эриксона, наиболее эффективного и эффектного психотерапевта XX века. Она — отличное введение в обширную область современной психотерапии, получившую название «эриксоновский гипноз». Ее составитель Джей Хейли — ныне терапевт с мировым именем, один из основателей семейной терапии.

Этой книга достаточно полно описан жизненный цикл на менее изученного ныне животного^ — человека — от рождения до смерти. И как и все работы Эриксона, она вдохновляет на то, чтобы пройти

этот цикл радостно и с достоинством.

Институт общегуманитарных исследований

Серия «Психотерапевтический практикум»

В серии ВЫШЛИ:

ХОЛОВ. А.Д.

"РЕБЕФИНГ: ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО"

Ребефинг — энергично и быстро развивающаяся отрасль новейшей психотерапии. Его на первый взгляд простые технологии дают поразительные результаты, порой граничащие с «чудесными» исцелениями.

На терапевтических сессиях, изменяя дыхание, вы изменяете восприятие в целом. Это приводит к раскрытию давно забытых или еще неизведанных переживаний, что, в свою очередь, ведет к восстановлению целостности личности и улучшению душевного и физического здоровья.

Желдак И. М.

"ПРАКТИКУМ ПО ГРУППОВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С КОРРЕКЦИЕЙ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ"

Книга написана на основе большого практического опыта работы с детьми и их родителями. Автор - врач-психотерапевт, специалист в области детско-подростковой и семейной психотерапии.

Данное руководство рассчитано на коррекцию проблемного воспитания детей после 10 лет. Оно основано на синтезе современных подходов к воспитанию и психотерапевтических техник, что позволяет родителям изменить отношение к своему и ребенка поведению, помочь по-иному взглянуть на проблему и стать настоящим другом своим детям.

Предназначена для психотерапевтов, практикующих психологов, семейных консультантов и всех родителей, интересующихся решением проблем взаимоотношений со своими детьми.

Институт общегуманитарных исследований

Серия «Учебники психотерапии»

В серии ВЫШЛИ:

Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И.

"ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ К ИССЛЕДОВАНИЮ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА"

Книга основана на многолетнем опыте работы с наиболее сложным психодиагностическим инструментарием — проективными методами исследования личности. В первой части — рассматриваются основы теории, анализ структуры, специфики проведения и интерпретации проективных методов. Дается анализ истории и методологии проективных методов с позиций психологии М.М.Бахтина и Л.С.Выготского. Вторая часть книги представляет собой методическое руководство по Детскому Апперцептивному Тесту (САТ), в котором подробно описываются авторский вариант проведения методики, способы анализа восприятия и проективного рассказа, приводятся ориентиры для выделения возрастных норм, рассматриваются наиболее интересные и сложные случаи диагностики и начального этапа психотерапии.

Пособие представляет интерес для студентов, профессионалов — психологов, психотерапевтов и специалистов гуманитарной сферы.

Готовится к выходу:

Корзини Р., Веддинг Дж. "СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ"

Современная психотерапия — один из наиболее признанных и широко используемых учебников в области психотерапии. В шестом международном издании Современной психотерапии подробно представлены основные направления психотерапии. В главах учебника, написанных ключевыми фигурами современной психотерапии, читатель найдет систематическое изложение основополагающих концепций, принципов и техник различных психотерапевтических школ.

Книга будет интересна психологам-консультантам, клиническим психологам и психотерапевтам, а также широкому кругу читателей, интересующихся проблемами психологии и психотерапии. "

Корзини Р., Веддинг Дж.

"ИЗУЧЕНИЕ СЛУЧАЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ"

Лучше всего изучать сложную процедуру, наблюдая за тем, как ее выполняет квалифицированный специалист. Именно поэтому изучение работы мастера всегда считалось самой сутью системы обучения. Такой метод становится еще более эффективным, если вначале дается инструкция, помогающая ученикам соотнести свои наблюдения с теорией. Эту книгу, материал которой был написан и подобран экспертами по различным терапевтическим системам, можно использовать в качестве учебного пособия. Чтобы плодотворно изучать эти случаи, необязательно читать пояснения, но они все же могут быть полезны, так как в них излагаются теоретические основы каждой конкретной терапевтической системы.

Российский Социально-Психологический Центр Интеграции и Развития Человека «РЕКА»

Центр создан как место профессиональной поддержки, место, призванное дать людям возможность экспериментировать, приобрести новый опыт взаимоотношений с другими людьми, увидеть мир в его самых невероятных проявлениях и открыть в себе новые ресурсы.

Сферы деятельности Центра:

- Бизнес-тренинги по различным направлениям (бизнес-планирование, руководство, тренинги продаж и успешной коммуникации, тренинги личной эффективности и т.д.);
- Индивидуальное и групповое консультирование в различных направлениях психотерапии (гештальт, психодрама, телесно-ориентированная психотерапия и др.);
- Тренинговые программы личностного развития:
«Совместность», «Конкурентная борьба и интонации победителя», «Голос как граница контакта», «Прикосновение», «Феномены личной истории. Генограммы», «Путешествие по заповеднику души»;
- Обучающие программы «Основы консультирования и ведения тренинговых групп»;
- Практика холотропного дыхания;
- Студия актерского мастерства
- Профессиональный клуб и многое другое.

