

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 – алкоголизм. 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-Эффрон-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.

Послеобилия 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 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, проходящих 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 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 послы 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 сам старик Милтон Эриксон не постеснялся бы.

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»,
преподаватель кафедры психологии Белгосуниверситета,
тренер Восточно-Европейского Гештальт-Института.
Белоруссия, Минск.2002 г.*

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

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.).

Глава 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 имеет 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 сопровождает свершившееся или замысленное попрание 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.

Центральная черта	Стыд	Вина
Неудача	бытия; недостижение целей; целостной самости	деятельности; поправление 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 экзгибиционизм ярость	рационализация, самозабвение, паранойд, раздумье, обсессивные/компульсивные паттерны, поиск ужасного наказания, интеллектуализация
Позитивные функции	гуманные чувства скромность чувство автономии чувство компетентности	возмещение (действия по исправлению), моральное поведение, инициатива

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

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 нуждается 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. Перекрывание 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 стыда 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 конфронтровать 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.

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 неудача состоит в искушении совершить нечто аморальное или незгичное.

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.

Переживание стыда – это двойной удар: индивид опустошен 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 персона 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») 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 ребенок 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 (Stipek, 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 удовлетворить 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, придут 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 нерыхой»). 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 родителей, 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 интернализировали принятие своих воспитателей². Эти

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.

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. 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 вполне 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 тера-

певтическом процессе разбросаны по всему тексту. Читателям предлагается просматривать каждую главу, чтобы найти данную информацию.

Глава 2 описывает позитивные функции стыда, которыми часто пренебрегают. Клиенты, помощники 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 невозможно 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 сторожевая 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 данного 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 и 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.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru