

СЕМЕЙНАЯ СИСТЕМА ПРИ НАЛИЧИИ В НЕЙ ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ (лекция для родственников)

На предыдущей лекции мы говорили о химической зависимости, как заболевании и ее влиянии на окружающих, в частности, на ближайшее окружение, то есть семью.

Основная мысль заключалась в том, что химическая зависимость - первичное, тотальное заболевание, поражающее свою жертву физически, эмоционально, духовно, психически и социально. Она заразна, и ближайшее окружение химически зависимого - члены его семьи, друзья, сотрудники – оказываются втянутыми в эту болезнь.

Она поражает их так же, как и зависимого человека: **физически, эмоционально, духовно, психически, социально**. Таким образом, болезнь распространяется на всю семью зависимого, поражая как каждого ее члена, так и всю систему.

Теперь давайте посмотрим, что мы понимаем под выражением «*семейная система*», что такое семья и что является ее движущей силой, по каким правилам она функционирует.

Если мы представим, что отдельный человек - колесико, тогда мы сможем рассматривать семью как механизм, в котором несколько колесиков взаимодействуют ради некоторой более крупной цели, которую им не достичь в одиночку. Или же мы можем сравнить семью с организмом, состоящим из органов, каждый из которых, в свою очередь, состоит из многих клеток, функционирующих по-своему, которые, однако, находятся под влиянием всего организма.

Подобно механизмам, деревьям, организациям, телам, семьи являются системами. Каждая система

- 1) состоит из частей,
- 2) соединенных вместе особым способом,
- 3) для достижения общей цели.

В семье составными частями являются ее члены. **Классическая семейная группа включает мать, отца, одного или более детей.** Но не все семьи вписываются в эту модель. Сегодня во все большем количестве имеется один родитель, как активная составная часть, и во все меньшем количестве семей есть бабушка, дедушка, тетя, дядя, другие члены расширенной семьи, живущие вместе. Однако, там, где они есть, они должны рассматриваться как часть системы. То же относится к мачехам и отчимам, сиделкам и другим лицам непосредственно и близко вовлеченным в повседневную семейную жизнь. Кровные связи не являются обязательным условием. *Даже отсутствующий те умерший человек может оставаться «членом», если он продолжает оказывать сильное влияние на функционирование семьи, например, как автор правил, молчаливый критик, образец для подражания или неподражания.*

Поведение составляющих семью членов связано неписаными семейными правилами. Этими правилами определяются

- 1) функции каждого человека,
- 2) взаимоотношения между людьми,
- 3) цели, к которым все они идут,

4) то, как они собираются достигать их, а так же, что требуется к что запрещается на пути к достижению этих целей.

Поскольку нет двух одинаковых людей, не может быть и двух одинаковых семей. Их составные части уникальны, следовательно. должны быть уникальны и правила. Любые семейные правила сильно окрашены особенностями личностей родителей - авторов правил - а также жизненными обстоятельствами, для разрешения которых служили эти правила.

В рамках семейной системы, правила выполняют четыре основные функции. Они:

1. Устанавливают взгляды, ожидания, ценности и цели семьи.
2. Определяют, кому принадлежит власть и авторитет, как они будут использоваться и какая реакция на них предполагается со стороны членов семьи.
3. Предполагают, как семья будет справляться с изменениями в самом себе как в ячейке, в своих членах и во внешнем мире.
4. Предписывают, как члены семьи могут общаться друг с другом и по какому поводу.

В качестве иллюстрации семьи я люблю использовать «мобил». Давайте представим себе мобил с пятью или шестью красивыми рыбками или бабочками, они все разных цветов и размеров, подвешены на ниточках к двум или трем перекладинам. Рыбки могут представлять собой членов семьи, а ниточки - семейные правила и эмоциональные связи. Вся система так сбалансирована, что постоянно стремится к сохранению равновесия. Если *т* нее подует ветер, она немедленно откликнется интенсивным колебанием и вращением, но потом она медленно возвращается к спокойному равновесию. В этом и заключается красота мобиля: он всегда движется, однако всегда возвращается к равновесию.

