

МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени М.В.ЛОМОНОСОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

На правах рукописи

Луценко Анна Михайловна

**Особенности переживания отрицательных
эмоций у лиц, выросших в алкогольной семье**

5.3.6. Медицинская психология (психологические науки)

ДИССЕРТАЦИЯ

на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель: доктор
психологических наук, профессор
Спиваковская Алла Семеновна

Москва – 2023

Оглавление

Введение	4
Глава 1. «Дисфункциональная алкогольная семья как семейная система	12
1.1 Влияние алкогольной зависимости на семейную систему - дисфункциональная семья	13
1.2 Системный семейный подход к изучению дисфункциональных семей	16
1.3 Феномен «созависимость» в дисфункциональной алкогольной семье	17
1.4 Эмоционально-личностные особенности лиц, выросших в алкогольной семье	21
1.5 Феномен «Семейная боль» в алкогольной семье	23
Глава 2. Чувство вины и стыда как эмоциональный компонент феномена «Семейная боль» в алкогольной семье	26
2.1 Развитие представлений о чувстве вины в философии	26
2.2 Развитие представлений о чувстве вины в психологии	34
2.3 Понимание механизмов формирования чувства вины в современной когнитивной психологии	43
2.4 Способы преодоления чувства вины и стыда в алкогольной семье	46
Глава 3. Постановка проблемы и программа исследования	50
3.1 Общие основания исследования	50
3.2 Экспериментальные методы и процедура исследования	52
3.3 Характеристика участников исследования	56
Глава 4. Результаты исследования	64
4.1 Результаты анализа психологических особенностей лиц, выросших в алкогольных семьях, и мотивов их обращения в реабилитационные программы	64
4.1.1. «Интегральный портрет личности участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков»»	64
4.1.2. Анализ генограммы семьи лиц, выросших в алкогольных семьях	66
4.1.3. Феноменологический анализ мотивов обращений людей в 12-шаговую реабилитационную программу «Взрослые дети алкоголиков»	68
4.2 Результаты анализа структуры конструкта «Семейная боль»	77
4.3 Результаты анализа когнитивного компонента «Семейной боли»	81
4.3.1. Контент-анализ определений «Семейной боли» участниками исследования	81
4.3.2. Контент-анализ образов «Семейная боль»	85
4.3.3. Анализ рисуночной методики «Семейная боль»	87
4.3.4. Факторный анализ характеристик «Семейной боли»	88
4.4 Результаты анализа переживаний чувства вины и стыда как эмоционального компонента «Семейной боли»	92
4.4.1. Результаты исследования чувства вины и стыда количественными методами	92
4.4.2. Феноменологический анализ стенограмм открытых встреч	

реабилитационной 12-шаговой программы «ВДА»	95
4.4.3. Результаты анализа Тематического апперцептивного теста	97
4.5 Результаты анализа ресурсных факторов, способствующих преодолению «Семейной боли»	100
4.5.1. Количественные методы анализа ресурсных факторов семьи	100
4.5.2. Контент-анализ высказываний участников исследования о ресурсных факторах	105
4.5.3. Анализ индивидуальных случаев (кейс-стади) преодоления переживания «Семейной боли»	109
Глава 5 Обсуждение результатов исследования	116
Глава 6. Клинические рекомендации по психологическому консультированию лиц, выросших в алкогольной семье	125
Выводы	129
Заключение	130
Публикации по теме диссертации	135
Список литературы	136
Приложения	149

Введение

Актуальность исследования. Тема созависимости активно изучается в последнее десятилетие как в России, так и за рубежом, во многом благодаря широкой распространенности зависимого поведения (Байкова, Меринов, 2018; Гриднева, Ташеева, 2018; Литвинова, 2017; Луценко, Спиваковская, 2020; Lyvers, Hayatbakhsh, 2019). В исследованиях лиц, выросших в алкогольной семье, показана повышенная склонность к аддиктивному и суицидальному поведению, трудности в установлении близких отношений, нечеткость границ собственной идентичности (Москаленко, 2009; Тучина, Шустов, 2019; Hall, Webster, 2007).

Спецификой данного диссертационного исследования является применение методологии, теории и практики семейного подхода к изучению совокупности негативных состояний и отрицательных эмоций психически здоровых лиц, выросших в алкогольных семьях.

Высоко актуальной представляется задача перехода от метафорических описаний тех или иных феноменов, характерных для работ по семейной психологии и семейной терапии, к научному обоснованию психологических конструктов в этиологии и функционировании созависимостей. Несмотря на распространенность использования термина «Семейная боль» в практической психологии, структура данного феномена до сих пор подробно не изучена и не введена в клиническую психологию. Изучение структуры феномена «Семейная боль» в дисфункциональных алкогольных семьях может расширить представление о семейной системе (Спиваковская, Луценко, 2022). Поэтому в диссертации предпринято психологическое обоснование и исследование, как особого психологического конструкта, феномена «Семейная боль».

Как показали исследования А.С.Спиваковской и ее учеников (Спиваковская, 2010; Теперик, 1997), эффективное изучение психологических законов формирования и функционирования зависимостей и созависимостей, негативных привычек и стереотипов поведения возможно в процессе преодоления самим человеком зависимых и созависимых форм собственного поведения. Именно поэтому, в данном исследовании изучались лица, самостоятельно обращающиеся за помощью в реабилитационные 12-шаговые программы. Несмотря на широкую распространенность 12-шаговых программ самопомощи, целенаправленного изучения сообщества ВДА (Взрослые дети алкоголиков) не проводилось. Актуальным является, предпринятое в данном исследовании, лонгитюдное наблюдение за участниками с целью исследования причин и мотивов работы в сообществе, совокупности негативных переживаний и отрицательных эмоций, а также терапевтической эффективности работы в программах.

В диссертации используются следующие рабочие понятия:

Переживание – внутреннее отношение человека к тому или иному моменту действительности, включающее совокупность эмоций по поводу ситуации, совокупность представлений человека о ситуации, а также анализ собственного поведения в ситуации.

«Семейная боль» – психологический конструкт, описывающий процесс переживания членами дисфункциональной семьи общей семейной проблемы .

Семья – это малая социальная группа, которая основана на браке или родственных связях, отношениях между родственниками, проживающими совместно и ведущими общее хозяйство (Варга, 2011). Семья – это социальная система, жизнь которой подчиняется двум законам: гомеостаза (постоянства) и закону развития. Согласно закону гомеостаза, семейная система стремится к стабильности и постоянству, а согласно закону развития – стремится постоянно изменяться, развиваться и прожить полный жизненный цикл (Сатир, 1992).

«Взрослые дети алкоголиков» (ВДА) – открытая реабилитационная 12-шаговая программа для лиц, чьи родители имели алкогольную зависимость, включающая регулярное посещение и выступления на собраниях, а также письменную работу по шагам программы.

Цель исследования: изучение особенностей структуры «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Объект исследования: «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Предмет исследования: особенности структуры «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Общая гипотеза: структуру «Семейной боли» можно представить как совокупность эмоционального (отрицательные эмоции), когнитивного (представления о семейной проблеме) и поведенческого (поведение, направленное на совладание с проблемой) компонентов.

Частные гипотезы:

1. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, и у лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей.

2. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации.

3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей, и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации родителей.

Задачи исследования

1. Изучить взаимосвязи эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» на примере лиц, выросших в алкогольной семье.

2. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, и у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей.

3. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации родителей.

4. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, и у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей.

5. Изучить мотивы обращений участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков» в реабилитационные программы.

6. Изучить способы совладания, способствующие преодолению «Семейной боли».

Теоретико-методологической основой исследования являются: системно-методологический подход в психологии (Л. фон Бергаланфи, Л.С.Выготский); работы, посвященные теории и практике системного семейного подхода в клинической психологии и психотерапии: коммуникативный подход Миланской школы (М.С.Палаццоли); системно-коммуникативный подход (В.Сатир); работы отечественных системных семейных психологов (А.С.Спиваковская, А.Б.Холмогорова, Э.Г.Эйдемиллер, А.Я.Варга,); работы отечественных патопсихологов (В.В.Николаева, А.Ш.Тхостов, Г.А.Арина), посвященные изучению «Внутренней картины болезни»; клиничко-психологические исследования, посвященные диагностике и реабилитации зависимых пациентов (Дж.Войтиц, В.Д.Москаленко, Р.Т.Поттер-Эфрон, Э.У.Смит).

Характеристика выборки

Основную группу исследования составили участники реабилитационной 12-шаговой программы «Взрослые дети алкоголиков», регулярно посещающие открытые группы программы на базе храма свв. Космы и Дамиана в Москве. Характеристика данной выборки исследования была ранее описана автором в публикациях (Луценко, Спиваковская, 2020; Спиваковская, Луценко, 2022). Группа включала условно психически здоровых лиц, один из родителей которых страдал алкогольной зависимостью (N=52; 11 мужчин и 41 женщина; возраст 24.5 ± 4.4 года). Критерии включения в основную группу: возраст участников от 18 до 35 лет; отсутствие психических заболеваний на момент обследования; наличие хотя бы одного родителя, злоупотребляющего алкоголем и проходившего лечение в связи с данным заболеванием в течение жизни; алкоголизация родителей возникла в период, когда участникам исследования было от полугода до пяти лет; участники исследования и их родители имели опыт совместного проживания. В основной группе выделено две подгруппы: 27 человек на момент проведения исследования проживали с родителями, у 25 человек родители умерли.

Контрольная группа исследования включает условно психически здоровых взрослых лиц, чьи родители не страдали химическими аддикциями (N=50; 15 мужчин и 35 женщин; возраст 24.2 ± 3.7 года). Контрольная группа разделена на две подгруппы: 25 человек проживали на момент обследования вместе с родителями, у 25 человек родители умерли. Критерии включения в контрольную группу: возраст от 18 до 35 лет, отсутствие психических заболеваний, родители обследуемых относятся к условно психически здоровым. Со всеми участниками основной и контрольной групп проводилось патопсихологическое обследование с целью включения в выборку только условно психически здоровых лиц.

Процедура исследования

Исследование проводилось в городе Москва с ноября 2017 по декабрь 2019 года. Со всеми участниками экспериментальной и контрольной групп предварительно проводилось интервью и патопсихологическое обследование мышления (использовались методики «классификация», «исключение предметов», «толкование пословиц», «сравнение понятий») с целью включения в выборку только условно психически здоровых лиц.

Исследование осуществлялось в четыре этапа. На первом этапе в течение полутора лет проводилось включенное наблюдение за участниками экспериментальной группы в реабилитационной 12шаговой программе «Взрослые дети алкоголиков», по итогам наблюдения было составлено и проанализировано с использованием феноменологического анализа 26 протоколов занятий. На втором этапе с участниками контрольной и экспериментальной групп проводились индивидуальные встречи в очном формате, включающие интервью и эмпирическое исследование проективными методами, предполагающее качественный анализ данных. Длительность одной встречи составляла от 1 до 2 часов. Третий этап исследования включал использование стандартизированных опросников в очном формате, направленных на диагностику особенностей переживания отрицательных эмоций и способов совладания с ними. На четвертом этапе осуществлялось индивидуальное психологическое консультирование участников исследования по правилам семейной терапии с целью установления доверительного психотерапевтического контакта и обратной связи с участниками, где сообщалась информация об эмоционально-личностных особенностях и ресурсных факторах их семей. Многие участники сообщили, что обсуждение семейной проблемы было полезным для них, некоторые из них, несмотря на участие в 12-и шаговых программах, впервые говорили о проблеме алкоголизма за пределами семьи и сообщали о радости, что они могут спокойно обсуждать данную проблему и не бояться осуждения.

Исследование проводилось в соответствии с этическим кодексом Российского психологического общества (2012), Федеральным законом от 31.12.2017 N 152-ФЗ «О персональных данных». Все участники исследования подписывали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Данные, упомянутые в работе, публикуются с разрешения участников исследования. Проведение исследования имело конфиденциальный характер.

Методы исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Экспериментально-психологические методы исследования

Диагностический блок	Задачи диагностики	Методики
Психологический портрет участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков»	Изучение психологических особенностей ВДА и их мотивов обращения в реабилитационную программу	феноменологический анализ мотивов обращений людей в 12-шаговую реабилитационную программу ВДА, феноменологический анализ стенограмм открытых встреч реабилитационной 12шаговой программы ВДА, генограмма семьи
Когнитивный компонент «Семейная боль»	Сравнение особенностей представлений о переживании «Семейной боли» у лиц, проживающих и не проживающих с алкоголизовавшимися родителями	Контент-анализ определений «Семейной боли» на основе интервью с участниками исследования, Контент-анализ образов «Семейная боль»; Факторный анализ характеристик «Семейной боли»
Эмоциональный компонент «Семейная боль»	Сравнение особенностей переживания чувства вины у участников основной и контрольной групп исследования	«Опросник межличностной вины» (L.E.O'Connor, J.W.Berry, J.Weiss, M.Bush, H.Sampson) (адаптация Е.В.Белинской, 1997); «Опросник вины» (авторы Куглер, Джонс, адаптация И.А.Белик, 2006)
	Качественный анализ особенностей переживания чувства вины и стыда у лиц, выросших в алкогольной семье	Анализ ТАТ (полная версия, по схеме Д.Рапапорта, в адаптации М.З.Дукаревич); феноменологический анализ стенограмм открытых встреч реабилитационной 12шаговой программы «ВДА»
	Оценка особенностей переживания отрицательных эмоций в родительской семье	Опросник «Семейные эмоциональные коммуникации» (Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016)
Поведенческий компонент «Семейная боль»	Изучение ресурсных факторов, способствующих преодолению «Семейной боли»	Опросник «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой, 2004), контент-анализ высказываний участников о ресурсных факторах; кейс-стади

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 22.0, Microsoft Excel, EQS 6.2 Structural Equations Program Manual. Были осуществлены следующие статистические процедуры: дескриптивный анализ – вычисление и описание средних значений, стандартных отклонений, анализ критерия Колмогорова-Смирнова; вычисление статистически значимых различий между группами участников исследования по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни, анализ величины эффекта с использованием d-значения Коэна; корреляционный анализ по критерию R Спирмена; эксплораторный факторный анализ; структурное моделирование латентных изменений (Спиваковская, Луценко, 2022).

Научная новизна результатов исследования

1. Впервые охарактеризован и научно обоснован психологический конструкт «Семейная боль», описывающий процесс переживания лицами, выросшими в алкогольной семье, общей семейной проблемы, включающий эмоциональный (совокупность отрицательных эмоций), когнитивный (совокупность представлений о семейной проблеме) и поведенческий (поведение, направленное на совладание с проблемой) компоненты (Луценко, Спиваковская, 2020).

2. На основании лонгитюдного исследования, анализа опросниковых и проективных методов на примере лиц, выросших в алкогольной семье, построена модель «Семейной боли», отражающая множественные корреляционные связи между (1) переживанием чувства вины и стыда, (2) особенностями семейных правил, препятствующих осознанию проблемы и (3) поведением, направленным на совладание с отрицательными эмоциями.

3. Впервые показаны качественные и количественные различия переживания чувства вины и стыда как эмоционального компонента «Семейной боли» у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей; лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье; лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (Спиваковская, Луценко, 2022).

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в разработке особого психологического конструкта «Семейная боль», имеющего отдельные содержательные компоненты. Данный конструкт рассматривается как процесс переживания членами дисфункциональной семьи общей семейной проблемы, включающей осознание проблемы, совокупность отрицательных эмоций по поводу семьи и поведение, направленное на совладание с проблемой, что позволяет продолжить линию исследований особенностей переживания отрицательных эмоций в семье с позиции системного семейного подхода (Сатир, 1992; Витакер, 2019; Луценко, Спиваковская, 2020). Описана модель «Семейная боль», отражающая корреляционные связи между переживанием чувства вины и стыда (эмоциональный компонент «Семейной боли»); особенностями семейных правил, препятствующих

осознанию проблемы (когнитивный компонент) и поведением, направленным на совладание с отрицательными эмоциями семьи (поведенческий компонент). Расширяется понимание специфики переживания отрицательных эмоций у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях; и лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей; расширяются знания о ресурсных факторах, способствующих преодолению чувства вины и стыда в алкогольных семьях (Спиваковская, Луценко, 2022).

Практическая значимость результатов исследования.

В работе подобран широкий спектр качественных и количественных методик, которые могут быть использованы в диагностических целях для оценки особенностей переживания негативных состояний и отрицательных эмоций у разных клинических групп пациентов. В работе сформулированы цели психотерапии членов алкогольных семей: цель психотерапии лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, заключается в поиске ресурсов для адаптации к жизни с родителями и способов преодоления чувства злости, стыда и жалости к себе; целью психотерапии лиц, переживших утрату родителей, имеющих алкоголизацию, является создание условий для преодоления чувства вины и боли переживания утраты близкого, хотя ранее не проводилось такого различия, и работа для этих групп лиц велась единообразно. (Луценко, Спиваковская, 2020).

Достоверность и надежность результатов исследования и сформулированных на их основе выводов обеспечена подбором широкого спектра качественных и количественных методик, адекватных поставленным целям и задачам; сочетанием количественного и качественного анализа данных, а также проведением лонгитюдного исследования; использованием математического аппарата в соответствии с задачами исследования; достаточным объемом выборки, наличием контрольной группы и группы сравнения.

Положения, выносимые на защиту:

1. Процесс переживания общей семейной проблемы лицами, выросшими в алкогольных семьях, может быть представлен и описан как особый системный психологический конструкт «Семейная боль», включающий эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты (Луценко, Спиваковская, 2020).

2. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» отличаются качественными и количественными характеристиками у лиц, выросших и проживающих в данное время в алкогольной семье, у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, страдавших алкоголизмом, и у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей.

3. Лица, выросшие в алкогольных семьях, склонны к повышенному переживанию чувства вины и стыда по сравнению с лицами, выросшими в семьях без алкоголизации родителей (Спиваковская, Луценко, 2017; 2020).

4. Лица, выросшие и проживающие в алкогольной семье, склонны к более выраженному переживанию чувства вины как табуированной злости на родителя и чувства вины за недостаточную заботу о себе по сравнению с лицами, выросшими в алкогольной семье и пережившими утрату родителей, и лицами, выросшими в семьях без алкоголизации родителей.

5. Лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей, склонны к более выраженному переживанию чувства вины в связи с утратой родителя и повышенной ответственностью за жизнь и здоровье других людей, по сравнению с лицами, выросшими в семьях без алкоголизации родителя и пережившими утрату родителя.

Апробация результатов исследования

Основные результаты исследования представлены на международных и всероссийских конференциях: Международном молодежном научном форуме «Ломоносов» (Москва, 2017, 2019); I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием "Психологическая служба университета: реальность и перспективы" (Москва, 2017); VIII Международной научно-практической конференции «Психологические проблемы современной семьи» (Москва, 2018); III Международной конференции «Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы» (Казань, 2018); Международной научно-практической конференции «Личность в эпоху перемен: *mobilis in mobili*» (Москва, 2018); XI Международном конгрессе "Нейрореабилитация" (Москва, 2019); XVI Европейском психологическом конгрессе (Москва, 2019); XXVII, XXVIII Европейских психиатрических конгрессах (Варшава, Польша, 2019; Мадрид, Испания, 2020). Результаты исследования обсуждались на заседаниях кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова.

Результаты исследования используются в курсах «Основы психологического консультирования» и «Семейная психотерапия» факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова, а также в курсах «Основы семейной психотерапии» и «Теория и практика психологического консультирования» Московского института психоанализа.

Структура и объем диссертации

Работа состоит из введения, 6 глав, заключения, выводов, списка литературы и приложений. Диссертация изложена на 284 страницах, основной текст – 146 страниц. Работа содержит 16 приложений, 15 таблиц и 7 рисунков. Список литературы содержит 248 источников; из них – 54 на английском языке.

Глава 1. Дисфункциональная алкогольная семья как семейная система

Проблема изучения функциональных и дисфункциональных семейных отношений, их влияния на формирование эмоционально-личностных особенностей членов семьи, их психическое и психологическое здоровье изучена достаточно хорошо, но не теряет своей актуальности за счет ее обширности и постоянного видоизменения под воздействием новых социальных тенденций.