Центр проводит бесплатные первичные индивидуальные консультации, а также всегда рад видеть Вас в гостях на еженедельных домашних вечеринках, где Вы сможете отдохнуть за чашечкой чая, послушать красивую музыку и насладиться невыносимой лёгкостью общения.

Наш адрес:

ст. м. Павелецкая или ст. м. Пролетарская, 10 мин. пешком или на тм..№38,35 до ост. «Новоспасский мост», Дербеневская наб, д. 1/2.

Получить дополнительную информацию можно

получить по тел.: 913-82-75, 8-903-715-83-96, 8-903-623-26-58.

e-mail: swriver@newmail.ru, riwer@newmail.ru

Мы всегда рады видеть Вас!

Ш:

Институт общегуманитарных исследований

Серия «Нейро-лингвистическое программирование»

В серии ВЫШЛИ:

АНДРЕАС С, АНДРЕАС К. «СЕРДЦЕ РАЗУМА»

НЛП уже помогло миллионам людей по всей планете быстро и эффективно разрешить свои проблемы, улучшить здоровье и повысить творческий потенциал.

Данная книга — Сердце Разума - это краткая практическая энциклопедия методов НЛП. Избавление от различных фобий, приобретение оптимального веса, навыки комфортного общения, исцеление от тяжелых недугов — вот неполный перечень тем, раскрытых в этой книге. Читайте, пробуйте, преобразайтесь и становитесь счастливее.

КОЛЕДА С. «МОДЕЛИРОВАНИЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО»

Захватывающий рассказ об одном из наиболее динамично развивающихся направлений современной психотерапии — НЛП. Подробные, пошаговые объяснения делают эту книгу превосходным учебником, а российская специфика изложения делает ее понятной не только уму, но и сердцу.

КЕЙД Б, О'ХЕНЛОН В. «КРАТКОСРОЧНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»

Подробное рассмотрение процедур краткосрочной психотерапии с точки зрения НЛП и эриксоновского гипноза. Пошаговые объяснения и обилие наглядных и доходчивых примеров делают эту книгу превосходным учебным пособием и для начинающих терапевтов, и для врачей, обладающих уже солидным опытом.

ЭЙХЕР Д. «НЛП В БИЗНЕСЕ И МЕНЕДЖМЕНТЕ»

Подробное рассмотрение эффективных процедур в бизнесе и управлении с точки зрения НЛП.

Пошаговые объяснения и упражнения к каждому разделу делают эту книгу превосходным учебным пособием и для начинающих менеджеров и для управляющих крупными корпорациями.

Оказывается, сделать свою работу эффективной и приносящей удовлетворение — совсем несложно.

Каждый может научиться работать так — об этом и рассказывает «НЛП в бизнесе и менеджменте».

Научное издание

Роланд Т. Поттер-Эфрон Стыд, вина и алкоголизм

Редактор М.В.Тресвятский.

Корректор Т.В.Игнатова

Компьютерная верстка А.М.Дмитровская

Художник С.Овсянников

Сдано в набор 05.01.2002. Подписано в печать 04.04.2002.

Формат 84х108 */32. Печать офсетная. Объем 8 усл.печ.л.

Тираж 5000 экз.

Заказ № 0900 ООО «Криспин Инк»

Институт общегуманитарных исследований,

121471, Москва, Можайское ш., д.28 Издательская лицензия ИД № 02443 от 24.07.2000.

Отпечатано в типографии ОАО «Молодая Гвардия», 103030, Москва, Суцевская у л., 21

ИНСТИТУТ ОБЩЕГУМАНИТАРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Наши книги вы можете приобрести в магазинах:

«Библио-Глобус», ул. Мясницкая, д.6, тел. 928-43-51. «Москва», ул. Тверская, д. 8, стр. 1, тел. 229-73-55.

«Московский Дом Книга», ул. Н. Арбат, 8, тел. 203-82-42, 291-78-32 «Молодаягвардия», Б. Полянка, 28, тел. 238-50-01. «Дом медицинской книги», Комсомольский пр-т, 25 (рядом ст.

м. «Фрунзенская»), тел. 245-39-33, 248-28-46. «Дом книги в Медведково», Заревый пр-д, д. 12 (рядом ст. м

«Медведково»), тел. 476-16-90. «Книинком», Волгоградский пр-т, д* 78/1 (рядом ст. м. «Кузь

минки»), тел. 177-19-86. «Дом Деловой Книги», ул. Марксистская д. 9, (рядом ст. м

«Пролетарская»), тел. 270-54-20, 270-54-21. «Дом Книги на Войковской», Ленинградское щ.,13, стр.1

(рядом ст. м. «Войковская»), тел. 150-69-17, 150-24-66. «Дом Книги в Сокольниках», ул. Русаковская, 27 (рядом ст. м.

«Сокольники»), тел. 264-81-21. «Дом Книги в Измайлово», Измайловская пл., 2, стр.1 (рядом

ст. м. «Измайловский парк»), тел. 166-69-96, 165-13-15. «Дом Книги на Ленинском», Ленинский пр., 86, тел. 131-81-47,

133-13-15.