Подобным образом, когда ветер жизни касается части семьи, первой реакцией обычно является сильный стресс. Затем вся семейная система постепенно возвращается к стабильности, будучи скреплена своими привычными правилами и моделями реагирования. Когда в семье заболевает один из ее членов, вся система выходит из равновесия, но восстанавливает его, уже сообразуясь с возникшими изменениями в одном из компонентов. Положение рыбок, перекалинок и натяжение ниточек изменяется. Они уже не могут так свободно колебаться, возвращаясь в равновесие. Устанавливается новое.

Когда мы начинаем понимать, как функционируют семейные системы, то мы перестаем удивляться, почему проблемы в семьях с химической зависимостью не прекращаются магическим образом с прекращением употребления алкоголя и наркотиков. Трезвость, независимо от того, как страстно ее желал супруг и дети, все-таки - изменение. В результате - стресс, как реакция на это изменение. Более того, поскольку остальная часть системы была рассчитана на сохранение своего равновесия, при условии, что химически зависимый выступает в своей старой роли «алкоголика» или «наркомана», на своем старом месте в мобиле, она незаметно будет стремиться к тому, чтобы вернуть его к своей старой роли (при том, что никто из членов семьи, скорее всего, не осознает, что происходит). Если семья хочет выжить, и если семья хочет обрести счастье, в семейной системе необходимо произвести коренные изменения.

Мобил является источником надежды, поскольку он предполагает, что у нас есть много точек для изменения равновесия, с них можно начинать изменения. Если один из членов семьи сопротивляется, мы можем начать работать с другим. Если какой-либо аспект семейной жизни не поддается изменениям, мы можем начать с другого места. У нас множество вариантов, посмотрите на «мобил»: мы можем изменять натяжение, длину, место прикрепления элементов, плечо перекалинок, менять элементы местами и так далее.

Очевиден один факт. Изменения нужно начинать в том месте, которое наиболее готово к ним. Часто это бывают близкие родственники алкоголика или наркомана. Поверьте, что последствия не применут сказаться.

Итак, семья - это система, и нарушение в одном из ее элементов неизбежно сказывается на всех остальных.

Элементы системы связаны друг с другом правилами и испытывают друг к другу интенсивную эмоциональную привязанность. В больной семье, где один или более членов пребывают в стрессе (в нашем случае, алкоголизм, злоупотребление наркотиками, это может быть горе, дурное обращение, утеря финансовой стабильности, серьезные болезни), уже не действуют *человечные и гибкие* правила, по которым функционируют здоровые семьи. С появлением алкоголизма или наркомании в семье, правила, по которым она функционирует, *становятся ригидными (жесткими) и бесчеловечными*

: 1) они перестают действовать на благо всей семьи и начинают работать на того, кто их устанавливает, то есть на химически зависимого человека, ради того, чтобы он мог продолжать употреблять;

2) члены семьи не могут приниматься такими, какие они есть, людьми склонными делать ошибки, со своими чувствами, достоинствами и недостатками, правила становятся *нереалистичными и невыполнимыми*, поощряя *нечестность, манипулятивность* как средство избегания наказания, отвержения или чувства вины.

По мере того, как поведение химически зависимого становится предсказуемым, то есть *ригидным* (а члены семьи всегда с достаточно большой точностью знают сценарий очередного кризиса), правила приобретают все более жесткий характер. 1. В семье все меньше делаются скидки на различия в людях и обстоятельствах. 2. Перестают поощряться изменения, так как они представляют потенциальную угрозу статус-кво и особенно автору новых правил. 3. Поведение всех элементов семейной системы становится строго предсказуемым. Более того, члены семьи в попытке выжить в условиях стресса начинают вырабатывать приспособительные реакции и модели поведения. Они необходимы для выживания и являются естественной, нормальной реакцией на *ненормальную* ситуацию.

Трагизм положения заключается в том, что благодаря ригидности поведения химически зависимого человека и повторяемости ситуации, у членов семьи закрепляются модели реагирования. Их поведение из активного становится реактивным и распространяется не только на семейные, но и прочие жизненные ситуации. И если ничего с этим не делать: не лечиться, не посещать групп самопомощи, человек не выйдет из своей роли, он понесет ее по жизни и найдет себе партнера, играющего дополняющую его роль, и уже новая семья будет обречена на существование в рамках жестких правил и распределения ролей, и передаст это наследие следующим поколениям. Семьи, живущие по правилам дисфункциональных семей, являются питательной средой для появления новых поколений алкоголиков, наркоманов и дисфункциональных личностей.