Семья – это малая социальная группа, важная форма организации личного быта, основанная на родственных связях или браке, отношениях между родственниками, проживающими совместно и ведущими общее хозяйство (Карабанова, 2009; Луценко, 2017). Существуют три вида родственных связей: порождение (родители и дети), кровное родство (сублинги), брак (муж и жена). На данный момент функциональная семья рассматривается как та, в которой удовлетворяются потребности всех членов семьи, проблемы семьи признаются и решаются, различия между членами семьи высоко ценятся, члены семьи способны удовлетворять собственные потребности, ролевые функции не навязываются, правила и законы семьи можно обсуждать, в семье есть место развлечениям, ошибки прощаются, семейная система существует для члена семьи, а не наоборот (Москаленко, 2002). В такой семье реализуются функции материального обеспечения, эмоциональной поддержки, образования и воспитания, духовного обогащения как формирование потребности в самоактуализации. В функциональной семье границы и семейные правила являются гибкими, понятными для всех членов семьи и способными к адаптации в изменяющихся условиях (Варга, 2011).

Согласно В. Сатир и В.Д. Москаленко, функциональность семьи можно определить через взаимоотношения членов семьи, строящиеся на взаимном доверии, поддержке, честности и открытости в общении друг с другом (Москаленко, 2000; Сатир, 1992). В таких семьях признается право на личное пространство и индивидуальность каждого, поощряется свобода самовыражения, но при этом присутствуют совместные увлечения, общие традиции и семейные правила. В функциональной семье люди готовы честно и открыто говорить о том, каков их союз сегодня, что они хотят изменить в своих отношениях, а что ценят и хотели бы сохранить.

С позиции системного семейного подхода, семья рассматривается как социальная система, состоящая из комплекса элементов, которые находятся в динамических связях и отношениях друг с другом (Олифирович, Велента, Зинкевич-Куземкина, 2012). Семейная система – это открытая и самоорганизующаяся система, источник изменений лежит внутри не самой (Палаццоли, 2010). Жизнь семейной системы подчиняется двум законам: гомео-

стаза и закону развития. Согласно закону гомеостаза, семейная система стремится к стабильности и постоянству, а согласно закону развития, семья стремится прожить полный жизненный цикл (Луценко, Спиваковская, 2020). В функциональной семье существует баланс между стремлением к гомеостазу и развитию. В дисфункциональной семье действие закона гомеостаза значительно преобладает над действием закона развития.

Дисфункциональная семья в системной семейной психологии описывается как закрытая семейная система, с жесткими, либо слишком разобщенными семейными границами, нарушением семейной иерархии, ригидностью семейных ролей и правил, нарушением открытой коммуникации между членами семьи (Войтиц, 2002; Москаленко, 2009). В дисфункциональных семьях наблюдается недифференцированность «Я» членов семьи, часто наблюдается созависимое и/или симбиотическое поведение.

В данной главе раскрываются различные взгляды на психологические особенности алкогольной семьи как дисфункциональной семейной системы с позиции системной семейной психотерапии: дается определение созависимости и ее видов, описывается влияние алкогольной зависимости на семейную систему, рассматривается специфика изучения алкогольной семьи в системном семейном подходе.

1.1. Влияние алкогольной зависимости на семейную систему – дисфункциональная семья

Дисфункциональная семья – это такая семья, где действие закона гомеостаза сильнее, чем действие закона развития. В ней нарушается семейная эмоциональная коммуникация, жестко закрепляются семейные правила и функции, возникают разобщенные, либо очень жесткие семейные границы, нарушается семейная иерархия (Москаленко, 2009; Смит, 1991; Спиваковская, Луценко, 2020; Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016). Дисфункциональная семья обычно описывается как противоположность функциональной и рассматривается как закрытая семейная система, в которой наблюдается повышенная напряженность и конфликтность между членами семьи, отсутствуют доверительные отношения, возникающие проблемы не обсуждаются и замалчиваются, семейные роли становятся ригидными и не соответствующими актуальной семейной ситуации. Младшее поколение в дисфункциональной семье не имеет возможности обсуждать не только отрицательные, но и положительные эмоции в семье, так как любое проявление эмоций может быть подвергнуто критике (Москаленко, 1992). Семья функционирует не для удовлетворения потребностей всех ее членов, а для удовлетворения нужд одного человека. Семейные правила становятся жесткими и нереалистичными, поощряется закрытость, манипулятивное общение с целью избегания наказания и чувства вины за семью (Гетальская, Короткевич, 2016). Часто наблюдается отождествление человека с его поведением, смешение эмоций разных членов семьи, невозможность самодифференциации (Боуэн, 1994). Смещение эмоций и

нарушение семейной иерархии нередко приводят к тому, что младшее поколение принимает повышенную ответственность за жизнь и здоровье старшего и испытывает чувство вины в связи с тем, что оказывается неспособным повлиять на отношения в родительской семье и защитить семью от различного рода дисфункций (Войтиц, 2015; Спиваковская, Луценко, 2017). Кроме того, в семье поощряется сокрытие семейных секретов и стремление к внешнему благополучию при общении с другими людьми (Flannery, 1986).

В алкогольной семье присутствуют все параметры, характерные для дисфункциональной семьи: стремление к гомеостазу преобладает над стремлением к развитию, нарушается семейная иерархия и распределение семейных ролей, закрепляются дисфункциональные модели поведения, не позволяющие развиваться как членам семьи, так и всей семейной системе (Woititz, 1983). Для алкогольной семьи характерно цикличное взаимовлияние: нарушение эмоциональной коммуникации и особенностей параметров семейной системы в семье может становиться причиной злоупотребления алкоголем, которое приводит к нарушению функционирования семейной системы (нарушению семейных ролей, иерархии и функций, нарушению коммуникации), что провоцирует еще большую алкоголизацию члена семьи (Park, Scherr, 2015; Ташёва, Бедрединова, 2015). При этом, семейные психотерапевты также отмечают, что семья может быть не только хронифицирующим фактором, усугубляющим развитие болезни, но и ресурсным фактором, способствующим реабилитации зависимого пациента, при условии, что члены семьи будут готовы признать наличие семейной дисфункции и активно работать с ее последствиями (Лукашук, Филиппова, 2015; Москаленко, 2000).

Для изучения ресурсных факторов семьи, способствующих реабилитации зависимого пациента, необходимо обратиться к рассмотрению того, какие именно нарушения параметров семейной системы характерны для алкогольной семьи, с какими проблемами обычно сталкивается алкогольная семья.

Одной из ведущих проблем алкогольной семьи является нарушение семейной иерархии и семейных ролей в системе, что проявляется в отсутствии включенности больного алкоголизмом в материальное обеспечение семьи, выполнение бытовых функций, воспитание детей (Kaufman, 1986). Данные обязанности перекладываются на других членов семьи: супругов, родителей, детей, что нередко приводит к возрастанию напряженности в семейных отношениях и формированию семейных конфликтов. Часто дети, растущие в алкогольной семье, вынуждены принимать на себя повышенную ответственность за жизнь и здоровье родителей, принимать на себя роли «родителей», что может приводить к повышенному чувству вины в ситуации невозможности справиться с возложенными обязанностями (Байкова,

2018). Например, в ситуации пьющих родителей ребенок может начать выполнять все бытовые функции по дому, стремиться помирить пьющего отца и мать, скрывать семейный алкоголизм от расширенной семьи. С позиции автора структурного семейного системного подхода С.Минухина, при инверсии ролей алкоголизовавшийся родитель из позиции «взрослого» начинает занимать позицию «ребенка», но так как семейная система стремится к равновесию, то освободившуюся позицию «взрослого» вынуждены занимать младшие члены семьи (Минухин, Фишман, 1998). Внешне может казаться, что дети из таких семей очень самостоятельные, не по годам взрослые и ответственные, но при этом их нельзя будет назвать психологически здоровыми, так как значимый взрослый не может создавать условия для развития их эмоциональной сферы и укреплению взаимоотношений с другими людьми (Дубровина, 2009). Вследствие нарушенной семейной иерархии лица, растущие в алкогольных семьях, не имеют возможности переживать детский опыт, уделять достаточно времени межличностному общению со сверстниками, что, по мнению многих авторов, приводит к их эмоционально-личностной незрелости. Было показано, что лица, выросшие в алкогольной семье, имеют повышенную склонность к аддиктивному и суицидальному поведению, трудности в установлении близких отношений, нечеткость границ собственной идентичности, склонность к переживанию чувства вины и стыда (Москаленко, 2009; Курицын, 2016). В дисфункциональных семьях также наблюдается нарушение уровня семейной сплоченности, что проявляется в формировании очень жестких семейных границ с низким уровнем самодифференцированности членов семьи, что способствует появлению феномена «созависимость» в дисфункциональных семьях, либо формированию размытых границ, когда члены семьи перестают общаться и максимально дистанцируются друг от друга, что может приводить к возникновению депрессивной симптоматики в будущем (Березанцев, 2020; Меринов, Лукашук, 2014; Самара, 2014).

Другой важной проблемой алкогольных семей является активное включение ребенка в супружеские конфликты и ссоры, например, жена больного алкоголизмом может просить ребенка уговорить отца бросить пить и обвинять ребенка в том, что отец пьет (Битти, 1997). Таким образом, алкогольная семья создает семейный «треугольник», описанный М.Боуэном. Образование семейных «треугольников» опасно тем, что не приводит к разрешению семейных конфликтов, способствует поддержанию семейного гомеостаза, а также затрудняет процесс самодифференциации членов семьи друг от друга, что повышает риск возникновения расстройств аффективного спектра (Боуэн, 2015). Кроме того, вовлечение ребенка в семейный треугольник приводит к возникновению дисфункциональных вертикальных коалиций и членов семьи, которых семья стремится исключить из системы. Например, мать,

вступая в семейную коалицию с сыном, начинает запрещать ему общаться с отцом, страдающим алкоголизмом (Висневская, Данилова, 2005). Даже если исключения члена семьи не происходит, в алкогольной семье нарушается эмоциональная семейная коммуникация между членами семьи (Смит, 1991). За счет того, что семья пытается скрыть алкоголизм родственника от расширенной семьи и внешнего окружения, в семье появляется большое количество тайн, поощряется не открытая коммуникация с использованием «чистых» посланий, а манипулятивное общение, либо общение с использованием «зашумленных» посланий, когда на вербальном уровне и языке тела члены семьи передают противоречивую информацию (Эрикссон, Хейли, 2008). Общение с использованием «зашумленных» посланий не позволяет членам семьи делиться чувствами и переживаниями эмоций друг с другом, что нередко приводит к росту семейных конфликтов и агрессии в семье, а иногда может способствовать развитию аффективных расстройств (Литвинова, 2017; Палаццоли, 2010).

Изучением параметров дисфункциональной семейной системы активно занимаются системные семейные психологи с целью выявления ресурсов семьи, способствующих процессу реабилитации и профилактике зависимостей (Potter-Efron, 1989). Рассмотрим особенности семейного подхода к изучению дисфункциональных семей.

1.2 Системный семейный подход к изучению дисфункциональных семей

В системном семейном подходе семья рассматривается как живая, динамическая система (Луценко, Спиваковская, 2020). Цель подхода – создание условий для изменений семьи с использованием методов самонаблюдения и наблюдения за ее особенностями. Системный семейный подход к изучению дисфункциональных семей можно охарактеризовать следующими особенностями: 1) Зависимое и созависимое поведение представителей дисфункциональной семьи изучаются не как отдельные поведенческие акты, а как сложная, функционирующая на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях, система (Теперик, 2007); 2) Изучается вся семейная система в целом, ее взаимное влияние на всех членов дисфункциональной семьи, а не отдельные эмоционально-личностные особенности одного из членов семьи (Сатир, 1992). Семья изучается как динамическая система, состоящая из комплекса взаимно влияющих друг на друга элементов (членов семьи и их взаимодействий) (Болотова, 2016; Луценко, Спиваковская, 2020; Byng-Hall, 2018). Предполагается, что в дисфункциональной семье действие закона гомеостаза, выраженного в стремлении семьи к постоянству и сопротивлении любым изменениям, будет преобладать над действием закона развития, который предполагает постоянное изменение семейной системы и поэтапные переходы семьи от одного жизненного цикла к другому (Васягина, Мазарчук, 2018). Также в дисфункциональной семье нарушается семейная коммуникация, возникают

семейные тайны и жесткие семейные правила, наблюдается нарушение семейной иерархии, появляются разобщенные, либо очень жесткие семейные границы (Луценко, Спиваковская, 2020; Москаленко, 2009; Смит, 1991; Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016). 3) Алкогольная аддикция рассматривается как семейная болезнь, для лечения которой важно работать не только с зависимым пациентом, но и всей его семьей (Lebow, Chambers, Breunlin, 2017). Большинство исследований семейных отношений между больным алкоголизмом и членами его семьи строятся на линейной логике, для которой характерно действие причинно-следственных связей (Байкова, 2016; McCoy, Dunlop, 2017). Исследования в рамках системного семейного подхода построены на циркулярной причинности, предполагающей взаимное влияние членов семьи друг на друга; 4) Основная цель системного семейного подхода – изучение ресурсов семьи, позволяющих семье преодолеть зависимость и ее последствия для семьи (Спиваковская, 2009). Представители системного семейного подхода убеждены, что каждая семья обладает безграничным потенциалом изменения и развития и способна преодолеть семейную дисфункцию. При этом, возникновение стремления к развитию становится возможным только при условии осознания наличия семейной дисфункции и собственных переживаний по поводу ее наличия. Для обнаружения ресурсных факторов, способствующих преодолению семейной болезни, членам дисфункциональной семьи важно обратиться к самонаблюдению эмоций по поводу семьи и больного родственника и наблюдению за проявлением своих эмоционально-личностных особенностей (Войтиц, 2015; Луценко, Спиваковская, 2020).

1.3. Феномен «созависимость» в дисфункциональной алкогольной семье

В предыдущих параграфах были рассмотрены основные параметры дисфункциональной алкогольной семьи с позиции системного семейного подхода. Было описано, что алкоголизм – это семейная болезнь, так как в последствия данного заболевания эмоционально вовлекаются все члены семьи, многие родственники, проживающие с больным алкоголизмом, становятся созависимыми. Понятие «созависимость» возникло в психотерапии в начале 1980-х годов и использовалось для описания состояния членов алкогольной семьи (Москаленко, 2009). Американский психолог Смоли характеризовал термин созависимость следующим образом: «Созависимость – это паттерн усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненной. Это зависимость от людей и явлений внешнего мира, сопровождающаяся невниманием к себе до такой степени, что мало остается возможностей для самоидентификации» (Москаленко, 2009, с.37). Согласно психологу Чермаку, созависимость – это нарушение личности, характеризующееся стремлением к повышенному контролю окружающих при недостаточной ответственности за собственную жизнь, нарушением границ с зависимым пациентом и отсутствии дифференциации собственных

потребностей, интересов и эмоций от больного алкоголизмом. Созависимыми по отношению к пациенту с хроническим алкоголизмом бывают: родители, братья и сестры, дети, супруги.

Отечественный психиатр В.Д. Москаленко описала следующие симптомы, характерные для созависимости (Москаленко, 1991):

1) Низкая самооценка. Созависимые люди отличаются недостаточным вниманием к себе и своим потребностям, часто считают себя недостойными внимания и уважения. Они позволяют зависимым членам семьи унижать себя, при этом в качестве сверхкомпенсации стремятся показать свое превосходство и подчеркнуть неумелость и никчемность пьющего родственника, чем могут провоцировать зависимого пациента на очередное употребление. Низкая самооценка созависимых способствует желанию осуждать себя и других и зависеть от внешних оценок окружающих.

2) Зависимость от внешних оценок. Созависимые, как правило, одинаково негативно воспринимают критику и похвалу, так как имеют низкую самооценку. Критика в их адрес подчеркивает их представление о себе как о недостойных и не заслуживающих уважения людях, а похвала усиливает чувство вины и стыда за то, что они не заслуживают хорошего отношения.

3) Склонность к переживанию чувства вины и стыда. Чувство вины появляется в ситуации, когда созависимый берет на себя повышенную ответственность за других родственников и, по его мнению, не справляется с данной ответственностью, например, когда созависимый не может круглосуточно контролировать больного алкоголизмом от употребления. Данная эмоция усиливается за счет того, что зависимые пациенты часто обвиняют родственников в том, что они пьют. Чувство вины у созависимых также выражается в постоянном желании контролировать и помогать другим. Чувство стыда за наличие больного алкоголизмом в семье обычно нарушает коммуникацию с расширенной семьей и знакомыми (созависимые стремятся замалчивать проблему, не обсуждают ни с кем алкоголизм родственника, делают вид, что живут в здоровой семье). Тем не менее, подтверждение повышенного чувства вины и стыда у созависимых пациентов ранее было показано на анализе клинических случаев, а не при целенаправленном эмпирическом исследовании феномена.

4) Склонность к переживанию страхов: одиночества, столкновения с реальностью и признания болезни родственника, страха потерять материальные ценности, быть нелюбимой и отвергнутой, страха потерять контроль над зависимым.

5) Отказ от права на собственные чувства и потребности. Созависимые люди часто отказываются от собственных интересов и потребностей, подстраиваясь под настроение зависимого пациента. Отказ от права на собственные чувства часто способствует развитию у

созависимых расстройств аффективного спектра и психосоматических заболеваний.

6) Склонность к повышенной жалости к себе. Если созависимый начинает жалеть себя, он попадает в группу риска возникновения депрессии и химических аддикций. В.Д. Москаленко рассматривает жалость к себе у созависимых как результат низкой самооценки и отсутствие положительных эмоций.

7) Склонность к переживанию злости, которая изначально направлена на зависимого родственника, но затем переходит на всех окружающих. Часто чувство злости подавляется созависимым пациентом и описывается ими как чувство вины к близким.

8) Постоянные мысли об алкоголизме родственника, которые создают иллюзию контроля болезни, не позволяют переключиться на другие сферы жизни и анализировать текущее состояние зависимого пациента.

9) Недифференцированность личностных границ. Созависимый часто не отделяет себя от больного алкоголизмом, не воспринимает его как самостоятельного человека, относится к проблемам зависимого как к собственным трудностям.

10) Отрицание наличия проблемы зависимости и созависимости в семье. Е.В. Isaacson (1991) выделила три семейных правила, характерных для дисфункциональных семей: «Не говори, не доверяй, не чувствуй». Эти правила предполагают отсутствие возможности говорить о проблеме алкоголизма с окружающими, выражать свои чувства в семье и доверять родственникам.

Выделенные симптомы созависимости, как правило, повторяются в течение нескольких лет, удерживают созависимого в дисфункциональных отношениях и закрепляют дезадаптивную систему мышления, переживания эмоций и поведения к самому себе и близким.

В.Д. Москаленко описала четыре стадии созависимости:

1) Фаза озабоченности, во время которой проявляется высокая тревога за зависимого родственника, часто возникают чувства вины, обиды, злости, стыда, жалости к себе, проблемы семьи отрицаются, растет толерантность к зависимому поведению близкого.

2) Фаза самозащиты, во время которой усиливается гиперответственность за жизнь и здоровье зависимого при снижении ответственности за свою жизнь и здоровье, большинство эмоций трансформируются в отрицательные.

3) Фаза адаптации, во время которой наступает самый высокий риск распада семьи, у созависимого повышается склонность к переживанию вины, стыда, злости, ненависти к себе, развивается гиперопека над зависимым пациентом.

4) Фаза истощения, для которой характерно появление страхов, связанных с состоянием здоровья и жизнью зависимого родственника, низкая самооценка созависимого, потеря терпимости к поведению больного.

Рассматривая психологические особенности созависимых пациентов, можно сделать вывод, что они реализуют типичные для них жизненные сценарии и применяют определенные социальные роли, среди которых можно выделить следующие (Артемова, 2012):

1) Мученик. Созависимые, применяющие на себя роль мученика, получают удовольствие от того, что способны мириться с болью, разочарованием, неудобствами, вытеснять и не проявлять свои отрицательные эмоции по отношению к членам семьи. Они хотят получить одобрение от других за то, что приносят себя в жертву зависимому пациенту. Их пугает вероятность того, что пациент может вылечиться, так как тогда они рискуют остаться одни и не смогут чувствовать себя героями, преодолевающими трудности.

2) Преследователь, в отличие от мучеников, не скрывает свои отрицательные эмоции, а наоборот, открыто демонстрирует злость, обиду, жалость к себе с целью вызвать у зависимого чувство вины за свое поведение. Он перекладывает ответственность за свои отрицательные эмоции на других людей, чаще всего родственника, страдающего алкоголизмом. Преследователь недостаточно внимателен к собственным личностным особенностям и недостаткам при повышенном внимании к недостаткам окружающих.

3) Соучастник заговора часто мешает успешной реабилитации пациента, так как его поведение отличается непоследовательностью: он то признает проблему алкоголизма в семье и пытается с ней бороться, то покупает бутылки пьющему родственнику и отрицает наличие проблемы с алкоголизацией в семье. Потакательное поведение созависимого пациента связано с его стремлением к семейному гомеостазу и отсутствием готовности разделять с зависимым от алкоголя родственником семейные роли и функции.

4) Событьщик. Этот тип созависимых людей находится в группе риска возникновения зависимостей, так как часто употребляет алкоголь и другие химические вещества совместно с родственником, страдающим алкоголизмом.

5) Апатичный созависимый безразличен как к собственным чувствам, так и к чувствам окружающих, находится в зоне риска суицидального поведения и возникновения расстройств аффективного спектра.

Отечественные психиатры А.В. Меринов, Д.И. Шустров считают, что созависимость, как правило, развивается у лиц, выросших в дисфункциональных семьях, где родители страдали химическими аддикциями, либо отсутствовал один или оба родителя (Меринов, Шустров, 2011). Они указывают, что в алкогольных семьях повышается риск воспитать ребенка, который будет вступать в отношения с зависимым от алкоголя пациентом, либо сам станет зависимым от алкоголя.

Дети из дисфункциональных семей часто принимают семейные роли, позволяющие компенсировать алкоголизацию родителей. Эти роли закрепляются и могут проявляться во

взрослой жизни (Артемцева, 2012).

1) Ребенок, принимающий на себя роль **семейного героя**, пытается заменить отсутствующего родителя в семье. Он работает, выполняет домашние обязанности, заботится о младших сиблингах, стремится быть успешным в карьере. Часто интенсивная работа и забота о младшем поколении способствует тому, что он отказывается от употребления алкоголя и наркотиков и может выглядеть внешне успешным и здоровым человеком. При этом семейный герой испытывает трудности, если ему необходимо просить помощь и поддержку, имеет очень высокий уровень притязаний, часто берет на себя дополнительную работу, с которой не может справиться, страдает от неуверенности в себе и низкой самооценки.

2) Ребенок, принимающий на себя роль **«козла отпущения»**, отвлекает внимание семьи от большого алкоголизма на себя, так как постоянно нарушает семейные правила. Он пытается получить поддержку и принятие семьи через нарушение поведения и убежден, что отрицательное внимание семьи лучше, чем безразличие. Эти лица, выросшие в алкогольных семьях, находятся в зоне риска возникновения аддиктивных расстройств и совершения противоправных действий с целью привлечения внимания родителей. Изначально они подчеркивают свою непохожесть на родителей и стремятся быть во всем противоположностью им, но, в конечном итоге, перенимают их дисфункциональное поведение.

3) «Потерянные дети» часто чувствуют свое отличие от других детей, имеют низкую самооценку, плохо понимают и избегают общения с людьми, предпочитают одиночество и погружение в собственные фантазии. Они не проявляют инициативы при совершении жизненно важных выборов, предпочитают «плыть по течению» и доверяться судьбе.

4) Дети, растущие в алкогольных семьях, иногда выбирают для себя роль «семейного шута», которая позволяет им скрывать собственную «семейную боль» и уменьшить раздражение и гнев родителей с использованием юмора. При этом они могут чувствовать себя неуверенно и испытывать трудности при выражении эмоций.

Исследователи дисфункциональных семей отмечают, что лица, выросшие в алкогольной семье, склонны к возникновению психиатрических, психосоматических и невротических заболеваний, зависимому, аутодеструктивному и виктимному поведению (Симоненко, 2015, Меринов, Лукашук, 2011, Balsa, Homer, French, 2009). У лиц, которым все же удалось сохранить психическое здоровье и не стать зависимыми от химических веществ, могут проявляться определенные схожие особенности, характерные для взросления в дисфункциональной семье (Войтиц, 2015).

1.4. Эмоционально-личностные особенности лиц, выросших в алкогольной семье

Американский психиатр Дж. Войтиц описала тринадцать характерных особенностей

«Взрослых детей алкоголиков» (ВДА):

1) Не знают и пытаются угадать, что такое норма. Так как ВДА не имели опыта взросления в функциональной семье, у них не было возможности узнать, что такое полноценно функционирующая семья, поэтому во взрослом возрасте они часто задаются вопросами: «Что такое норма?», «Является ли мое поведение и поведение моих близких нормальным?», «Как я смогу узнать, если моя собственная семья перестанет быть нормальной?». Они пытаются найти ориентир, что можно делать, а чего нельзя, как можно чувствовать и какие эмоции допустимо проявлять. В общении они остаются осторожными и часто подавляют свои чувства, так как боятся, что проявление чувств будет указывать на их дисфункциональность.

2) С трудом принимаются за новые дела и не доводят их до конца, так как в их родительской семье регулярно давались обещания, которые впоследствии не выполнялись, либо откладывались на неопределенный срок.

3) Склонны постоянно врать, так как сталкивались с ложью в родительской семье в связи с отрицанием алкоголизма одного из родителей и запретом на обсуждение семейной проблемы с другими людьми. ВДА перенимают привычку родителей врать и начинают врать даже в мелочах, когда не получают выгоды от сокрытия правды.

4) Склонны к переживанию чувства вины и стыда в связи с тем, что обвинение себя за алкоголизм родителей позволяло им в детстве сохранять позитивное представление о родителях. ВДА могут чувствовать стыд и вину даже за те черты, которых у них нет.

5) Не умеют веселиться

6) Воспринимают себя слишком серьезно

7) Испытывают трудности при построении межличностных отношений, потому что не имели опыта доверительных отношений с родителями и приобрели страх быть отвергнутыми.

8) Стремятся все контролировать, так как в детстве брали повышенную ответственность за себя и своих родителей, контролировали их поведение и стремились предотвратить употребление алкоголя.

9) Ищут одобрения и подтверждения своей значимости вследствие низкой самооценки, сформировавшейся в детстве.

10) Избегают общения с людьми, обращают внимание на свое отличие от окружающих и не замечают сходства.

11) Принимают повышенную ответственность, либо вообще избегают ответственности. Они стремятся заслужить любовь и доверие родителей через проявление повышенной

ответственности, либо признают себя никчемными и полностью отказываются от ответственности за свою жизнь.

12) Лояльны к окружающим. Родственники больного алкоголизмом склонны долго терпеть и не разрывать отношения с зависимым пациентом, поэтому ребенок может воспринимать дисфункциональное поведение зависимого как норму.

13) Импульсивны, что приводит к замешательству и ненависти к себе.

А.В.Меринов и А.В.Лукашук, ссылаясь на зарубежные исследования, пишут, что «детям из алкогольных семей уже в первые шесть месяцев жизни свойственны негативные паттерны привязанности (attachment): низкий эмоциональный ответ, высокий уровень негативного реагирования, редкие позитивные послы родителям» (Меринов, Лукашук, 2014, стр. 41). При этом, если злоупотребление алкоголем свойственно матери, то ребёнок недополучит близких, симбиотических отношений, что впоследствии негативно отразится на его привязанности, личностной адаптации и доверии к окружающему миру (Хорни, 2009). Чувство незащищённости в раннем детстве тесно связано со страхами и агрессивностью, ощущением сторонней враждебности, что существенно влияет и на поведение взрослого человека. Исследования, проводившиеся на базе факультета психологии МГУ, с 2014 по 2020 год показали, что лица, выросшие в алкогольных семьях, обладают повышенной склонностью к переживанию чувства вины и стыда, так как в детстве таких детей часто критикуют и обвиняют, что приводит к постоянному самообвинению и приписыванию себе повышенной ответственности за поведение родителей (Спиваковская, Луценко, Евдюлок, 2018; Спиваковская, Луценко, 2022; Шеломова, Спиваковская, 2020).

1.5.Феномен «Семейная боль» в алкогольной семье

Для описания совокупности отрицательных эмоций, испытываемых членами дисфункциональной семьи в результате осознания наличия общей семейной проблемы, например, алкоголизма одного из членов семьи, Вирджиния Сатир использовала термин «Семейная боль» (Сатир, 1992). Она описывала феномен «Семейная боль» как результат осознания семейных проблем и совокупность отрицательных эмоций (преимущественно, чувство вины и стыда) в связи с событиями семьи. Феномен «Семейная боль» выходит за пределы определения психологической боли: это не просто процесс психологического страдания, испытываемый отдельно взятым членом семьи, а болезненное состояние, в котором пребывает вся семейная система. Условный источник «семейной боли» носит обозначение «идентифицированный пациент», или тот, чьё состояние сподвигло семью обратиться за помощью. Семья, испытывающая «семейную боль», обладает следующими особенностями: низкая самооценка членов семьи, ригидные, стереотипные, ограничивающие жизнь правила поведения, нарушенная, неясная, спутанная семейная коммуникация, чувство вины, стыда, страха

и угрозы. В книге «Как строить себя и свою семью» В.Сатир описывает четыре причины всех успехов и неудач человека, с которыми необходимо работать психологу, чтобы уменьшить или устранить «семейную боль»: мысли и чувства человека по отношению к самому себе, которые В.Сатир называет самооценкой (в некоторых вариантах перевода самооценностью); способы коммуникации (способы передачи информации и чувств между людьми); семейная система (совокупность правил, в соответствии с которыми люди живут в семье); социальные связи (методы, с помощью которых семья поддерживает связь с другими социальными институтами) (Сатир, 1992).

Представители Миланской школы психотерапии описывали «семейную боль» как следствие парадоксальной коммуникации в семье, когда члены семьи стремятся к близости друг с другом и одновременно отвергают ее (Палаццоли, 2010). Для парадоксальной коммуникации характерно наличие «двойных посланий», когда на разных языках сообщается противоречивая информация, например, на вербальном уровне мать просит обнять ребенка, а на невербальном уровне отстраняется от него. Для преодоления состояния «Семейная боль» М.С.Палаццоли предлагала использовать технику «позитивная коннотация», которая заключалась в описании положительных сторон симптомов больного родственника, например, болезнь ребенка могла способствовать сплочению и укреплению отношений в родительской подсистеме. «Позитивная коннотация» позволяла поддержать терапевтический альянс и подтвердить стремление семьи к гомеостазу с целью парадоксально активизировать способность к трансформации и преодолению «Семейной боли».

Психологи, занимающиеся исследованием алкогольных семей, например, В.Д.Москаленко, характеризуют феномен «Семейная боль» как совокупность отрицательных эмоций в семье по поводу больного алкоголизмом члена семьи (Луценко, Спиваковская, 2020; Москаленко, 2009). Практикующие системные семейные психологи, например, К.Витакер, Р.Т.Поттер-Эфрон, используют термин «Семейная боль» как метафору для описания состояния семьи при столкновении с трудностями (Витакер, 2019; Поттер-Эфрон, 2014). Согласно работам Витакера, «Семейная боль» является внутренним импульсом семьи с определенной культурно-символической окраской, как внутриличностной, так и внутрисемейной, способной влиять как на состояние отдельно взятого члена семьи, так и всей семейной системы, при осознании наличия семейной проблемы. К.Витакер для исследования феномена «Семейная боль» на психологической консультации просил описать членов семьи их собственную историю в трех поколениях, упоминая не только саму проблему, но и то, что объединяет членов семьи: семейные мифы, основные значимые события в семье, включая смерти, болезни, разводы, рождение детей, заключение браков. Изучение семьи самой себя способствовало процессу осознания феномена «Семейная боль» (Витакер, 2019). Термин

«Семейная боль» часто используется для описания эмоционального состояния семьи с больным ребенком как совокупность отрицательных эмоций членов семьи по поводу заболевания одного из родственников (Билецкая, 2012; Курицын, 2010). Несмотря на широчайшее использование понятия «Семейная боль» в практической психологии, структура феномена «Семейной боли» все еще не описана и не введена в клиническую и семейную психологию. В данной работе предпринимается попытка описать особенности структуры и динамики переживания феномена «Семейная боль» как активного процесса в семьях с больным взрослым, а именно, в дисфункциональных алкогольных семьях, а также рассмотреть особенности трансформации «Семейной боли» (Луценко, Спиваковская, 2020).

Так как большинство авторов описывало чувство вины и стыда как важную составляющую эмоционального компонента «Семейной боли», рассмотрим подробнее историю развития представлений о чувстве вины и стыда в философии и психологии.

Глава 2. Чувство вины и стыда как эмоциональный компонент феномена «Семейная боль» в алкогольной семье

В. Сатир характеризовала термин «Семейная боль» как осознание наличия семейных трудностей и чувство вины и стыда в связи с событиями семьи, так как именно эти чувства являются универсальными регуляторами человеческого поведения (Сатир, 1992). Со времен Античности в русле философии, а затем и в психологии ученых интересовала проблема изучения регуляторов человеческого поведения, благодаря которым у людей формируются определенные нормы и ценности (Горнаева, 2012).

Чувство вины и стыда связаны с представлением человека о себе и своем поведении, поэтому их часто называют эмоциями самосознания (*self-conscious emotions*) (Бреслав, 2006). Отечественные авторы называют данную группу эмоций «моральными», так как чувство вины и стыда формируются при усвоении моральных норм и традиций, характерных для определенной культуры (Макогон, Ениколопов, 2013).

Американский психотерапевт и когнитивный психолог Поттер-Эфрон, занимающийся изучением чувства стыда и вины у больных алкоголизмом, дал следующие определения: «Стыд – это болезненное состояние осознания своей базовой дефективности как человеческого существа, а вина – это болезненное состояние осознания, которое сопровождает свершившееся или замысленное попрание субъектом общественных ценностей и правил» (Поттер-Эфрон, 2014; Спиваковская, Луценко, 2022).

В отличие от рано возникающих эмоций (радость, печаль, страх, гнев), вина и стыд изучены мало. Одной из причин малоизученности этих эмоций является то, что они опознаются в процессе человеческой активности, а не по выражению лица (Lewis, 2008). Так как эмоции самосознания тесно связаны с когнитивной оценкой человеком своего поведения относительно принятых социальных норм, одним из перспективных направлений современных исследований становится изучение когнитивной регуляции чувства вины и стыда. Когнитивное направление в изучении отрицательных эмоций подразумевает опосредованность эмоционального поведения человека связанными с отражениями внешней ситуации схемами, смысловыми и познавательными представлениями, что позволяет рассматривать связь когнитивных и эмоциональных процессов на разных этапах онтогенеза (Кравченко, 2004; Ильин, 2002).

2.1. Развитие представлений о чувстве вины в философии

2.1.1. Развитие представлений о чувстве вины в философии Античности

Представления о чувстве вины и стыда начинают формироваться в философии в эпоху Античности. В данный период представление об этих эмоциях тесно связано с пер-

вичным изучением законов функционирования космоса, которые задают человеку определенные нормы мышления и действия (Лаврухина, 2015). Человек является частью космоса, любые его действия соотносятся с нормой общекосмической разумности, а не с внутренним моральным долженствованием (Гришина, 2006). Основным законом функционирования космоса, согласно древним грекам, – закон космического воздаяния, оказывающий влияние на всех людей и именуемый роком или судьбой.

В работах Гомера впервые появляется описание такого культурного схематизма, как «человек стыда» (Лаврухина, 2015). В гомеровских поэмах переживания сильного стыда и вины ощущаются человеком не как его внутренние переживания, а переносятся во внешнюю среду как наказание, божье искушение, источником которого становится не человек, а демоны, боги, либо другие сверхестественные существа.

Древнегреческий поэт Гесиод вслед за Гомером трактует чувство вины как результат нарушения космического порядка (Харламов, 2007). Данная отрицательная эмоция описывается как внешняя, важен результат нарушения космического порядка, а не субъект, испытывающий эмоции. Возмещение ущерба, нанесенного космическому порядку, деперсонализированно, то есть реализуется человеком как частью космоса, без учета его личностных качеств, мотивов нарушения порядка.

Платон обращался к теме соотношения индивидуальной вины и ответственности (Платон, 2005). Согласно Платону, человек несет вину избирающего, так как душа человека выбирает свой жизненный путь и несет ответственность и вину за этот выбор. Чувство вины возникает из-за того, что человек обладает знанием о нравственности и долге, при этом незнание не освобождает человека от ответственности. Неправильный выбор жизненного пути приводит к возникновению чувства вины. Истинное знание доступно немногим, оно является добродетелью и несет в себе награду (Харламов, 2007). Таким образом, в диалогах Платона впервые возникает связь между чувством вины и ответственности человека и знанием, которым он обладает, поправление моральных норм становится более важным, чем сам факт действия человека. Впоследствии идея связи чувства вины с ответственностью перед жизненным выбором человека была развита в экзистенциальной философии и психологии, например, в работах американского психолога Ирвина Ялома (Ялом, 1999).

Аристотель развил идеи Платона, касающиеся связи чувства вины и ответственности (Харламов, 2007). Человек, как и в диалогах Платона, несет вину избирающего, но появление данной эмоции обусловлено наличием у него воли как проявления разумной души. У Аристотеля прослеживается жесткая связь между волей, добровольным поступком и ответственностью и виной за этот поступок (Аристотель, 1976). Ответственность понимается им

как проявление свободы, так как человек исходя из своих предпочтений и стремлений совершает определенные действия, за последствия которых он должен отвечать. При этом действие, осуществленное в неведении, не избавляет человека от ответственности. Незнание, согласно Аристотелю, может быть вменено в вину человеку судом, за незнание человек может нести большее наказание, чем за проступок, о последствиях которого человек знал.

Таким образом, представления о чувстве вины начали складываться еще в период Античности (Юрчак, 2013). Сначала появление данной эмоции было тесно связано с нарушением космического порядка и желанием этот порядок восстановить, а субъект действия отодвигался на второй план. Постепенно переживание вины как внешней эмоции переходит во внутренний план и возникает идея внутренней индивидуальной вины как ответственности человека за свои поступки. В эпоху Античности вина и ответственность рассматривались больше с правовой, внешней, чем с нравственной позиции.

2.1.2. Развитие представлений о чувстве вины в философии Средневековья

Философия Средневековья охватывает V-XV века и характеризуется теоцентричностью взглядов. Основной функцией философии того времени было истолкование Священного Писания, доказательство бытия Бога вследствие господства религиозного мировоззрения в обществе. Неудивительно, что развитие представлений о чувстве вины в данный период рассматривается с позиции греха, нарушения Божьих заповедей. Чувство вины в христианской традиции берет начало в первородном грехе первого живущего человека, который осмелился ослушаться Бога (Юрчак, 2013). В христианстве формируется метафизическое представление о чувстве вины: так как первый человек был испорчен первородным грехом, весь его род несет на себе чувство вины, которая неразрывно связана с идеей человеческой природы в целом (Лаврухина, 2015). Идея греховной природы бытия человека стала ведущей в философии средневековья и христианстве, оказывающем большое влияние на философию того периода.

Блаженный Августин рассматривал чувство вины с позиции христианской теологии как осознание первичной порочности человека, ограничения его возможностей, не позволяющих ему своими силами создавать благо. В восьмой книге автобиографического произведения «Исповедь» Блаженный Августин раскрывает идею происхождения вины как чувства осознания собственной ничтожности (Августин, 2011). Вина, по его мнению, возникает, когда человек впервые сталкивается с самим собой, понимает, кто он есть на самом деле, и начинает обращаться к Богу как высшей силе. Важно отметить, что в книге философом впервые подчеркивается тесная связь чувства вины с другими отрицательными эмоциями: тревогой, завистью, страхом, стыдом. Все эти эмоции возникают в течение жизни человека и вытекают одна из другой: стыд порождает зависть и злость, а они, в свою очередь

усиливают чувство вины и тревоги.