Какие же правила действуют в семьях с химической зависимостью? *Нездоровые*. Они появляются в результате личных целей алкоголика или наркомана, сохраняют его защитные механизмы, в конечном счете, отрицают, что эти цели существуют. Вот некоторые из них:

1. Употребление алкоголя и /или наркотиков - главная часть семейной жизни.
2. Алкоголь и наркотики - это причина семейных проблем (отрицание)
3. Кто-то или что-то вызвало химическую зависимость, зависимый человек не отвечает за ее проявления.
4. Статус-кво должен поддерживаться, во что бы то ни стало.
5. Каждый член семьи должен быть пособником болезни.
6. Никто не имеет право обсуждать то, что происходит в семье, ни друг с другом, и с посторонними.

7. Никто не имеет права говорить, что он на самом деле чувствует. Иначе говоря, не чувствуй, не говори, не доверяй. *Нездоровые*, то есть нечеловечные и жесткие правила, одним из которых является «не говори, не чувствуй, не доверяй», способствуют тому, чтобы семейная система оставалась закрытой. Никто вовне не должен знать, что происходит внутри семьи. Почему же закрытая семейная система препятствует выздоровлению семьи? Очень просто, внутри семьи проблема не обсуждается и как будто не существует, а когда она становится очевидной, то сказать о ней стыдно, да и не принято. Все члены семьи слишком больны, чтобы самостоятельно справиться с проблемой, а помощь извне, не может прийти,

потому что о проблеме никто не знает, а если знает или догадывается, то стесняется дать совет или информацию, потому что о ней никто не просил. К примеру, если ваши близкие или друзья, услышали по радио или ТВ информацию о лечебном центре, они могут не довести ее до Вас, подчиняясь Вашим правилам. Помощь извне блокируется круговой обороной семьи.

Теперь о ролях. Правилами предусматривается, что каждый член семьи должен быть помощником, пособником болезни. И каждый им и является, по-своему. Так супруг (а) становится *костылем, главным потакателем* болезни. Это происходит так: когда члены семьи больше не в состоянии контролировать количество алкоголя и наркотиков употребляемого химически зависимым человеком, время, место, причины употребления, они начинают *контролировать его последствия*. Это и есть *потакательство*. Оно облегчает зависимому употребление, потому что защищает его от боли. Потакательское поведение рассчитано так, чтобы не столько защитить алкоголика или наркомана, сколько защитить семью. Но и химически зависимый попадает под эту защиту и, следовательно, может продолжать употреблять вещество. Покупаясь на эти «алиби», находя оправдания, покрывая алкоголика или наркомана, защищая семью от неловкости и замешательства, финансовых проблем, боли и распада - «потакатель» помогает зависимому человеку не сталкиваться с болезненными ситуациями и отрицать наличие у себя проблемы. «Потакатель» как бы оттягивает момент истины, он не дает химически зависимому почувствовать связь между болью и употреблением. Как выглядит роль «костыля» показывает таблица «Реактивная модель ролей в дисфункциональной семье».

В разыгрывающейся по сценарию алкоголика или наркомана драме важные роли достаются и детям. Они - самые невинные жертвы заболевания. Дети алкоголиков и наркоманов входят в группу повышенного риска заболевания алкоголизмом и наркоманией, склонны к развитию различных эмоциональных проблем в более взрослом возрасте. Поэтому каждый ребенок каждого алкоголика и наркомана нуждается в помощи.

Дети реагируют на алкоголизм и наркоманию в семье несколькими способами. Некоторые дети помогают и защищают неупотребляющего родителя, другие защищают алкоголика или наркомана. Некоторые пытаются остановить или контролировать употребление. Многие становятся нервными, и у них появляются проблемы в других сферах жизни, возможно в школе.

Дети вырабатывают свои способы выживания в семье с химической зависимостью. Это необходимо, чтобы иметь силу, которая защитила бы их и дала им чувство значимости. Эти защитные механизмы может и хороши в детстве, но во взрослой жизни они могут стать источником проблем (см. табл. «Реактивная модель ролей в дисфункциональной семье»).