Отражение идей Блаженного Августина о чувстве вины можно обнаружить в современных 12шаговых реабилитационных психотерапевтических программах, где в начале работы человеку необходимо признать свое бессилие перед болезнью и перепоручить себя и свою жизнь Богу, как его человек понимает (Войтиц, 2015; Луценко, 2017).

Если Августин придерживался христианской позиции по отношению к чувству вины, считал, что человек может обрести счастье только присоединившись к церкви, то знаменитый ересиарх Пелагий подчеркивал индивидуальность человека при переживании им чувства вины и считал, что важно учитывать заслуги самого человека в течение жизни, так как благодаря им человек может спастись от чувства вины (Харламов, 2007). Пелагий полагал, что вина – это приобретенная, а не врожденная эмоция, которая навязывается человеку со стороны общества и церкви в образе греха и собственной порочности. Таким образом, в философии Средневековья чувство вины начинает рассматриваться как внутренний процесс, возникающий у человека в течение жизни при осознании собственного несовершенства (Юрчак, 2013).

2.1.3. Развитие представлений о чувстве вины в философии Нового времени.

Для периода Нового времени было характерно активное развитие техники и науки, формирование экспериментально-математического мировоззрения, что отразилось в исследовании представлений о чувстве вины (Изард, 1999; Лобанова, 2022). В период Нового времени философов в первую очередь стали интересовать сами механизмы формирования чувства вины у человека как биологически живого существа, т.е. появляются первые нейрокогнитивные теории и исследования отрицательных эмоций.

Рене Декарт разработал первую физиологическую модель возникновения эмоций (Декарт, 2002). Согласно Декарту, страсти души, в отличие от ощущений, восприятий и мыслей возникают вследствие движения животных духов, образуемых из частиц крови. Данные частицы очень легкие и подвижные, они распространяются в полости мозга. Таким образом, Декарт полагал, что душа и тело человека взаимодействуют между собой в головном мозге. Из внешнего мира с помощью животных духов в маленькую железу, расположенную в центре головного мозга, передаются изображения. В маленькой железе, расположенной между полостями, содержащими животные духи, находится душа, которая получает изображение от животных духов. Изображение, в зависимости от прошлого опыта человека, хранящегося в душе, вызывает в душе различные страсти: ужас, страх. Основная задача страстей – настраивать душу желать того, какие телесные реакции последуют за страстями (например, желание плакать при страсти печали). После анализа изображения

душой, животные духи могут из головного мозга направляться в нервы, что будет приводить к различным реакциям организма, поддерживающим возникшие страсти: бегству, учащению сердцебиения. Воля человека не может удержать его от возникновения страстей, она только способна сдерживать его физиологические реакции на страсти души (Изард, 1999). Согласно Декарту, у человека наблюдается только шесть первичных страстей: желание, любовь, радость, печаль, удивление, ненависть, остальные страсти являются комбинацией первичных страстей. Рене Декарт полагал, что для человека важнее избавление от опасных и вредных для организма объектов, чем приобретение чего-либо нового, поэтому самой главной страстью души для него была печаль. Стыд и вину Декарт определял как разновидности печали, базирующиеся на любви к самому себе, возникающие из-за страха перед порицанием (Лаврухина, 2015).

Изучение страстей продолжил Бенедикт Спиноза в книге «Этика, доказанная в геометрическом порядке». Вместо термина «страсти» Спиноза использовал понятие «аффект», а страстями он называл пассивные состояния аффекта. Согласно Спинозе, аффект – состояние тела, изменяющее способность тела к действию (Спиноза, 2002). Спиноза выделял три вида аффекта: удовольствие, неудовольствие и желание, а остальные аффекты образуются из них. При аффекте удовольствия душа становится более совершенной, а при аффекте неудовольствия – менее совершенной. Душа и тело человека стремятся существовать вечно, такое стремление души называется волей, а тела – влечением. Желание как третий вид аффектов человека является осознанным влечением. Спиноза пишет, что чувство вины – это разновидность аффекта печали, образуемого из аффекта неудовольствия, который возникает, если человек видит, что его поступки осуждаются и презираются другими (Спиноза, 2002). Чувство вины иррационально, как и все другие аффекты, так как оно находится во власти страсти, а не разума, следовательно от этой эмоции необходимо избавляться для обретения внутренней свободы.

Идея Спинозы об иррациональности чувства вины была переосмыслена Г.Лейбницем. Он сомневался в возможности существования объективной природы вины и выступал за субъективность ее происхождения (Юрчак, 2013). Такая точка зрения возникла в русле религиозно-философской доктрины теодицеи, развитой Г.Лейбницем. Эта доктрина постулирует управление Вселенной добрым началом, несмотря на наличие зла в мире, которое выступает необходимым элементом совершенства мира (Лейбниц, 1989). Моральным злом является грех, за который человек может испытывать чувство вины, но так как представление о добре и зле компенсируют друг друга и являются необходимыми элементами данного мира, природа сущности вины субъективна.

Таким образом, философы Нового времени при изучении чувства вины обращают

внимание, в первую очередь, на механизмы формирования данной эмоции. Развивается идея о внутреннем характере вины, при этом становится важен ее субъективный характер. Впервые у Рене Декарта появляется физиологическая модель происхождения эмоций, объясняющая возникновение чувства вины как разновидности аффекта печали, на которую в дальнейшем будут опираться современные когнитивные психологи при построении нейрокогнитивных моделей возникновения отрицательных эмоций.

2.1.4. Развитие представлений о чувстве вины в работах Иммануила Канта и Георга Вильгельма Фридриха Гегеля

Представление о соотношении чувства вины и свободы, ярко проявившееся в философии Средневековья, продолжает развивать Иммануил Кант (Кант, 1966). Чувство вины у Канта тесно переплетается с понятием свободы, а так как зло связано со свободой действий, то вину можно определить как результат свободного злого выбора человеком (Юрчак, 2013). Этот выбор порождает грех, за который человек вынужден нести ответственность. Согласно Канту, вина человека обусловлена уже самим фактом возможности свободы (Гришина, 2006). Он выделил три типа вины: прирожденную, связанную с потенциальной возможностью выбора; преднамеренную и неумышленную. Человек несет ответственность и за преднамеренную, и за неумышленную вину. Кант считал, что человек должен считаться виновным не только за те поступки, которые имели негативные последствия, но и за те действия, которые потенциально могли иметь эти последствия.

Если Кант считал, что главная причина возникновения чувства вины кроется в свободе человека действовать, то, согласно Гегелю, человек виновен из-за самой способности осуществлять действия, как свободные, так и несвободные, то есть чувство вины сопровождает любые происходящие во внешнем мире изменения, если человек принимает при этом участие (Юрчак, 2013). Так как чувство вины возникает за любые действия, то преодолеть данное чувство можно только через бездействие. Любое действие мешает реализации другого, противоположного действия, что философ называет понятием «трагической вины». В данной концепции важно, что вина возникает за действия, которые совершались человеком, обладающим знаниями и волей. Философ разделил внутреннее переживание вины, проявляющееся в волевом намерении действовать, и внешнее проявление вины как оценку поступков человека с позиции моральных устоев общества (Данилова, 2014). Внутренняя вина может существовать независимо от внешнего обвинения, а внешнее обвинение в свою очередь может не сопровождаться субъективным переживанием вины. Любое действие человека, реализованное в бытии, имеет множество последствий, но человек несет ответственность и может испытывать вину только за первичные последствия, которые соответствовали его умыслу и знаниям на момент совершения действия.

2.1.5. Развитие представлений о чувстве вины в русской философии XIX-XX веков

В русской философии XIX-XX веков наблюдается преемственность идеи средневековой религиозной трактовки чувства вины как результата осознания человеком своего несовершенства. Такие конструкты как стыд, вина и совесть в русской философии рассматриваются не только как нравственные качества отдельного человека, но как проявление моральных ценностей народа (Гришина, 2006).

Известный представитель славянофилов И.В. Киреевский считал, что чувство вины и стыда необходимы для поддержания связи между отдельным человеком и обществом и укрепления солидарности между людьми, а также для избавления от эгоистичного начала в человеке (Данилова, 2014).

Представление о функции воссоединения человека с миром и другими людьми, характерной для чувства вины, было развито вслед за Киреевским в работах Вл. Соловьева. Он считал, что человеку свойственны три потребности: жить, познавать жизнь и исправлять ее. В процессе познания жизни человек осознает греховность человеческого существования, стремится ее исправить (Соловьев, 1998). Благодаря чувству вины, человек оказывается способен нести ответственность за свои поступки и их последствия перед другими людьми. Когда человек испытывает стыд за свои биологические влечения, он показывает, что состоит не только из материального начала, но и обладает рациональным началом, способным осуществлять рефлекссию. Хотя чувство вины и стыда ограничивает природные потребности и возвышает человека над другими существами, эти эмоции не способны уничтожать эти потребности полностью. Вл. Соловьев считал, что важно не избавиться от природных потребностей, а перевести их на осознанный рациональный уровень. Таким образом, у Соловьева вина и стыд приобретают индивидуальное значение для человека, помогают реализовать его потребность в познании и изменении мира.

Н.А. Бердяев вслед за немецкими философами XIX века рассматривал вину в контексте переживания свободы (Бердяев, 1989). Человек свободен осуществлять выбор между требуемым и запрещенным, правильным и неправильным, а осуществление неправильного выбора приводит к чувству вины (Гришина, 2006). Способность к переживанию чувства вины свойственна только тем, кто может осуществлять выбор. Чувство вины Бердяев считает результатом дефектов и ограниченности нашего познания, которые препятствуют осуществлению правильного выбора в жизни человека.

Таким образом, в русской философии XIX-XX веков чувство вины продолжает рассматриваться с позиции греховности человеческого существования, как это делали философы Средневековья. Тем не менее, в работах русских философов можно обнаружить ряд

новых идей, к которым можно отнести изучение роли чувства вины в социуме как проявление моральных ценностей народа, выявление тесной связи между чувством вины и ответственностью человека за свои поступки как перед обществом, так и перед Богом (Данилова, 2014). Способность переживать чувство вины рассматривается философами данного периода как отличительная человеческая способность, возвышающая его над природой. Изучение чувства вины как человеческой способности, имеющей отношение к совершению человеком выбора, продолжилось в экзистенциальной философии.

2.1.6. Развитие представлений о чувстве вины в экзистенциальной философии

При изучении чувства вины в XX веке философы сосредоточились на переживании человеком смысла собственного существования. Вина становится тесно связанной с экзистенциальной ситуацией человека, данная эмоция возникает в случае, если человек не смог реализовать свой внутренний врожденный потенциал в виде способностей, не смог обрести смысл своего существования (Тимошенко, 2012).

Мартин Хайдеггер рассматривает вину в контексте причинности, потенциальной возможности человека реализовать свои способности (Гришина, 2006). Человек сам имеет возможность определять цели, форму и способ своего существования и несет ответственность за то, проявятся ли его врожденные способности во внешнем мире или нет. Согласно Хайдеггеру, вина появляется у человека в том случае, если он не способен самореализоваться, проявить свои врожденные способности (Тимошенко, 2012).

Франц Кафка в своем философском романе «Процесс» рассматривает чувство вины с оригинальной точки зрения (Кафка, 2017). Согласно Кафке, виновность со стороны общества порождает чувство вины. Виновность может быть не связана с какими-либо конкретными поступками, но она характеризует статус человека. Согласно Кафке, человек, анализируя свою жизнь, всегда сможет найти необходимую основу для того, чтобы испытывать чувство вины. Вина человека рассматривается им как вторичное образование по отношению к признанию человека виновным со стороны других людей.

Ф.Ницше при рассмотрении чувства вины обращает внимание не на способность реализовать внутренний потенциал, а на отношения человека с обществом. Вина, по его мнению, это долг перед другими людьми (Гришина, 2006). Ницше крайне негативно относится к данной эмоции, считает ее тяжелым заболеванием, до которого опустился человек под давлением социума. Во взгляде на чувство вины, он противоположен И.Канту: если у Канта чувство вины возникает из-за того, что человек свободен и может осуществлять выбор в жизни, то у Ницше данная эмоция возникает из-за того, что человек несвободен и зависит от общества, навязывающего ему вину.

Немецкий экзистенциальный философ и психолог Карл Ясперс попытался рассмотреть вину и с позиции наказания человека за преступления, и как экзистенциальный внутренний конструкт, связанный с реализацией способностей человека (Рулинский, 2011). Он выделил четыре типа вины: уголовная (связана с совершенными преступлениями), политическая (связана с ответственностью людей за последствия действий государства), моральная (результат принятия ответственности за свою жизнь), метафизическая. Метафизическую вину может правильно определить только Бог, она связана с чувством ответственности человека за известные ему действия, происходящие в мире, особенно за преступления, которые человек наблюдает, но не может предотвратить.

Таким образом, в экзистенциальной философии изучение чувства вины как переживания раскаяния за свои поступки (проявление вины по отношению ко внешнему миру) отесняется на второй план по отношению и исследованию нереализованных возможностей (переживание вины по отношению к самому себе) (Лаврухина, 2015). Влияние общества на формирование чувства вины оценивается либо как негативное, либо признается вторичным по отношению к экзистенциальной вине, в то время как значение чувства вины для отдельно взятого человека и формированию его смысла жизни становится крайне важным. Данный процесс можно объяснить изменением роли общества и влияния других людей на жизнь человека, если до начала XX века значение общества было велико, оно определяло традиции и уклад жизни конкретного человека, то вследствие многочисленных войн в начале века становится важным обрести свой индивидуальный смысл жизни, который поможет преодолевать преграды и сложности, с которыми может столкнуться человек, например, Виктору Франклу смысл жизни был необходим для выживания в тяжелых условиях концлагеря (Франкл, 1990).

2.2. Развитие представлений о чувстве вины в психологии

2.2.1. Понимание вины и стыда в когнитивной психологии

Чувство вины рассматривается когнитивными психологами в контексте интерпретации происходящих событий. Уильям Джеймс и Карл Ланге разработали соматическую теорию возникновения отрицательных эмоций. Уильям Джеймс впервые рассмотрел эмоции как последствия внутренних телесных возбуждений в сознании человека (Бреслав, 2006). Основные источники эмоций – центrostремительные токи в организме субъекта. Эмоции возникают уже после их телесного проявления, так как от внешних раздражителей в нервы поступают сигналы, вызывающие определенные эмоции. Таким образом, человек сначала кричит, а потом испытывает страх, сначала чувствует тяжесть в груди, а потом испытывает чувство вины. Данная теория предполагает, что для преодоления отрицательных эмоций человеку необходимо изменить свои телесные реакции и вместо реакций, приводящих к

чувству вины, совершать действия, приводящие к радости.

Уолтер Кеннон предпринял попытку опровергнуть теорию Джеймса-Ланге (Аристова, 2003). Он писал, что сходные физиологические реакции могут означать разные эмоции (например, телесное выражение злости и страха может быть сходным, тяжесть в груди может ощущаться, если человек испытывает эмоцию злости и чувство вины). Кроме этого, наличие телесного возбуждения не всегда сопровождается эмоциями (например, человек может плакать, когда режет лук, но при этом он не будет испытывать печаль). В его исследованиях было показано, что эмоции могут возникать даже при искусственном прекращении поступления импульсов в головной мозг, что невозможно в теории Джеймса-Ланге. Уолтер Кеннон указывал на важную роль головного мозга в регуляции эмоций человека. Филипп Бард в своих исследованиях пришел к выводу, что физиологические реакции и эмоциональные проявления появляются одновременно. В теории Кеннона-Барда физиологические проявления эмоций возникают в результате работы гипоталамических структур, а переживания эмоций – в результате сигналов от таламуса коре головного мозга (Аристова, 2003).

На основе теории эмоций Кеннона-Барда и электрофизиологических исследований головного мозга возникла активационная теория Линдсея-Хэбба, в которой вместо гипоталамических структур ведущая роль в возникновении эмоций отводится ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга (Немов, 2003). В данной теории эмоциональные реакции рассматриваются как изменения степени активности нервной системы в результате влияния какого-либо раздражителя на нее. При воздействии раздражителя в ЦНС нарушается равновесие, что приводит к отрицательным эмоциям человека, при восстановлении равновесия возникают положительные эмоции. Дональд Хебб в результате проведения исследований роли эмоционального возбуждения на эффективность деятельности пришел к выводу, что для успешной деятельности человеку необходим оптимальный уровень эмоционального возбуждения.

Эволюционная теория Чарльза Дарвина нашла свое отражение в биологической теории эмоций отечественного психолога Петра Кузьмича Анохина. Биологическая теория эмоций постулирует единый механизм возникновения эмоций животных и человека, однако эмоциональный спектр у человека наиболее разнообразен, так как он реализует социальные и биологические потребности, а животные только биологические. Эмоции Петр Кузьмич рассматривает как физиологические состояния организма, возникающие при успешной или неуспешной реализации потребностей (Анохин, 1984). При успешной реализации потребности возникают положительные эмоции, а при неудаче или невозможности реализации потребности – отрицательные эмоции. Чувство вины как отрицательная эмоция

может указывать на неудачу выполнения двигательного акта человеком. Информация об этапах выполнения двигательных актов фиксируется рецепторами и в виде афферентных импульсов передается в головной мозг.

Павел Васильевич Симонов продолжил развивать идеи Анохина о том, что эмоции возникают при оценке головным мозгом эффективности действий, направленных на реализацию потребностей. Он разработал потребностно-информационную теорию эмоций (Симонов, 1984). Он предложил структурную формулу возникновения эмоций: $\mathcal{E} = f [П, (Ин - Ис), \dots]$, «где \mathcal{E} — степень, качество и знак эмоции; П — сила и качество актуальной потребности; (Ин – Ис) — оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; Ин — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; Ис — информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент» (Симонов, 1984. С. 178).

Согласно Симонову, потребность и возможность удовлетворения потребности являются условиями появления эмоциональной реакции. Если вероятность удовлетворения потребности низкая (Ин больше, чем Ис), то у субъекта будут возникать отрицательные эмоции, если высокая – положительные эмоции. Разнообразие эмоций в данной теории объясняется разнообразием потребностей (например, чувства возникают при удовлетворении духовных и социальных потребностей), временным фактором (настроение длительно, аффект проявляется очень быстро), индивидуальными особенностями потребностей, воли и мотивации человека. Теорию Симонова можно использовать при рассмотрении появления любой эмоции, в том числе, и чувства вины и стыда, которые, согласно данной теории, могут возникать при низкой вероятности удовлетворения потребности, например, в принятии.

Леон Фестингер предпринял попытку выявить взаимосвязь эмоциональных и когнитивных процессов (Фестингер, 2002). Теория когнитивного диссонанса Леона Фестингера постулирует, что человек пытается сохранить внутреннюю гармонию. Все установки человека, его когнитивные представления об окружающем мире объединяются в единую систему, которая складывается из согласованных элементов. Человек испытывает положительные эмоции, если его когнитивные представления о мире согласуются между собой и совпадают с объективными результатами его деятельности. Отрицательные эмоции, например, чувство вины, появляется в ситуациях, когда ожидаемые и полученные результаты человеческой деятельности не совпадают. Согласно данной теории, преодолеть отрицательные эмоции можно двумя способами: 1) изменить результаты своей деятельности так, чтобы они соответствовали ожиданиям человека, 2) изменить представления об ожидаемых результатах, например, путем поиска новой информации, согласующейся с полученным ре-

зультатом. Например, больная алкоголизмом женщина чувствует вину за то, что не заботится о дочери. Чтобы перестать чувствовать вину, она может изменить свое поведение и начать заботиться о дочери, а может начать искать информацию о том, что дочерей лучше воспитывают отцы.

2.2.2. Понимание вины и стыда в психоаналитическом подходе

В классическом психоанализе делается акцент на изучение чувства вины, а не стыда. Согласно Зигмунду Фрейду, чувство вины можно рассматривать как результат напряжения между достижениями эго и требованиями супер-эго (Фрейд, 2007). Механизм супер-эго, включающий в себя родительские стандарты, в частности страх ребенка, что родители будут реагировать на его поведение наказанием, приводит к появлению чувства вины (Lewis, 2000). Если «Сверх-Я» хорошо развито, то чувство вины возникает не только тогда, когда совершается нарушение стандартов и норм, но даже тогда, когда это нарушение только ожидается. Очень развитое «Суперэго» может привести к заостренному чувству вины и сопровождаться возникновением неврозов. Согласно Фрейду, вина возникает из двух источников: первый складывается из интернализаций и идентификации с отцовской фигурой, а второй берет начало в Эдиповой фазе (чувство вины как реакция на два преступных замысла: убить отца и иметь кровосмесительную связь с матерью) (Фрейд, 2013). Фрейд полагал, что чувство вины появляется в результате идентификации с отцовской фигурой, поэтому оно характерно для мужчин. Результаты современных исследований позволяют утверждать, что женщины также могут испытывать данную эмоцию (Короткова, 2002).

Работы Хелен Льюис указывают на то, что именно с Фрейда началась путаница в разграничении понятий «вина» и «стыд», так как он не провел четкую грань между «самостью» и «эго» и акцентировал роль аффективного состояния вины, вызванного «Суперэго», а стыд не рассматривал в качестве составляющей суперэго и не учитывал его значение в развитии депрессии (Изард, 1980). Согласно Льюис, то, что стыд игнорировался в психотерапии и в психоанализе, стало причиной многих неудач в клинической практике (Lewis, 1971). По мнению Льюиса, оба чувства связаны с отрицательными эмоциями, но сфокусированы по-разному: для чувства вины характерен акцент на неверных действиях и их последствиях («Я сделал что-то плохое, и в результате кто-то пострадал»), а при чувстве стыда внимание обращается к последствиям этого проступка для Я-концепции и самооценки («Я сделал что-то плохое для кого-то, значит, я плохой человек»). Льюис предположил, что люди стремятся облегчить переживания чувств вины и стыда, но используют для этого разные способы (Шиллер, 2019). Вина приводит к попыткам возмещения ущерба, нанесенного «жертве»; чувство стыда с его внутренней направленностью должно приводить к избегающему поведению, уклонению. Чувство стыда может способствовать развитию гнева,

направленного на себя и окружающих. Гнев от стыда (shame-anger) вызывает желание мстить и проявлять агрессию, что может приводить к переживанию чувства вины, а подавление такого стыда способствует развитию депрессии.

В дальнейшем последователи Фрейда часто обращались к феномену вины. Например, К.Хорни занималась исследованием невротического чувства вины (Хорни, 2009). Она выделила два вида вины: латентное чувство вины, может осознаваться человеком и имеет внешние причины, и бессознательное чувство вины, проявляющееся в депрессии. Бессознательное чувство вины может не иметь внешних причин, принимать форму фантастических и преувеличенных самообвинений. Согласно К. Хорни, чувство вины является следствием страха неодобрения, осуждения и выполняет функцию защиты от этого страха. В отличие от Фрейда, считающего, что бессознательные чувства вины препятствуют излечению неврозов, К.Хорни полагала, что нужно обращать внимание на природу невротических самообвинений, выполняющих функцию защиты от реальных страхов и проблем.

Психоаналитик Г.Мандлер утверждал, что вина – это нравственная разновидность тревоги, «тревога совести» (Ильин, 2001). Вина, согласно Мандлеру, - это тревога по отношению к реальному и воображаемому промаху. Переживание такой тревоги запускает у человека желание загладить и исчерпать последствия этого промаха.

Э. Эриксон не делал большого различия между стыдом и виной у взрослого человека (Эриксон, 1996). Он предположил, что стыд возникает тогда, когда «человек полностью разоблачен окружающими и осознает, что за ним наблюдали» (Луценко, 2017). Эриксон пытался ввести термины стыд и вина, но это не увенчалось успехом, так как, по его мнению, в современной культуре стыд очень рано поглощается переживанием вины и их становится сложно дифференцировать друг от друга. Стыд он связывал с конкретными человеческими действиями, в частности, с функцией хождения на горшок у детей. Данная эмоция возникает из-за неумения ребенка в полной мере контролировать функции организма. Чувство вины, согласно Эриксону, формируется позднее. Оно возникает на третьей стадии развития (от 4 до 5 лет). К этому времени ребенок начинает проявлять инициативу при выборе моторной активности. Если родители разрешают ребенку проявлять самостоятельность при выборе занятий, у ребенка формируется предприимчивость, а если взрослые указывают на то, что активность ребенка вредна и нежелательна и всячески подавляют ее, то у ребенка формируется чувство вины.

Формирование чувства вины у детей было подробно описано в работе «Зависть и благодарность» автора теории объектных отношений Мелани Кляйн (Кляйн, 1997). Согласно данному исследователю, чувство вины появляется у человека в первые месяцы жизни по отношению к кормящей матери. Она выделяла две позиции ребенка, образующие

единый комплекс ведущих побуждений любви и ненависти, включая внутренние репрезентации объекта: параноидно-шизоидную и депрессивную позиции (Луценко, 2017). На параноидно-шизоидной позиции (первые 3-4 месяца) ребенок испытывает зависть к кормящей материнской груди. Данная зависть к груди и чувство порчи ее добра завистливыми нападениями приводят к появлению чувства вины. Если преждевременное чувство вины переживается Эго, еще не способным его вынести, т.е. на параноидно-шизоидной стадии, то вина ощущается как преследование, а объект, вызывающий вину, становится преследователем. На данной стадии нет целостного образа материнской груди, он расщеплен на образ «плохой» и «хорошей» груди. На депрессивной позиции образуется целостный константный образ матери, к которой ребенок испытывает амбивалентные чувства. Ребенок способен удерживать вместе плохие и хорошие чувства, испытывая плохие чувства по отношению к матери, которую он уже воспринимает как целостный объект, он ощущает свою вину и возвращается к хорошим чувствам. Таким образом, в теории объектных отношений М.Кляйн чувство вины понимается как результат конфликта между любовью и ненавистью, которые испытывает ребенок по отношению к одному и тому же объекту (материнской груди) (Кляйн, 1997; Луценко, 2017).

Американский психоаналитик Б. Килборн изучал человеческое страдание, связанное со стыдом за самого себя, с чувством собственного изъяна, неполноценности (Килборн, 2007). Он, в отличие от большинства психоаналитиков, обратил внимание на этиологию и проявления стыда, а не вины. Он считал, что стыд – это базовое переживание, избежать которого никто не может. Этиологию стыда Килборн представляет в несовпадении надежд и фантазий о всемогуществе с несостоятельностью в реальности. Он связывает стыд с крушением надежд. «Стыд – это публичное обнажение недостатков» (Килборн, 2007, стр. 7). Данная эмоция возникает в случае полного провала (проигранная конкуренция), уничтожающей самокритики (рухнувшее чувство собственного достоинства), беспомощности, гнева. При патологическом развитии личности человек использует такие защитные механизмы, как отрицание и расщепление, чтобы избавиться от стыда.

Пайерс и Сингер описывали различие этиологий чувства вины и стыда (Изард, 1999). Согласно их публикациям, чувство вины возникает как результат борьбы ид и суперэго. Вина появляется как результат расхождения поведения человека со стандартами поведения, приписываемыми суперэго. Они считали, что существует связь между чувством вины и страхом (в данном случае имеется в виду страх родительского гнева), так как вина может сопровождаться неосознанной угрозой, представляющей из себя страх увечья или кастрации. Чувство стыда возникает как результат рассогласования реального и идеального эго.

Человек испытывает стыд из-за невозможности реализовать идеальное эго, достичь собственный идеал.

Психоаналитики изучали не только влияние чувства вины и стыда на жизнь отдельного человека, но и рассматривали влияние этих эмоций на общественную жизнь. Например, Э.Нойман считал, что первопричина многих актов жестокости кроется не в агрессивности и враждебности, а в чувстве вины (Нойман, 1999). Данная эмоция, по его мнению, возникает в связи с расколом психики, обусловленным идентификацией с дуальными ценностями: добро и зло, свет и тьма (Луценко, 2017). Эго и сознание идентифицируется с ценностями коллектива. То, что не соответствует этическим ценностям, переходит в бессознательное и приобретает название тени. Чувство вины возникает в процессе формирования тени. Проявление жестокости вовне способствует уничтожению тени и избавлению от чувства вины.

2.2.3. Понимание вины и стыда в экзистенциальной психологии

В экзистенциальной психологии считается, что чувство стыда не имеет бытийных оснований, так как стыд связан с нарушением культурных и общественных норм, поэтому исследователи данного подхода не занимаются изучением стыда, а сосредотачивают свое внимание на исследовании чувства вины (Короткова, 2002; Маслоу, 2002). М.Бубер считал, что психотерапевт «должен рассматривать вину как нечто, имеющее бытийный характер и существующее не в душе, а в бытии» (Бубер, 1994, с. 9). Чувство вины возводится им до мировоззренческих, философских категорий. Причиной абсолютизации вины является изначальное несовершенство человека, которое не зависит от его поведения. Экзистенциальная вина появляется тогда, когда человек понимает, что у него есть обязательства перед самим собой, собственной жизнью и что ему важно реализовать бытийный потенциал (Изард, 1980). Предположение экзистенциальных психологов о существовании обязательств человека перед собственным бытием нашло отражение в бейтотерапевтическом подходе А.С.Спиваковской. Важная цель данного подхода – создание условий для максимальной реализации бытийного потенциала клиента (Спиваковская, 2009).

Ирвин Ялом связывал чувство вины с ответственностью человека за себя и свою жизнь (Ялом, 1999). Он предположил, что существует три типа вины: экзистенциальная, невротическая и подлинная. Подлинная вина возникает в ситуации совершения человеком реального преступления. Невротическая вина может появиться, если человек нарушает социальные или родительские запреты, не относящиеся к категории «преступление», а также если он думает о преступлении. Несмотря на то, что субъективные переживания невротической и подлинной вины могут быть идентичны, Ирвин Ялом предлагает проводить разную терапевтическую работу для двух типов вины. При работе с подлинной виной важно

ее актуальное или символическое искупление, а при работе с невротической виной на первый план будет выступать работа с агрессией человека по отношению к себе. Экзистенциальная вина появляется у человека по отношению к самому себе в результате осознания нереализованности бытийного потенциала, упущенных возможностей (Ялом, 2016). Совершая жизненный выбор, человек вынужден отказываться от других существующих альтернатив, потенциально способствующих его развитию, поэтому принятие выбора всегда сопровождается экзистенциальной виной (Луценко, 2017).

Согласно Р.Мею, чувство вины может появиться при осознании человеком различия между тем, кто он есть, и тем, кем он, как ему кажется, должен быть. Наиболее ярко данная эмоция будет проявляться в ситуации неудачи или же в ситуации обесценивания собственных возможностей (Мей, 2012). Экзистенциальная вина первого типа связана с недостаточной самореализацией и возникает при осознании человеком наличия у себя физических, интеллектуальных и эмоциональных возможностей, которые он не может реализовать. Экзистенциальная вина второго типа тесно связана с межличностными отношениями. Она появляется как результат невозможности слияния с другим человеком, отсутствии способности мыслить и чувствовать как близкий человек, что может приводить к чувству одиночества и обособленности. Экзистенциальная вина третьего типа возникает вследствие отделения человека от природы и утраты связи с Абсолютом. Согласно Мею, человеку недоступно не только полное слияние с другим человеком, но и слияние с природой, у него нет возможности понять весь божественный план.

Виктор Франкл, как и многие другие экзистенциальные психологи, связывал чувство вины с ответственностью (Франкл, 1990). Согласно данному исследователю, чувство вины представляет собой экзистенциальную тревогу, которая появляется в обстоятельствах, требующих принятия ответственности за себя или других людей. Вина – функция совести, понимаемая как «орган смысла, позволяющий в любой ситуации уловить истинный смысл» (Франкл, 1990, с.258). Помимо изучения чувства вины в позитивном ключе как эмоции, позволяющей понять истинный смысл жизни, Франкл рассматривал вину как источник развития психических заболеваний. Например, он считал, что чувство вины влияет на формирование эндогенной депрессии, если человек ставит перед собой невыполнимые задачи, не справляется с ними и начинает обесценивать как окружающую действительность, так и собственную жизнь (Спиваковская, Луценко, 2022).

В экзистенциальном подходе чувство вины возводилось до уровня мировоззренческих, бытийных конструкций, что послужило основой для критики данной позиции (Изард, 1980). С точки зрения когнитивных психологов, понятие экзистенциальной вины необходимо сузить до поведенческого уровня и употреблять в ситуациях, если поведение человека

противостоит общественным нормам и ценностям (Ильин, 2016).

2.2.4. Понимание вины и стыда в отечественной психологии

В отечественной психологии можно выделить несколько подходов к изучению чувства вины и стыда.

Первый подход представлен в контексте социальной психологии в исследованиях И.С.Кона и Т.Г.Стефаненко. Обзор работ, посвященных чувству вины и стыда в отечественной психологии, представлен в статье «Вина» автора диссертации на портале Википедия (Луценко, 2017). Вина, стыд и страх рассматриваются ими как регуляторы социального поведения. Это психологические механизмы, которые применяются различными культурами для осуществления социального контроля над соблюдением определенных общественных норм (Стефаненко, 1999). Страх в данном подходе рассматривается как тревога человека за то, что его накажут, если он нарушит определенные правила. Страх присущ и животным, а вина и стыд, служащие для регуляции социального поведения, есть только у человека. Вину и стыд Т.Г.Стефаненко разграничивает по принципу «публичное-личное». Стыд может возникнуть при ориентации на внешнюю оценку окружающих, а вина – при нарушении выполнения или при невыполнении собственных внутренних, интериоризированных норм. В социальной психологии была попытка противопоставить западные культуры вины восточным культурам стыда. Так, в японской культуре обнаруживается высокая значимость стыда как регулятора поведения. Самым страшным наказанием для ребенка считается бойкот и отлучение от общности. В культурах с высоким значением вины действия человека оцениваются и осуждаются самим человеком, исходя из его внутренних представлений о норме. В качестве культуры вины можно рассматривать пуританскую культуру первых американских поселенцев.

Во втором подходе чувство вины и стыда изучаются в рамках общей теории эмоций. Согласно данному подходу, вина и стыд рассматриваются как этические эмоции (Сидоренко, 1971). Данный подход не разводит понятие вины и стыда и относит их к моральным чувствам. Моральные чувства рассматриваются как результат формирования морального самосознания человека в процессе социального развития.

В третьем подходе вина и стыд понимаются как феномены эмоционально-ценностного отношения к себе и самооценки. Е.Т.Соколова связывает переживание вины и стыда со слабостью «Я», так как самосознание человека расколото на идеальное «Я» и неблагоприятное реальное «Я» (Соколова, 2015). В.В.Столин считал, что вина является одним из шести процессов самосознания, который появляется как осмысление конфликта после совершения проступка (Столин, 1983).

К.Муздыбаев предпринял попытку создания комплексной теории вины (Муздыбаев,

1995). Согласно данному автору, вина – негативная эмоция, связанная с осознанием своего поступка и умением делать каузальные выборы. Вина включает в себя три аспекта: когнитивный, аффективный и мотивационный. Главными функциями вины является саморегуляция и обеспечение конформности людей, живущих в обществе. Его классификация носит скорее описательный характер и не имеет единых критериев категоризации.

И.А.Белик также предпринимает попытку описать структуру вины (Белик, 2006). Он делает акцент на том, что вина возникает при рассогласовании между принятыми моральными нормами и поведением человека. И.А.Белик выделяет четыре компонента, которые включает чувство вины: эмоциональный компонент (угнетенность, подавленность, раскаяние, сожаление), когнитивный компонент (анализ и осознание несоответствия моральных норм и поведения), мотивационный компонент (желание исправить ситуацию) и психосоматический компонент (головная боль, неприятные ощущения в теле). Также И.А.Белик адаптировал «Опросник вины» (Guilt Inventory), созданный американскими авторами К. Куглер, У. Х. Джонс в 1991 году. Ключ к интерпретации опросника содержит три шкалы: вина – состояние, вина-черта, моральные нормы. Шкала вина-состояние указывает на временное (текущее) эмоциональное состояние человека, которое он переживает в настоящий момент. Шкала вина-черта характеризует устойчивую личностную характеристику, связанную с желанием исправить ошибки из прошлого, негативным отношением к себе, доходящим до чувства ненависти к себе, а также с сожалением. Шкала моральные нормы имеет отношение к личностной характеристике человека, отражающей приверженности его социальным нормам. Вина-черта, по данным И.А.Белик, выше у женщин, чем у мужчин, и ниже у лиц с высоким уровнем образования (Ильин, 2002).

Е.В.Короткова изучала различие в отношении к чувству вины мужчинами и женщинами (Короткова, 2002). Она показала, что мужчины чаще всего определяют вину как категорию, связанную с конкретным нарушением или отклонением от законов (39,3%), а также обращают внимание на когнитивный компонент вины, определяя его как осознанное понимание и признание недостойного поступка. Женщины же больше склонны относиться к вине именно как к чувству (49,1%).

2.3. Понимание механизмов формирования чувства вины в современной когнитивной психологии

Чувство вины рассматривается в современной когнитивной психологии в контексте интерпретации происходящих событий. Например, Аарон Бек считает, что чувство вины возникает как результат особого атрибутивного каузального стиля, состоящего в том, что человек приписывает себе причины и ответственность за происходящие события, в том

числе, за неудачи (Бек, 2002). Самообвинение в ситуации неудачи можно разделить на «характерологическое» и «поведенческое». При характерологическом самообвинении человек атрибутирует себе ответственность за свой характер в целом, он чувствует вину за то, что является именно таким человеком. В случае поведенческого самообвинения человек чувствует вину за совершенные или несовершенные им действия.

Когнитивный психолог М.Л.Хоффман рассматривает вину как эмоцию, характеризующуюся напряжением и сожалением, возникающим у индивида при чувстве эмпатии по отношению к «жертве» и чувстве ответственности за нее (Спиваковская, Луценко, 2022; Hoffman, 2000). Эмпатия является необходимой предпосылкой для формирования способности испытывать чувство вины, но она сопровождает чувство вины только в том случае, если есть возможность осознать неприятности «жертвы» (Самара, 2014). Для формирования зрелого чувства вины нужно уметь верно атрибутировать происходящие события.

Хоффманом была предложена классификация ситуаций вины, базирующейся на эмпатии (Шиллер, 2019; Hoffman, 2000):

- «Невинный свидетель» - чувство вины вследствие невмешательства в ситуацию, связанную с нарушением моральных норм и ценностей, например, ограбления на улице или драки.

- Ситуация реального нарушения/проступка - чувство вины вследствие совершения сознательного аморального поступка.

- Ситуация вымышленного нарушения/проступка – чувство вины вследствие представления аморального поступка, а также сюда он относит и вину выжившего.

- Ситуация конфликта моральных потребностей, например, в случае выбора между двумя важными людьми или обещанием помочь и нежеланием этого делать по личным причинам.

- «Множественные нуждающиеся» - чувство вины может возникнуть в ситуации, когда необходимо принять решение, кому из нуждающихся помочь, если в ситуации можно помочь не всем.

- Ситуация «Забота или справедливость» - чувство вины возникает при решении моральных дилемм, подобных дилеммам Колберга, если необходимо нарушить общепринятые моральные нормы при оказании помощи кому-то.

Хоффман рассматривает все эти формы вины как полезные, так как считает, что вина вынуждает нас учитывать потребности других людей.