Некоторые дети становятся во всем первыми (*суперэчивер, сверхдостижитель*), они берут на себя дополнительные обязанности по дому, великолепно учатся в школе, становятся лидерами и структурируют жизнь остальным членам семьи.

Другой тип - это *«регулирующие»* или *«улаживатели»*. Они хорошо, красиво принимают удары и их трудно вывести из себя, они проявляют не многие из своих чувств, легко следуют указаниям и очень гибки.

Третий тип - *«ребенок утешитель»*, *«миротворец»*, который все в семье смягчает, пытается облегчить вину других членов семьи и очень чувствителен к чувствам других.

Ребенок играет роль, чтобы ощутить чувство ценности. Дети этих трех типов в детстве не считаются проблемными детьми. Проблему семьи обычно представляет семейный *козел отпущения*. Они часто являются бунтарями, ведут себя нарочито вызывающе, нагло и пренебрежительно, мечтая отомстить, когда вырастут, чувствуя себя нелюбимыми, неважными, ненужными. За наглым и бунтарским поведением скрывается ярость, чувство отверженности, неадекватности, вины.

С годами все дети алкоголиков и наркоманов обнаруживают, что с ними что-то не так. Они не научились переживать гнев и грусть. Выражение своих чувств в детстве не помогало им выживать. Их чувства игнорировались и были наказуемы. Во взрослом возрасте они не в

состоянии выражать чувства, а может, и чувствовать вообще. *Суперэчиверам* (лидерам) нужно кого-то контролировать, чтобы ощущать свою ценность. Продолжают играть свою роль и те дети, которые были «улаживателями», они позволяют другим манипулировать собой, что приводит их к потере самооценки, контроля над своей собственной жизнью. Дети - *миротворцы* могут никогда не преодолеть свою потребность заботиться о других и удовлетворять их нужды. Такой взрослый ребенок может так никогда и не признать, что у него есть *свои собственные* потребности, нуждающиеся в удовлетворении.

Дети алкоголиков составляют 50-60% всех алкоголиков в обществе. Может, это благодаря генетической предрасположенности, но исследования показывают, что алкоголизация может произойти благодаря воздействию факторов окружающей среды.

Вот некоторые правила, о которых нужно помнить неупотребляющему родителю при общении с детьми:

1. У детей часто бывает естественная терпимость и сострадание (сочувствие) к химически зависимому члену семьи. Помогите им использовать эти качества конструктивно.

2. Не используйте детей как помощников при попытках контролировать употребление вещества алкоголиком/ наркоманом.

3. Не старайтесь контролировать поведение детей, чтобы не спровоцировать их пьянство или наркоманию.

4. Не спорьте с химически зависимым членом семьи и не выливайте на детей свои чувства к нему, не используйте детей как доверенных лиц.

5. Защищайте детей от оскорблений и обид - при необходимости прибегайте к закону. Ребенок должен знать, что его защитят.

6. Не пытайтесь отчуждать детей от алкоголика/ наркомана.

7. Без необходимости не защищайте детей от алкоголика/ наркомана.

8. Пытайтесь открыто говорить с детьми, обсуждая алкоголизм и наркоманию и, позволяя им открыто выражать свои чувства. Сами посещайте группы самопомощи Ал-Анон, помните, что изменения в системе можно начинать с любого элемента и что без помощи семейная болезнь вступает в хроническую фазу и приводит к распаду семьи и разрушению всех ее членов.

НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ К УПОТРЕБЛЕНИЮ АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

1. Никогда не сидеть за совместной трапезой всей семьей.
2. Никогда не организовывать семейные поездки (еженедельно, ежемесячно или ежегодно), которых дети ждали бы с нетерпением, как семейной встречи.
3. Обращаться к детям, а не говорить с *ними*, никогда не слушать.
4. Наказывать детей в присутствии других и никогда не хвалить их, чтобы подкрепить их хорошее поведение.
5. Всегда решать проблемы ваших детей и/или принимать решения за них.
- 6. Возложить ответственность за нравственное и духовное обучение детей на школу и церковь.**
7. Никогда не позволять своим детям испытывать холод, усталость, фрустрацию, разочарование и так далее.
8. Угрожать детям таким образом: «Если ты когда-нибудь попробуешь алкоголь или наркотик, то я накажу тебя».
9. Ожидать, что Ваш ребенок всегда будет учиться на «отлично» по всем предметам.
10. Всегда подгрести за ним и не способствовать тому, чтобы они принимали ответственность на себя.
11. Не поощрять детей к выражению своих чувств (высказыванию своих чувств), например, злость, грусть, страх и так далее.
12. Чрезмерно опекать и не учить их значению слова «последствия».
13. Заставлять детей чувствовать, что их ошибки это грехи.

РЕАКТИВНАЯ МОДЕЛЬ РОЛЕЙ В ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СЕМЬЕ

Семейная роль	Реактивное отношение	Реактивное поведение	Реактивные эмоции	Последствия	Неопределённая фрустрированная потребность
<i>Семейный герой</i>	Я сделаю это по-своему Мне виднее Я лучше, чем... Они не могут Я сделаю (буду) Они не знают... Никто не понимает Я справлюсь с этим	Чрезмерная деятельность Нежелание или неспособность делиться (раскрываться) Обвинения Отвергает поддержку Отвергает помощь Ставит нереалистические цели	Фрустрация Злость Неадекватность Обиды Вина Страх	Нарушения практической деятельности Истощение Нарушение суждений Берет на себя дополнительную работу Неприятие системы поддержки Изоляция Низкая самооценка Перегорание	Доверие Понимание Товарищеские отношения Принадлежность, принятие Мастерство, совершенное владение
<i>Пособник (попалатель болезни)</i>	Я знаю, что делать Я устрою, урегулирую это Я объясню Я утешу Это пройдет	Сверхвовлеченность Участие в решении чужих проблем Отвлечение от собственной работы Невыполнение своих обязанностей Нереалистичные планы Нереалистичные цели Отрицательные связи	Фрустрация Злость Обиды Неадекватность Вина Реактивные депрессии	Нарушение (фактической деятельности) Истощение Бесконечные проблемы Пренебрежение обязанностями по отношению к себе Дисфункция деятельности Замешательство по поводу реальных проблем Нарушение суждений Низкая самооценка	Подпитка, поддержка Достижения Понимание Защита Безопасность Принятие
<i>Брошенный (потерянный) ребенок</i>	Я не важен (не значителен) ВСЕ 0- КЕЙ! Я не в счет У меня все в порядке Я справлюсь с... Мне безразлично Я не возражаю	Уединение Уход в себя Молчание Чрезмерная уступчивость Псевдо-согласие Покорность Пассивность Пассивная агрессивность	Неадекватность Апатия Одиночество Отверженность Тревожность Депрессия Обиды Беспомощность	Дальнейший уход в себя Изоляция Пренебрежение обязанностями Завязывание порочных связей Низкая самооценка Пренебрежение собой	Товарищество Принадлежность Принятие Признание
<i>Козел отпущения</i>	Я тебе покажу! Ты мне не нужен Я расквітаюсь Я не важен Они меня не любят	Угрюмость Наглость, пренебрежение Нарочитость Мятежность Употребление хим. веществ, злоупотребление пищей Обвинение других	Ярость Чувство отверженности Злость Неадекватность Вина Реактивная агрессия	Нарушение поведения Осуждение от систем поддержки Нарушение деятельности Обходят в продвижении по службе Низкая самооценка	Поддержка чувств Конфронтация Вызов Необходимость в том, чтобы его слушали Принятие
<i>Шут</i>	Я боюсь, защити меня Я отщучусь Не жди от меня многого Позаботься обо мне	Требование поддержки Отвергает ответственность Отвлекается от собственной работы Покорность Неспособность к длительному сосредоточению Незаконченные задания по работе	Страх Неадекватность Тревожность Беспомощность Фрустрация	Непереносимость стрессов Компульсивная реакция Нестабильность Зависимый тип личности Низкая самооценка Нарушения в практической деятельности	Товарищество Принадлежность Принимать всерьез Утверждение, уверенность Подпитка, поддержка Защита