Автор опросника TOSCA, Tangney, под чувством вины понимал отрицательную эмоцию, возникающую в результате негативной оценки человеком своего поведения в ситуа-

ции негативного жизненного сценария. Чувство вины побуждает человека искупить ее, возместить причиненный ущерб. Чувство стыда, по его мнению, указывает на негативную оценку человека своей личности в целом и вызывает у стыдящегося желание скрыться, убежать (Tangney, 2004). Сходные ситуации усиливают эти чувства, но эмоциональные переживания будут различными. Tangney выделил 8 оснований, по которым можно различать чувство вины и стыда:

- Обращение к личности при чувстве стыда и поведению при чувстве вины,
- Слабость Я при переживании стыда (при чувстве стыда Я расщеплено на наблюдающую и наблюдаемую части, наблюдается сильное обесценивание Я, чего не происходит при чувстве вины),
- Исчезновение из поля сознания отдельных аспектов личности/поведения (при чувстве вины человек отрицает некоторые аспекты своего поведения, а при стыде – аспекты личности),
- Феноменология переживаний. Испытывая вину, человек ощущает напряжение, угрызения совести и сожаление, а испытывая стыд, человек чувствует «сжимание», ощущает себя маленьким, бессильным и никчемным,
- Комбинация когнитивной и эмоциональной составляющей. В структуре стыда эмоциональная составляющая преобладает над когнитивной, в то время как в структуре вины эмоциональная и когнитивная составляющие представлены одинаково.
- Мнение других/самооценка. При чувстве стыда человек переживает по поводу мнения других о собственной личности, а при чувстве вины он обеспокоен влиянием своей оценки на других людей,
- Поведенческие реакции. Человек, испытывающий вину, стремится извиниться и возместить причиненный ущерб, а человек, испытывающий стыд, хочет спрятаться, скрыться, либо настроен вести себя агрессивно против тех, кто это чувство у него вызвал.

Таким образом, Tangney приходит к выводу, что склонность к переживанию чувства стыда является малоадаптивной реакцией, а чувство вины может способствовать возрастанию морального поведения.

Группа когнитивных американских психологов L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush и H. Sampson создали опросник для оценки четырех дезадаптивных форм межличностной вины (The Interpersonal Guilt Questionnaire) (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush и H. Sampson, 1997). Теоретической основой для создания опросника послужила межличностная когнитивная теория современного психоаналитика Джозефа Вайсса. В отличие от Зигмунда Фрейда, связывающего чувство вины с бессознательной враждебностью,

Вайсс предполагает, что источник вины необходимо искать в эмпатии, альтруизме и потребности человека в межличностных связях, поэтому в рамках данной концепции вина может быть адаптивной и способствовать поддержанию отношений между людьми (Короткова, 2002). При этом если вина преувеличена, не выражена в течение длительного времени, то она становится малоадаптивной и иррациональной и способствует искажению отношений, сильному дистрессу и возникновению психических патологий (Вайсс, 1998; Ильин, 2002). По Вайссу, психопатология возникает вследствие патогенных верований, связанных с чувством вины, формирующихся как реакция на нарушенный опыт детства.

2.4. Способы преодоления чувства вины и стыда у «Взрослых детей алкоголиков»

При изучении формирования чувства вины и стыда большинство исследователей подчеркивают ключевую роль родительских фигур. Согласно Мелани Кляйн, чувство вины появляется как результат конфликта между любовью и ненавистью, испытываемыми по отношению к одному и тому же объекту (материнской груди) в детстве (Кляйн, 1997). Эриксон считал, что стыд возникает в период между вторым и третьим годом жизни в случае, если родители не дают ребенку проявить ту самостоятельность, на которую он становится способен (Эриксон, 1996). Чувство вины проявляется в период от 4 до 5 лет, если родители не позволяют ребенку проявлять самостоятельность в выборе моторной активности. Согласно Вайссу, чувство вины связано с возникновением иррациональных убеждений, формирующихся как реакция на нарушенный опыт детства (Вайсс, 1998). Помимо теоретических конструктов, подчеркивающих ключевую родительскую роль в этиологии чувства вины и стыда, существуют экспериментальные подтверждения этой роли.

Например, Моррисон (Morrison, 1994) в своей статье показывает, что родители, страдающие депрессией, способствуют формированию у детей чувства вины и стыда за счет частых упреков, что дети вызывают у них раздражение и отнимают силы. В результате дети испытывают повышенное чувство вины и стыда и связывают возникновение депрессии у родителей с собственной никчемностью.

Реабилитационная 12шаговая программа «Взрослые дети алкоголиков» направлена на помощь и поддержку, в том числе, на совладание с чувством вины и стыда, людей, выросших в семьях, где один или оба родителя страдали алкогольной зависимостью. Сообщество Взрослые Дети Алкоголиков было организовано в 1978 году в Нью-Йорке Тони А. и несколькими членами сообщества Анонимные алкоголики, которые выросли в алкогольных семьях. Сообщество действует в Москве с 1994 года, также программа работает и в других крупных городах России: Санкт-Петербурге, Казани, Самаре, Якутске, Екатеринбу-

бурге. Программа включает в себя посещение открытых и закрытых собраний, самостоятельную пошаговую работу (прописывание 12 шагов под руководством наставника), спикерские выступления на собраниях (Красная книга ВДА, 2006; Спиваковская, Луценко, Евдюлюк, 2018). Основная цель ВДА – это создание безопасного пространства, где взрослые, выросшие в дисфункциональных семьях, могут свободно и конструктивно делиться своими историями. Предполагается, что по прохождении программы человек начинает понимать и останавливает передающуюся из поколения в поколение семейную дисфункцию и научается справляться со своими отрицательными эмоциями по поводу семейных проблем (Corazzini, 1987; Gasiot, 2014; Кузнецова, 2017). Работа предполагает прохождение трех стадий: стадия признания дисфункциональности семьи, стадия осознания собственной Истинной Личности, переживание потерь и травм и определение и удовлетворение собственных потребностей, а третья стадия посвящена поддержанию контактов с новыми участниками программы и продолжению проработке переживания отрицательных эмоций.

Двенадцать шагов ВДА:

1) Первый шаг. Признание дисфункциональности собственной семьи, бессилия перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признание того, что жизнь перестала быть управляемой.

2) Второй шаг. Признание того, что нездоровая зависимость родителей обладает большой силой и способна прогрессировать и влиять на жизнь детей. Цель второго шага – понять, как именно семейная дисфункция влияет на человека.

3) Третий шаг. Обучение готовности принимать помощь от других людей и перепоручение ответственности за других людей. На этом шаге человек обретает готовность принимать помощь.

4) Четвертый шаг. Обнаружение, анализ и проработка отрицательных эмоций, связанных с родительской семьей, а также текущих отрицательных эмоций.

5) Пятый шаг. Обретение честности перед собой и другими людьми. Происходит проработка дисфункциональных правил: «не говори, не доверяй, не чувствуй». Проработка детского горя и утрат, обретение взрослого родителя в самом себе.

6) Шестой шаг предполагает признание, что у человека есть недостатки характера (эгоцентризм, оценочные суждения, чувство превосходства над другими), а у ВДА есть и список характерных черт, а также работу с ними. Работа со страхом перед властными фигурами.

7) Седьмой шаг. Работа с собственными недостатками (избавление от них, либо смирение с ними). Смирение с тем, что идеального характера все равно достичь невозможно.

8) Восьмой шаг. Составление списка людей, которым человек причинил вред и обретение желания возместить ущерб. Этот шаг позволяет справиться с чувством обиды по отношению к родителям, а также избавляет от чувства вины по отношению к другим людям за собственные поступки.

9) Девятый шаг. Личное возмещение вреда списку людей из шага восемь, за исключением тех случаев, когда это может принести вред кому-либо.

10) Десятый шаг. Продолжение проработки влияния дисфункциональной семьи на человека, признание собственной неправоты, если она возникает.

11) Одиннадцатый шаг. Повышение сознательного отношения к себе с помощью медитаций.

12) Двенадцатый шаг. Появления стремления помогать другим взрослым, выросшим в дисфункциональных семьях, и продолжение применения принципов ВДА в жизни.

ВДА – это духовная, но не религиозная программа. Многие собрания ВДА в Москве проводятся в храмах или на базе наркологических клиник, но при этом структура ВДА не навязывает какую-либо религию. Несмотря на то, что эта программа духовная, проводится самими членами ВДА, а не профессиональными психологами, в описании программы и двух книгах ВДА содержится много информации о личностных особенностях и структуре семьи этих людей, которые совпадают с научным видением данной проблематики.

Понятие “ВДА” рассматривается психологами как синдром, проявляющийся комплексом социально-психологических особенностей, сформированных в результате проживания в алкогольной семье (Гатальская, Короткевич, 2010). Многие психологи отмечают, что при оказании должной помощи и поддержки люди из алкогольной семей вполне могут быть адаптивными и функциональными (Беренсон, 2017, Miller, Jang, 1977). Аналогично как любой другой человек из функциональной семьи может быть неадаптивным.

Работа со стороны специалистов ведётся с членами дисфункциональных семей как в индивидуальном, так и групповом формате (Войтиц, 1986). Примером группового формата может быть участие в реабилитационной программе ВДА, рассмотренное в данном параграфе. Члены сообщества ВДА сообщают о наибольшей эффективности при совмещении индивидуального и группового формата работы. Одним из важнейших моментов работы, способствующих преодолению чувства вины и стыда, является осознание и принятие своего прошлого (Гатальская, Короткевич, Новак, 2014). Принятие своего прошлого предполагает признание того факта, что человек вырос в дисфункциональной семье и его родители были больны хроническим алкоголизмом. Само признание наличия семейной проблемы может способствовать снижению отрицательных эмоций стыда и вины по отношению к своей семье (Кузнецова, 2017). Принятие своего прошлого позволяет человеку жить по

принципу «здесь и сейчас» и грамотно планировать будущее. Вторым важным шагом, способствующим совладанию с чувством вины и стыда, - эмоциональная сепарация от дисфункциональной родительской подсистемы, что позволяет члену сообщества ВДА брать ответственность за свою жизнь, но при этом избежать гиперответственности за жизнь других людей (Новак, 2009). Эмоциональная сепарация от родителей, осуществляемая в ходе индивидуальной и групповой психологической работы, способствует формированию собственной автономии, проработке дисфункционального семейного правила «Не говори, не доверяй, не чувствуй», изучению и более внимательному отношению к собственным потребностям и чувствам.

Глава 3. Постановка проблемы и программа исследования

3.1. Общие основания исследования

Актуальность исследования. Тема созависимости активно изучается в последнее десятилетие как в России, так и за рубежом, во многом благодаря широкой распространенности зависимого поведения (Байкова, Меринов, 2018; Гриднева, Ташеева, 2018; Литвинова, 2017; Луценко, Спиваковская, 2020; Lyvers, Nayatbakhsh, 2019). В исследованиях лиц, выросших в алкогольной семье, показана повышенная склонность к аддиктивному и суицидальному поведению, трудности в установлении близких отношений, нечеткость границ собственной идентичности (Москаленко, 2009; Тучина, Шустов, 2019; Hall, Webster, 2007).

Спецификой данного диссертационного исследования является применение методологии, теории и практики семейного подхода к изучению совокупности негативных состояний и отрицательных эмоций психически здоровых лиц, выросших в алкогольных семьях.

Высоко актуальной представляется задача перехода от метафорических описаний тех или иных феноменов, характерных для работ по семейной психологии и семейной терапии, к научному обоснованию психологических конструктов в этиологии и функционировании созависимостей. Несмотря на распространенность использования термина «Семейная боль» в практической психологии, структура данного феномена до сих пор подробно не изучена и не введена в клиническую психологию. Изучение структуры феномена «Семейная боль» в дисфункциональных алкогольных семьях может расширить представление о семейной системе (Спиваковская, Луценко, 2022). Поэтому в диссертации предпринято психологическое обоснование и исследование, как особого психологического конструкта, феномена «Семейная боль».

Как показали исследования А.С.Спиваковской и ее учеников (Спиваковская, 2010; Теперик, 1997), эффективное изучение психологических законов формирования и функционирования зависимостей и созависимостей, негативных привычек и стереотипов поведения возможно в процессе преодоления самим человеком зависимых и созависимых форм собственного поведения. Именно поэтому, в данном исследовании изучались лица, самостоятельно обращающиеся за помощью в реабилитационные 12-шаговые программы. Несмотря на широкую распространенность 12-шаговых программ самопомощи, целенаправленного изучения сообщества ВДА (Взрослые дети алкоголиков) не проводилось. Актуальным является, предпринятое в данном исследовании, лонгитюдное наблюдение за участниками с целью исследования причин и мотивов работы в сообществе, совокупности негативных переживаний и отрицательных эмоций, а также терапевтической эффективности работы в программах.

Объект исследования: «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Предмет исследования: особенности структуры «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Цель исследования: изучение особенностей структуры «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Общая гипотеза:

Структуру «Семейной боли» можно представить как совокупность эмоционального (отрицательные эмоции), когнитивного (представления о семейной проблеме) и поведенческого (поведение, направленное на совладание с проблемой) компонентов (Луценко, Спиваковская, 2020).

Частные гипотезы:

1. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, и у лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей.

2. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации.

3. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты «Семейной боли» различаются у лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей, и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации родителей.

Задачи исследования

1. Изучить взаимосвязи эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» на примере лиц, выросших в алкогольной семье.

2. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, и у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей.

3. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, и у лиц, выросших в семьях без алкоголизации родителей.

4. Сравнить особенности эмоционального, когнитивного и поведенческого компонентов «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, и у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей.

5. Изучить мотивы обращений участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков» в реабилитационные программы.

6. Изучить ресурсные факторы семьи, способствующие преодолению «Семейной боли».

3.2. Экспериментальные методы и процедура исследования

Исследование проводилось в городе Москва с ноября 2017 по декабрь 2019 года. Исследование осуществлялось в **четыре этапа**. На первом этапе в течение полутора лет проводилось включенное наблюдение за участниками основной группы в реабилитационной 12-шаговой программе «Взрослые дети алкоголиков»; по итогам наблюдения составлено и проанализировано с использованием феноменологического анализа 26 протоколов занятий. На втором этапе с участниками основной и контрольной групп проводились индивидуальные встречи в очном формате, включающие интервью и эмпирическое исследование проективными методами. Со всеми участниками основной и контрольной групп предварительно проводилось патопсихологическое обследование. Третий этап исследования включал использование стандартизированных опросников в очном формате, направленных на диагностику особенностей переживания отрицательных эмоций и способов совладания с ними. На четвертом этапе осуществлялось индивидуальное психологическое консультирование участников исследования по правилам семейной терапии с целью установления доверительного психотерапевтического контакта и обратной связи с участниками, где сообщалась информация об эмоционально-личностных особенностях и ресурсных факторах их семей.

Эмпирическое исследование проводилось с целью внесения научного вклада в теоретическую разработку структуры феномена «Семейная боль» на примере лиц, выросших в алкогольных семьях, и включало три диагностических блока: изучение когнитивного компонента «Семейной боли» (представлений о переживании «Семейной боли»), изучение особенностей переживания чувства вины и стыда как эмоционального компонента «семейной боли», изучение ресурсных факторов, способствующих преодолению «семейной боли».

Изучение когнитивного компонента «семейной боли» осуществлялось посредством интервью с участниками исследования, на основании которых был произведен **контент-анализ определений «Семейной боли» и контент-анализ образов «Семейной боли»**. Контент-анализ применялся для анализа определений «Семейной боли», анализа образов «семейной боли» и анализа ресурсных факторов. Описание и результаты использования контент-анализа подробно представлены в статье «Представления о феномене «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье» (Луценко, Спиваковская, 2020). Метод контент-анализа включал сбор данных (каждый участник отвечал на вопрос: «Как Вы понимаете, что такое “Семейная боль?”» и предлагал образ «Семейной боли»), выделение смысловых единиц анализа (единица анализа – слово, имеющее отношение к изучаемому вопросу), группировки единиц по темам, подсчет данных единиц в процентном соотноше-

нии (использовался сплошной, терминологический подсчет частот упоминания, при котором фиксируются все появления индикаторов определенной категории) и интерпретацию полученных данных (Алмаев, Градовская, 2002; Готлиб, 2005; Riffe, Lacy, Fico, Watson, 2019). В основу кодировки была положена частота возникновения репрезентативных упоминаний определений «семейной боли» по выделенным экспертами темам. Верификация полученных данных обусловлена применением метода экспертных оценок при кодировании упоминаний образов феномена «Семейная боль». Кодирование проводилось тремя экспертами, имеющими высшее психологическое образование и работающими в должности «медицинский психолог», эксперты независимо друг от друга выделяли смысловые единицы текста, группировали выделенные единицы по темам, затем проводился качественный анализ экспертных оценок, в итоговые таблицы вошли только те единицы анализа и темы, которые упоминали все эксперты.

Также использовалась **рисуночная методика «Семейная боль»**, которая является авторской модификацией методики «Рисунок несуществующего животного», и **эксплораторный факторный анализ характеристик «Семейной боли»** (Богданова, Соловьев, Сидоров, 2007). На основании выделенных в ходе контент-анализа смысловых единиц было составлено 39 характеристик, имеющих отношение к термину «Семейная боль»: неприятно, неудача, родители, страх, тревога, слабость, похмелье, смерть, искажение, страдание, упадок, ломающая, траур, помеха, затруднение, стыд, детство, преодоление, усталость, молчание, алкоголь, насилие, мучение, разрыв, нарушение, удар, бутылка, ребенок, жалобы, злость, вина, казнь, пытка, огорчение, сковывающая, изнеможение, упадок сил, гибель, ответственность (Луценко, Спиваковская, 2020). Участникам контрольной и экспериментальной групп исследования предлагалось оценить по семибалльной шкале (1 – не соответствует, 7 – полностью соответствует), насколько данные характеристики соответствуют определению «Семейная боль». Полученные данные обрабатывались с использованием эксплораторного факторного анализа (Митина, Михайловская, 2001).

Для оценки динамики «семейной боли» в расширенной семье участников исследования использовался метод **«Генограмма семьи»** (Боуэн, 2015). Генограмма – графическая запись информации о семье в 3-4 поколениях. Основная цель генограммы – показать, как образцы поведения и внутрисемейных взаимоотношений передаются по поколениям. Метод генограммы показывает семейную информацию графически, можно проследить, кто из родственников болел алкогольной аддикцией, в каких отношениях находятся члены семьи, стереотипы взаимодействий, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях.

Изучение эмоционального компонента «семейной боли» осуществлялось посред-

ством использования **феноменологического анализа стенограмм открытых встреч реабилитационной 12шаговой программы «ВДА»**, посвященных переживанию чувства вины и стыда участниками группы. Феноменологический анализ был разработан К.Ясперсом как метод исследования, базирующийся на самоописаниях больного, с целью отбора, описания и систематизации переживаемых феноменов (Улановский, 2007). Феноменологический анализ данных исследования данной работы состоял из сбора информации (высказывания участников о чувстве вины), выделения и преобразования смысловых единиц высказываний участников, группировки смысловых единиц по темам (было выделено 5 тем), а также из интерпретации полученных тем (Спиваковская, Луценко, 2022).

Для оценки особенностей переживаний отрицательных эмоций участников по поводу семейных проблем использовался тематический апперцептивный тест. **Тематический апперцептивный тест** – проективная психодиагностическая методика, созданная Г.Мюрреем и К.Морган в 1930-е годы с целью изучения движущих сил личности: внутренних конфликтов, мотивов, интересов (Соколова, 1980; Соколова, 2016). Методика состоит из 31 таблицы с черно-белыми изображениями на тонком матовом картоне. Участнику исследования предъявляется поочередно 20 таблиц из набора. Участник исследования составляет сюжетные рассказы на основе ситуаций, изображенных на таблицах (Леонтьев, 2000). Анализ тематического апперцептивного теста проводился по схеме Д.Рапапорта в адаптации на русский язык М.З.Дукаревич (Соколова, 1980). В данном исследовании проводился полный вариант ТАТ (20 таблиц). При обработке ТАТ фиксировалось как формальное упоминание чувства вины и стыда, так и невербальное проявление компонентов данной эмоции.

Также использовались количественные методы: «Опросник межличностной вины» (L.E.O'Connor, J.W.Berry, J.Weiss, M.Bush, H.Sampson, адаптация Е.В. Белинской), «Опросник вины» (авторы Куглер, Джонс, адаптация И.А.Белик).

«Опросник межличностной вины» (L.E.O'Connor, J.W.Berry, J.Weiss, M.Bush, H.Sampson, адаптация Е.В. Белинской) (Приложение 1). Опросник содержит 67 вопросов – утверждений. Участникам исследования предлагается выразить степень своего согласия или не согласия с каждым из утверждений. Методика предназначена для измерения четырех иррациональных дезадаптивных форм вины: вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственности, вина ненависти к себе. Вина выжившего возникает вследствие убеждения, что достижение личного успеха приведет к страданию других людей (Ильин, 2016). Вина отделения возникает при обнаружении собственного отличия от других людей, как правило, родителей. Вина гиперответственности подразумевает повышенное чувство ответственности за жизнь и здоровье других людей. Этот тип вины может сочетаться с виной выжившего и виной отделения, но может и существовать отдельно от других типов. Вина

ненависти к себе появляется вследствие жестокого или невнимательного отношения родителей и других близких людей. Люди, переживающие вину ненависти к себе, крайне негативно оценивают себя, демонстрируют собственную негодность, чтобы сохранить отношения с близкими людьми.

"**Опросник вины**" (Guilt Inventory) Авторы – К. Куглер, У. Х. Джонс 1991 (приложение 2). Тест переведен и адаптирован И. М. Белик. Текст опросника состоит из 45 утверждений (Макогон, 2015). Респондентам предлагается выразить относительно них степень своего согласия или не согласия. Ключ к интерпретации содержит три шкалы: вина – состояние, вина-черта, моральные нормы. Вина-состояние – болезненное состояние осознания погрязности человеком общественных ценностей и правил на момент обследования, в ситуации «здесь-и-сейчас». Шкала вина-состояние указывает на временное (текущее) эмоциональное состояние человека, которое он переживает в настоящий момент. Шкала вина-черта указывает на устойчивую личностную характеристику, связанную с желанием исправить ошибки из прошлого, негативным отношением к себе, доходящим до чувства ненависти к себе, а также с сожалением. Шкала моральные нормы имеет отношение к личностной характеристике человека, отражающей приверженности его социальным нормам.

Для оценки особенностей переживания отрицательных эмоций в родительской семье использовался **опросник «Семейные эмоциональные коммуникации»** (Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016) (Приложение 4). Опросник был стандартизован как инструмент для выявления нарушений родительской семейной системы у взрослых пациентов. Методика состоит из 30 утверждений, касающихся эмоциональных особенностей в родительской семье, с 4 вариантами ответа. Опросник включает 7 шкал: критика (частая родительская критика и выражение недовольства), индуцирование тревоги (индуцирование тревоги в виде негативных ожиданий и предсказаний), элиминирование эмоций (игнорирование эмоций и запрет на их открытое выражение), фиксация на негативных переживаниях, внешнее благополучие, сверхвключенность, семейный перфекционизм.

Изучение ресурсных факторов, способствующих преодолению «Семейной боли», осуществлялось посредством методики «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой), контент-анализа высказываний участников исследования о ресурсных факторах их семей, способствующих преодолению «Семейной боли», анализа индивидуальных случаев (кейс-стади) преодоления переживания «Семейной боли» (Спиваковская, Луценко, 2022).

Методика «**Стратегии совладающего поведения**» предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психиче-

ской деятельности, копинг-стратегий (Приложение 3). Методика была разработана Р.Лазарусом и С.Фолкман в 1988 году, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтык, М.С.Замышляевой в 2004 году. Опросник ССП включает в себя 50 утверждений, пункты опросника объединены в 8 шкал, соответствующих основным видам стратегий совладания: конфронтация; дистанцирование; самоконтроль; поиск социальной поддержки; принятие ответственности; бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка.

Кейс-стади (анализ индивидуального случая) был использован для демонстрации особенностей преодоления феномена «Семейная боль» участниками экспериментальной группы исследования. В работе представлен анализ 2 индивидуальных случаев участников экспериментальной группы исследования, которые выросли в дисфункциональной семье, но смогли преодолеть последствия семейной дисфункции и успешно создать семью и построить карьеру. Индивидуальные случаи приводятся с согласия участников исследования. Кейс-стади – качественный метод исследования, имеющий дело с аналитической, а не со статистической генерализацией (Ломакина, 2004). Метод кейс-стади в психологии был использован Фрейдом в начале 1900-х годов для описания работы психоанализа с различными психическими расстройствами (например, случай Доры, случай Маленького Ганса) (Фрейд, 2007). Е.Т. Соколова использовала анализ индивидуального случая для иллюстрации психотерапевтической работы с психосоматическим расстройством (работа «Где живет тошнота?») и работы с пациенткой с пограничной личностной организацией (случай К.) (Соколова, 2015; Соколова, Ильина, 2000). Предметом изучения в кейс-стади являются социально-психологические особенности отдельного человека. Для описания случая были использованы материалы интервью, результаты анализа ТАТ и опросников.

Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью пакета статистических программ IBM SPSS Statistics 22.0, Microsoft Excel, EQS 6.2 Structural Equations Program Manual (Bentler, 2006). Были осуществлены следующие статистические процедуры: дескриптивный анализ – вычисление и описание средних значений, стандартных отклонений, анализ критерия Колмогорова-Смирнова; вычисление статистически значимых различий между группами участников исследования по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни, анализ величины эффекта с использованием d-значения Коэна; корреляционный анализ по критерию R Спирмена; эксплораторный факторный анализ; структурное моделирование латентных изменений (Наследов, 2012; Рубцова, Леньков, 2005).

3.3. Характеристика участников исследования

Все участники экспериментальной группы исследования посещали реабилитационную 12-шаговую программу «Взрослые дети алкоголиков». Подробное описание выборки приводится в опубликованной автором статье «Представления о феномене «Семейная

боль» у лиц, выросших в алкогольной семье» (Луценко, Спиваковская, 2020). Экспериментальная группа исследования включает психически здоровых людей, один из родителей которых страдал алкогольной зависимостью (N=52; 11 мужчин и 41 женщина; Mвозр.=24.5, SD=4.4). Критерии включения в экспериментальную группу: возраст участников от 18 до 35 лет, отсутствие химических аддикций и психических заболеваний на момент обследования, наличие хотя бы одного родителя с диагнозом «хронический алкоголизм», проходящим лечение в связи с данным заболеванием в течение жизни, алкоголизация родителей впервые произошло в период, когда участникам исследования было от полугода до пяти лет, участники исследования и их родители имели опыт совместного проживания. Подробная характеристика участников экспериментальной группы исследования представлена в таблице 2.

Таблица 2

Характеристика участников экспериментальной группы исследования

Уча стни к	воз рас т	пол	образо вание	алко голи зация	Семей ное по ложение	профессия	Жив ли роди тель, злоупо требля ющий алкого лем	Количе ство де тей в ро дитель ской се мье
А.А.	21	муж	Сред спец	отец	не женат	оператор ЭВМ	живы	1
В.С.	24	муж	сред спец	отец	не женат	автослесарь	живы	2
К.Г.	25	муж	высшее	отец	женат	редактор в эн циклопедии	живы	1
А.А.	21	муж	спед спец	отец	не женат	электромон тер	живы	3
А.А.	28	муж	высшее	отец	женат	инженер-хи мик-технолог	живы	1
Д.П.	30	муж	высшее	отец	не женат	врач-уролог	живы	2
Ш.А	21	жен	высшее	мать	не заму жем	студентка пед.вуза	живы	1
Т.П.	23	жен	высшее	мать	не заму жем	Востоковед переводчик	живы	2
А.Я.	20	жен	высшее	мать	не заму жем	студентка биологиче ского факуль тета	живы	1

А.К.	27	жен	высшее	мать	замужем, беременна	лингвист-переводчик	живы	1
М.А.	27	жен	высшее	мать	не замужем	врач-гастроэнтеролог	живы	1
Л.А.	24	жен	высшее	отец	не замужем	программист	живы	2
В.Р.	25	жен	сред-спец	отец	не замужем	художник по костюмам	живы	2
А.А.	26	жен	высшее	отец	замужем	специалист по соц.работе в реабилитационном центре для детей	живы	2
И.С.	24	жен	высшее	мать	не замужем	редактор журнала	живы	2
А.С.	20	жен	высшее	мать	не замужем	студентка факультета дизайна	живы	1
С.С.	35	жен	высшее	отец	замужем, есть сын 2 лет	юрист	живы	2
А.А.	22	жен	высшее	мать	не замужем	переводчик	живы	3
В.С.	27	жен	высшее	отец	замужем	тренер по спортивной гимнастике	живы	2
Б.Н.	28	жен	высшее	отец	не замужем	эколог	живы	2
Н.Ш.	26	жен	высшее	мать	замужем	логопед-дефектолог	живы	1
Т.С.	25	жен	высшее	мать	не замужем	HR-специалист	живы	2
З.С.	25	жен	высшее	мать	не замужем	администратор в спа-салоне	живы	1
Я.П.	25	жен	высшее	отец	не замужем	администратор в фитнес-клубе	живы	1
О.А.	35	жен	высшее	мать	замужем, есть сын 13 лет	риелтор	живы	1

Э.С.	33	жен	сред- спец.	мать	заму- жем, дочь 5 лет и сын 3 года	бухгалтер	живы	2
С.С.	35	жен	высшее	мать	заму- жем, дочь 7 лет и дочь 5 лет	повар-конди- тер	живы	2
Д.И.	18	муж	сред- спец	мать	не женат	студент юри- дического колледжа	умер	1
Я.И.	23	муж	высшее	отец	не женат	юрист в банке	умер	1
В.В.	27	муж	высшее	отец	женат	программист	умер	1
Д.И.	24	муж	высшее	отец	не женат	программист	умер	2
П.Ю	27	муж	высшее	отец	женат	менеджер ре- сторана	умер	2
М. Ю.	19	жен	Сред- спец	мать	не заму- жем	студентка, планирует быть дизайне- ром	умер	2
Г.В.	25	жен	сред- спец	отец	заму- жем, есть сын 2 года	швея	умер	1
Л.Ю	20	жен	Сред- спец	мать	заму- жем, бе- ременна на мо- мент об- следова- ния	повар	умер	1
С.А.	25	жен	высшее	мать	не заму- жем	врач-нарколог	умер	2
М.В	18	жен	сред- спец	отец	не заму- жем	студентка ку- линарного техникума	умер	1
А.М	23	жен	высшее	отец	не заму- жем	учитель фран- цузского языка	умер	1
А.О.	26	жен	высшее	отец	не заму- жем	преподава- тель латино- американских танцев	умер	1

К.И.	19	жен	сред- спец	отец	не заму- жем	фотограф	умер	2
М.А	28	жен	высшее	отец	заму- жем, есть дочь 3 лет	PR-менеджер	умер	2
А.И.	18	жен	сред- спец	отец	не заму- жем	продавец одежды	умер	1
Т.Ю	24	жен	высшее	отец	замужем	физик-оптик	умер	2
Н.П.	23	жен	высшее	отец	замужем	физик-вулка- нолог	умер	2
Р.П.	23	жен	высшее	отец	не заму- жем	биолог	умер	1
Н.В.	32	жен	высшее	отец	замужем	преподава- тель в вузе	умер	1
Ч.А.	25	жен	высшее	отец	не заму- жем	синхронный переводчик	умер	1
С.А.	28	жен	высшее	отец	заму- жем, есть сын 3 лет	преподава- тель вокала	умер	1
М.В	30	жен	высшее	мать	заму- жем, есть дочь 2 лет	юрист	умер	2
В.В.	18	жен	сред- спец	отец	не заму- жем	музыкант в оркестре	умер	1
С.С.	18	жен	сред- спец	отец	не заму- жем	студентка ху- дожествен- ного колле- джа	умер	1
Г.А.	24	жен	высшее	мать	заму- жем, есть дочь 3 лет	юрист	умер	3

В экспериментальной группе было выделено **две подгруппы**: 27 человек на момент проведения исследования проживали с родителями, у 25 человек родители умерли. У 20 участников исследования матери страдали алкогольной аддикцией, у 32 участников алкогольной зависимостью страдали отцы. 27 участников исследования были единственными детьми в семье, 22 участника исследования выросли в семье с двумя детьми, трое участников исследования выросли в семье с тремя детьми. 19 участников исследования на данный момент состоят в браке, 29 человек никогда не вступали в брак, 4 человека находятся в

разводе. 9 участников исследования имеют своих детей.

Контрольная группа исследования включает условно психически здоровых взрослых людей, чьи родители не страдали химическими аддикциями ($N=50$; 15 мужчин и 35 женщин; $M_{\text{возр.}}=24.2$, $SD=3.7$). Критерии включения в контрольную группу: возраст от 18 до 35 лет, отсутствие психических заболеваний и химических зависимостей, родители обследуемых относятся к условно психически здоровым и не страдают химическими зависимостями. 22 участника исследования состоят в браке, 28 человек не состоят в браке. Контрольная группа была разделена на две подгруппы: 25 человек проживали на момент обследования вместе с родителями, у 25 человек родители умерли. Поиск участников контрольной группы производился через социальные сети, перед проведением основного исследования с каждым участником проводилось интервью в очном формате о его родительской семье. Со всеми участниками экспериментальной и контрольной групп предварительно проводилось интервью и патопсихологическое обследование мышления с целью включения в выборку только условно психически здоровых лиц (Зейгарник, 1986; Рубинштейн, 1999). Подробная характеристика участников контрольной группы исследования представлена в таблице 3.

Таблица 3

Характеристика участников контрольной группы исследования

Участник	возраст	пол	образование	семейное положение	профессия	живы ли родители
1	26	муж	высшее	женат	врач-невролог	жив
2	28	муж	сред-спец	женат	медбрат	жив
3	26	муж	высшее	женат	редактор энциклопедии	жив
4	35	муж	высшее	женат	программист	жив
5	22	муж	высшее	холост	юрист в банке	жив
6	19	жен	сред-спец	не замужем	швея	жив
7	26	жен	высшее	не замужем	врач-невролог	жив
8	28	жен	высшее	не замужем	актриса	жив
9	21	жен	высшее	не замужем	студентка юридического факультета	жив
10	24	жен	высшее	замужем	журналист	жив
11	22	жен	высшее	не замужем	экономист	жив
12	23	жен	высшее	не замужем	биолог	жив

13	18	жен	сред-спец	не заму- жем	студентка ку- линарного техникума	жив
14	26	жен	высшее	не заму- жем	учитель лите- ратуры	жив
15	31	жен	высшее	замужем	логопед	жив
16	22	жен	высшее	замужем	программист	жив
17	23	жен	высшее	замужем	менеджер клиентского сервиса в банке	жив
18	21	жен	высшее	не заму- жем	студентка те- атрального вуза	жив
19	22	жен	сред-спец	замужем	продавец- консультант	жив
20	25	жен	высшее	замужем	специалист отдела кад- ров	жив
21	24	жен	высшее	замужем	преподава- тель йоги	жив
22	23	жен	высшее	не заму- жем	учитель му- зыки	жив
23	26	жен	высшее	не заму- жем	стоматолог	жив
24	28	жен	высшее	не заму- жем	переводчик	жив
25	30	жен	высшее	замужем	врач-психи- атр	жив
26	20	жен	сред-спец	не заму- жем	детский ани- матор	жив
27	30	муж	высшее	женат	стоматолог	умер
28	28	муж	высшее	женат	стоматолог	умер
29	20	муж	сред-спец	холост	электромон- тер	умер
30	25	муж	высшее	холост	физик-оптик	умер
31	24	муж	высшее	холост	учитель фи- зики	умер
32	18	муж	сред-спец	холост	студент стро- ительного колледжа	умер
33	26	муж	высшее	женат	программист	умер
34	24	муж	высшее	холост	инженер-тех- нолог	умер
35	19	муж	сред-спец	холост	студент худо- жественного колледжа	умер
36	22	муж	высшее	холост	студент ме- дицинского вуза	умер
37	23	жен	высшее	замужем	экономист	умер

38	24	жен	высшее	замужем	филолог, переводчик	умер
39	28	жен	высшее	замужем	экскурсовод	умер
40	25	жен	высшее	замужем	врач-психиатр	умер
41	22	жен	сред-спец	замужем	медсестра	умер
42	21	жен	высшее	не замужем	студентка биологического факультета	умер
43	22	жен	высшее	не замужем	студентка технического вуза	умер
44	19	жен	высшее	не замужем	студентка технического вуза	умер
45	25	жен	высшее	не замужем	специалист отдела кадров	умер
46	21	жен	сред-спец	не замужем	медсестра	умер
47	33	жен	сред-спец	замужем	медсестра	умер
48	27	жен	высшее	не замужем	HR-специалист	умер
49	24	жен	высшее	замужем	врач-невролог	умер
50	25	жен	сред-спец	не замужем	медсестра	умер

Со всеми участниками исследования проводились две индивидуальные встречи в очном формате, включающие интервью, проективные методы, заполнение опросников, длительность одной встречи составляла около 2 часов. Помимо этого, в течение полутора лет проводилось включенное наблюдение за участниками экспериментальной группы в реабилитационной 12шаговой программе «Взрослые дети алкоголиков», по итогам данного наблюдения было составлено и проанализировано с использованием феноменологического и контент-анализа 26 протоколов занятий (Луценко, 2017).

Исследование проводилось в городе Москва с ноября 2017 по декабрь 2019 года в соответствии с этическим кодексом Российского психологического общества (2012), правилами Хельсинкской декларации всемирной медицинской ассоциации 1975 года в пересмотре 2013 года, Федеральным законом от 31.12.2017 N 152-ФЗ «О персональных данных». Все участники исследования подписывали добровольное информированное согласие на участие в исследовании. Данные, упомянутые в работе, публикуются с разрешения участников исследования. Всем участникам была дана обратная связь о результатах исследования и информация о ресурсных факторах их семей. Проведение исследования имело конфиденциальный характер, протоколы интервью, групповых занятий, а также количественных и качественных методов не включают реальные фамилии и имена участников.

Глава 4. Результаты исследования

Результаты исследования были опубликованы ранее в статьях автора диссертации (Луценко, Спиваковская, 2020; Спиваковская, Луценко, 2022).

4.1. Результаты анализа интегрального портрета личности участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков»

4.1.1. Интегральный портрет личности участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков».

Каждый участник сообщества «Взрослые дети алкоголиков» уникален и неповторим, истории жизни участников, рассказанные в процессе исследования, не были похожи одна на другую ни по содержанию, ни по эмоциональному переживанию жизненных событий. Тем не менее, на основе проведенного исследования можно выделить общие черты, характерные для лиц, выросших в алкогольной семье. Ранее уже предпринимались попытки выделить общие черты ВДА, но данные приводились либо на основе анализа зарубежной выборки (Войтиц, 2015, Whitfield, Charles, 1989), либо в рамках клинической практики, то есть исследовались лица из алкогольных семей, которые сами страдали алкоголизмом и другими видами зависимостей, либо имели психические заболевания (Меринов, Шустров, 2011).

1) Участники экспериментальной группы испытывают «семейную боль». Члены сообщества ВДА выросли в алкогольной семье, ежедневно наблюдали болезнь родителей и были вовлечены в участие дисфункциональной семейной системы. Они по-разному относятся к алкоголизму родителей: кто-то пытается оправдать алкоголизм родителей тяжелыми социальными условиями, как, например, С.А. (приложение 8), кто-то высказывает обиду и злость по отношению к родителям: «Моя мать – тряпка, она не может собраться и бросить пить», - но независимо от того, как они относятся к родителям, члены сообщества ВДА испытывают интенсивные отрицательные эмоции по поводу собственной семьи. Эти эмоции часто не дифференцируются ими и описываются как «боль» и «тяжелая ноша».

2) Высокая мотивация социального одобрения. ВДА стремятся получить одобрение от окружающих и всячески угодить другим людям, даже если ради этого им приходится жертвовать собственными интересами. Эта особенность ВДА была описана ранее Джанет Войтиц (Войтиц, 2015). В данном исследовании она также нашла свое отражение. Стремление угождать проявляется от отношения участников сообщества к исследованию до особенностей построения ими собственной семьи и дружеских отношений. Большинство участников быстро соглашались пройти исследование, при этом спрашивали у экспериментатора, есть ли у него на них время. На собраниях ВДА участники часто говорили о том, что всегда подстраиваются под других, а потом не получают от окружающих того одобре-

ния, на которое они рассчитывали. Высокая мотивация социального одобрения сопровождается чувством обиды (обида проявляется, если усилия человека остаются незамеченными), вины (ВДА часто просят прощения у окружающих за желание угодить) и стыда (в момент заискивания они чувствуют собственную базовую дефективность как личности, о чем они сами сообщают на собраниях).

3) Объяснение собственного поведения (всех успехов и неудач) через алкоголизм родителей. «Сегодня я устраивался на работу. Меня не взяли. Я думаю, что это потому, что я отношусь к ВДА, у меня было много травм в детстве, меня неправильно воспитывали, и вот теперь я ничего не смогу добиться в жизни. Я признал свое бессилие перед этим миром», - говорит мужчина 35 лет, который давно живет отдельно от родителей. ВДА объясняют абсолютно все свое поведение особенностями семейной системы, в которой они росли. Безусловно, эти особенности влияли на них и формирование их личностных черт, но в данный момент могут быть и другие причины их успехов и неудач, которые они не замечают.

4) Повышенная ответственность за жизнь, здоровье и поведение окружающих. Участники сообщества ВДА стремятся контролировать не только своих родителей, но и младших сиблингов, друзей, знакомых: «Я все время звоню друзьям и проверяю, готовятся ли они к экзамену, а раньше я контролировала маму и все время звонила ей, чтобы проверить, не пьет и она». В связи с повышенной ответственностью за других, участники сообщества часто начинают испытывать вину, так как не справляются с попыткой контроля других.

5) Переживание чувства вины. Чувство вины характеризуется ими как постоянное чувство, которое сопровождает их из детства. Чувство вины тесно связано с обидой и злостью на родителей, с повышенной ответственностью за поведение других людей. Часто участники исследования упоминают чувство вины, когда говорят о злости, которую они испытывали по отношению к умершим родителям, злоупотребляющим алкоголем.

6) Страх смерти близких. Так как родители участников экспериментальной группы больны алкоголизмом средней и тяжелой формы, у них есть риск возникновения проблем со здоровьем и преждевременной смерти. Многие участники исследования уже пережили смерть родителей, остальные сильно беспокоятся по поводу того, что это может произойти в ближайшем будущем. Мысли о смерти близких сопровождаются злостью на то, что родители их рано покинули, и виной, что дети не смогли ничего сделать, чтобы это предотвратить.

7) Частое обращение к защитным механизмам избегания и отрицания. Для лиц, выросших в дисфункциональной семье, характерно отрицание семейных проблем. Участие в реабилитационной программе ВДА предполагает признание алкоголизма в семье, но отри-

цание и избегание продолжают проявляться в других сферах, например, некоторые участники отрицают наличие у себя чувства вины, что противоречит данным обследования.

8) Способность полноценно функционировать в обществе и позитивно относиться к себе и другим. Несмотря на большие трудности в семье, большое количество отрицательных эмоций, испытываемых по отношению к родителям, участники экспериментальной группы оказываются способны функционировать в обществе (учиться, работать), вступать в близкие отношения, сохранять позитивный образ себя. Во многом этому способствовали здоровые родственники, не страдающие алкоголизмом, а также само желание участников экспериментальной группы полноценно функционировать, не становясь аддиктами.

4.1.2. Анализ генограммы семьи лиц, выросших в алкогольных семьях

Для оценки динамики «семейной боли» в расширенной семье участников исследования использовался метод «Генограмма семьи», разработанный Мюрреем Боуэном (Боуэн, 2015). Генограмма – графическая запись информации о семье в 3-4 поколениях. Основная цель генограммы – показать, как особенности поведения (в том числе, алкогольная аддикция и агрессивное поведение в семье) и особенности внутрисемейных отношений передаются из поколения в поколение. Данный метод позволяет проследить, кто из родственников болел алкогольной аддикцией, в каких отношениях находятся члены семьи, а также определить стереотипы взаимодействий, которые повторяются и воспроизводятся в поколениях. Генограмма семьи может составляться как на сеансе, где присутствует вся семья, так и в индивидуальном формате. Так как в дисфункциональной семье с пациентом, страдающим химической аддикцией, часто формируются жесткие семейные мифы и семейные тайны, касающиеся болезни, эффективнее проводить генограмму в индивидуальном формате с целью минимизации рисков возникновения конфликтов в семье. Генограмма может служить основой для дискуссии о взаимоотношениях людей в трех поколениях. На генограмме отмечаются: пол, годы жизни и возраст членов семьи, браки, дети, умершие родственники, разводы, связи без брака; отношения между членами семьи (симбиотические, дистантные, конфликтные, амбивалентные); важные для семьи даты (рождение, смерть, значимые события).

В данной работе метод генограммы использовался с диагностической и терапевтической целью. Генограмма семьи участников исследования позволяла отследить, кто из членов семьи страдал алкоголизмом, как алкоголизм одного из членов семьи повлиял на внутрисемейные отношения, а также генограмма семьи часто помогала участнику исследования понять, в каких отношениях он находится с членами своей семьи и что хотел бы изменить в своей семье. Генограмма рисовалась психологом в процессе индивидуального интервью с участниками исследования, являющимися членами сообщества «Взрослые дети алкоголиков». В работе были проанализированы 52 генограммы семей участников сообщества «Взрослые дети алкоголиков», все генограммы представлены в приложении к работе (приложение 14).

Результаты анализа генограмм семей показали, что в 48 из 52 проанализированных слу-

На рисунке 1 приведен пример генограммы участницы исследования А.К. (рисунок 4). На генограмме семьи А.К. отражено, что мать и дедушка по материнской линии страдают алкоголизмом. Девушка находится в конфликтных отношениях со злоупотребляющей алкоголем матерью и в конфликтных отношениях с отцом, актуальные внешние конфликты с родителями и привели ее в программу «Взрослые дети алкоголиков». Девушка находится в близких отношениях с бабушкой по материнской линии, общение с бабушкой, со слов клиентки, помогло ей не начать употребление алкоголя и наркотических веществ.

4.1.3. Феноменологический анализ мотивов обращений людей в 12-шаговую реабилитационную программу «Взрослые дети алкоголиков».

С целью изучения когнитивного компонента «семейной боли», заключающегося в совокупности представлений участников исследования об их семейной проблеме, было проанализировано 2 аудиозаписи открытых встреч реабилитационной 12шаговой программы «ВДА», посвященных теме «Зачем я участвую в программе «Взрослые дети алкоголиков?»». Каждое собрание длилось 1,5 часа, в начале собрания участники выбирали тему встречи путем открытого обсуждения и голосования, участники программы высказывались по желанию. Время высказывания ограничивалось тремя минутами с целью успеть выслушать каждого участника собрания, желающего высказаться. Во время собраний ВДА не принято перебивать других, успокаивать и вступать в диалог и дискуссию, собрания проходят в форме монолога. Во время собрания высказывания участников заносились в протокол, о чем участники были предупреждены заранее. В приложении 5 представлены протоколы собраний ВДА, на основании которых проводился феноменологический анализ мотивов посещения собраний (приложение 5).

После обработки протокола было произведено выделение и синтез общих смысловых категорий на основе высказываний участников исследования (Зелеева, 2015). В исследовании было выделено 6 категорий высказываний, относящихся к мотивам посещения программы.

1.Трудности коммуникации с близкими людьми. Данный мотив обращения упоминался участниками довольно часто (37 участников исследования упоминают данный мотив как ведущий при обращении за помощью в программу). Данный мотив можно разделить на следующие подгруппы:

- **Трудности во взаимоотношениях с родителями.** Данный мотив часто возникал, если лица, выросшие в алкогольной семье, проживали с родителями на момент обследования и находились с ними в актуальном конфликте. Часто конфликты возникали при попытках молодого поколения запретить родителям употреблять алкоголь и повышенном стремлении контролировать их жизнь, и чувстве бессилия и отчаяния от того, что они не могут запретить им потребление, часто у лиц, выросших в алкогольной семье, возникала вина за

то, что они не могут вылечить близких от алкоголизма. Также данный мотив обращения упоминали лица, пережившие утрату родителя, которые ретроспективно вспоминали алкоголизм родителей, и эти воспоминания были для них мучительными, мешали им жить и чувствовать радость в настоящем моменте, эти люди приходили в ВДА за помощью забыть мучительные воспоминания, которые возникали у них при столкновениях с предметами или событиями, субъективно связанными с детством (изображение бутылки на рекламном стенде, вид больных алкоголизмом на улице, мысли о больших выходных днях или отпуске).

«На данный момент я чувствую себя раздавленной полностью, но с другой стороны у меня есть надежда, что я соскочу, что мне удастся соскочить с того кошмара, в котором я сейчас нахожусь. Кошмар, который находится в моей голове – это безволие, это полная зависимость от него (отца, с которым она проживает), от его слов, от его реакций, от его гнева».

«Я терпеть не могу новогодние праздники, они всегда мне напоминают об алкоголизме отца, я вспоминаю, как он лежал дома пьяный, он него плохо пахло, мы с мамой прятались от него у бабушки. Я пришел сюда, чтобы забыть все это, прожить как-то и забыть, я хочу встречать праздники с весельем, как это делают мои подруги и все люди вокруг меня».

«Но на равных с людьми начать общаться, никого не принижая, никого не возвышая, то есть с моими переносами всеми, с мамой вот это все, чувства прожить».

«Я до сих пор с содроганием вспоминаю, как я видела маму пьяной, прятала от нее бутылки, чувствовала бессилие, винила себя, что не могу остановить этот ад в моем доме. Сейчас мама прошла курс реабилитации, она не пьет, начала работать, но мне и сейчас не хочется к ней приезжать, я помню ее пьяной, буйной, ужасной. Эти воспоминания губят меня, я здесь на группе затем, чтобы что-то сделать с ними, забыть ту маму, если это возможно».

- **Трудности во взаимоотношениях с детьми.** Данный мотив обращения в программу участники сообщества упоминали, так как они росли без внимания родителей и не знали, как быть хорошими родителями и какими родителями они хотят быть, часто они испытывали вину по отношению к своим детям, так как хотели быть для них хорошими родителями, но не имели возможности посоветоваться со старшим поколением по вопросам воспитания.

«Моя мать регулярно пила и бросала меня то на бабушку, то на сестру. Я не хочу быть такой же матерью, как она, но я знаю, что я тоже не являюсь хорошей матерью, я срываюсь на детях, кричу на них иногда просто так, а потом чувствую себя виноватой. А

как быть хорошей мамой, я не знаю, и научить меня некому».

«Я в свое время оставила сестре сына на воспитание, она приложила к этому максимум усилий, да и он тоже, у меня, так сказать, зависимый. Я пыталась, но так и не смогла воссоединиться с ним. Я давно одна живу, с матерью я не общаюсь, с сыном практически тоже, он меня ненавидит. И у меня идея, как я могу компенсировать принесенный ущерб, но как это сделать, я не знаю. Программа дает мне возможность говорить о сыне, искать способы помириться с ним».

- **Трудности во взаимоотношениях с партнером** вследствие страха вступить в отношения с человеком, страдающим аддикциями. Лица, выросшие в алкогольной семье, часто упоминали вступление в отношения с зависимыми людьми, они приходили в программу с желанием избавиться от потребности вступать в отношения с зависимыми от алкоголя и наркотиков людьми, либо с желанием помочь зависимому партнеру преодолеть зависимость.

«Но у меня в жизни произошли такие изменения, вот, год назад я вышла замуж за трезвого алкоголика, вот, и за год замужества я скатилась на такое дно, которое и представить себе не могла. Я бы хотела сначала рассказать о наблевшем. Вы сказали, что группы проходят до половины девятого, и у меня теперь страх, что мне нужно сейчас срочно позвонить мужу, чтобы проверить, не напился ли он».

«Мой первый парень злоупотреблял алкоголем и наркотиками. Возможно, я выбрала его, потому что в периоды трезвости он был очень похож на моего отца, также смеялся, шутил, был ласков со мной, у него был похожий юмор, как и у папы. Я понимаю, что меня влечет к мужчинам-алкоголикам, я в программе, так как мне эти отношения надоели, надоело вытаскивать их из вытрезвителей, искать программы реабилитации, спускать деньги на врачей, я очень много денег на них тратила».

- **Границы в отношениях, трудности отказа.** В семье зависимого пациента часто отмечается нарушение границ в отношениях, границы внутри семьи становятся размытыми, в то время как внешние границы с окружающим миром становятся очень жесткими. Часто дети, растущие в алкогольной семье, берут на себя ответственность за пьющих родителей, младших братьев и сестер и не имеют возможности отказать другим людям, сказать, что они с чем-то не справляются. Участники сообщества приходят в программу с целью формирования у себя гибких границ в отношениях с родителями и собственной семьей, а также с целью обучения отстаивания индивидуальных границ и отказа от тех задач и ролей, с которыми они физически не могут справиться.

«На группе впервые человек попросил у меня гренку, а я смогла сказать, что не дам гренку. Ну, раз смогла сказать о своих чувствах и сказать «Нет» здесь, значит, я и дома

когда-нибудь смогу так сказать, приду к этому балансу».

«Я с детства привыкла заботиться о своем младшем брате, так как мама часто и много пила, и не могла заботиться о нас. Я привыкла взвешивать на себя много обязанностей по дому, в 5 лет я могла приготовить салат, так как готовить было некому. Я считала, что так и должно быть. А сейчас мне трудно отказать кому-то, я выполняю часть обязанностей своих коллег, потому что не могу вовремя сказать им «Нет», много раз засиживалась допоздна на работе, потому что взялась за чужую работу».

- **Поиск партнера и друзей в сообществе.** Участники упоминают, что важной целью посещения сообщества для них является поиск друзей и партнеров, они присутствуют на заседаниях и видят людей с похожими проблемами, которые понимают их и готовы их выслушать. За время проведения данного исследования в группе сообщества образовались три семейные пары.

«В программе я впервые увидела, что я не одна, у меня есть поддержка. После первого занятия ко мне подошла девушка и обняла меня, мне так легко и тепло стало. Я здесь наконец-то смогла друзей найти, у которых такая же проблема с родителями, которые поймут, не осудят».

«Близкие отношения с друзьями, отношения с членами сообщества, отношения на работе – это то, что для меня сейчас актуально. Мне понравилось, как я недавно поговорила с одним из членов группы. Я искренне рассказала ему свою историю, а он искренне мне ответил. Для меня сейчас близкие отношения – это честные, открытые отношения. Для меня это с одной стороны что-то очень сложное, а с другой стороны, что-то важное для меня и необходимое мне».

2. Переживание утраты:

- **Переживание утраты близких.** 12 участников сообщили, что переживание утраты родителей привело их в сообщество «Взрослые дети алкоголиков». Родители участников исследования страдали хроническим алкоголизмом, следовательно, имели проблемы не только с когнитивными функциями и контролем эмоций, но и ряд соматических заболеваний, часто умирали в молодом возрасте. Участники исследования приходили в ВДА за поддержкой при переживании потери родителей, либо за поддержкой при страхе ожидаемой потери.

«Моя мама в последнее время начала много пить. Она ворует вещи из дома и покупает алкоголь, каждый день я вижу на кухне пустые бутылки. Я чувствую себя виноватой, что я не могу это остановить. Боюсь, что она скоро умрет и моего брата отправят в детский дом, но я ничего не смогу с этим поделать. Я прихожу на группу и слышу, что у других есть тоже этот страх, страх потери близкого из-за его пьянства».

«У меня недавно умер папа, он сильно пил, и сейчас мне страшно, что моя мама тоже начнет пить, и тоже скоро умрет. Я пришла на группу, здесь мне спокойнее, здесь я начинаю верить, что она не сопьется, понимаю, что это только мои фантазии о ней, а прихожу домой и этот страх за мать, вина за то, что не спасла отца, все это возвращается». «Раньше я не понимала, что моя мама болеет, что ее поведение – это последствия данной болезни. И я очень злилась на нее, злилась, когда собирала за ней бутылки, не могла пригласить подружек в гости. А теперь я это понимаю, и мне от этого легче, жаль, что это осознание случилось так поздно. Программа помогла мне простить маму, принять и облегчить боль от того, что ее больше нет».

- **Переживание утраты социального статуса.** 4 участника в качестве причины обращения в сообщество указали увольнение с работы. Трудности на работе многие члены сообщества связывали с особенностями воспитания в дисфункциональной семье. В семье злоупотребляющего алкоголем часто давались обещания на будущее, которые затем не выполнялись (например, отец обещал сходить погулять с детьми, а потом напивался), во взрослом возрасте многим участникам сообщества было трудно заканчивать дела до конца и выполнять свои обещания, в том числе, на работе, что иногда приводило к потере работы. «Я пришел в ВДА, когда меня уволили с работы. Я очень сильно нервничал по этому поводу, а здесь я нашел поддержку, на малой группе я поговорил о себе, своих родителях, своей работе, меня приняли, мне стало немного легче, легче искать работу и мириться с тем, что у меня ее нет. Сейчас я нашел работу, я благодарен, что у меня есть место, где я смог разделить свою грусть, и сейчас делюсь своей радостью».

3. Работа с эмоциональной сферой. Многие участники (42 участника сообщества) сообщили, что пришли в ВДА с целью научиться распознавать свои эмоции и контролировать их. Они отмечали, что хотели бы избавиться от давящего чувства вины и стыда за то, что родились в дисфункциональной семье и не смогли ничего исправить в родительской семье, не смогли спасти родителей от алкоголизма, хотели избавиться от злости на родителей (часто злость маскировалась под вину и в процессе работы над чувством вины участники начинали открыто говорить о злости на родителей, страдающих алкоголизмом). Лица, проживающие с пьющим родителем, обращались в ВДА с желанием справиться со страхом за свою жизнь (больной алкоголизмом мог проявлять физическую и вербальную агрессию по отношению к членам семьи). Важно отметить, что чувство вины и стыда преобладало по количеству упоминаний в качестве причины обращения (31 упоминание), а также чувство вины могло сопровождать другие эмоции клиентов, которые они хотели проработать (злость, страх, обиду).

- **Обучение способности распознавать эмоции**

«Только на группах я поняла, что я имею право говорить о чувствах, у нас в семье это не было принято. Я могу чувствовать и имею право на чувства. Не важно, радость это или отрицательные чувства, я могу говорить о них».

«Потому что в программу я пришла неспособная отличить гнев от страха на самом деле, например. То есть, ну, я это обнаружила, когда на какой-то там из психодрам, не помню, на какой уже. То есть у меня спрашивают, что я чувствую, я отвечаю "гнев", а мне говорят "а мы видим страх", а в программе я постепенно начала понимать, что чувствую». «Я впервые почувствовала эмоциональную близость на малой группе ВДА, когда мы говорили о чувствах. Я не могла себе признаться в том, что я испытываю отрицательные чувства. Я говорила другим людям, что чувствую радость, спокойствие, хотя в действительности это было не так. У нас не поощрялось открытое высказывание чувств в семье, мама долго скрывала, что поведение отца доставляет ей много боли. Впервые мы смогли с ней поговорить о чувствах недели три назад, когда я начала прописывать шаги и знакомиться со своими эмоциями».

- Переживание чувства вины и стыда

«Я считала себя дефектной, пыталась исправлять, хотя может этого и не стоило делать».

«Я пришла в ВДА с огромным чувством вины и злости по отношению к умершей матери. Вы знаете, когда я прописала все эти чувства и позволила себе сказать все, что я думаю по этому поводу, вдруг пришло прощение. Пришло прощение ее, пришло прощение себя, избавление от чувства вины. И мы с бывшим супругом договорились, что когда будет все поспокойней, я просто съезжу на кладбище».

«Я чувствую вину, потому что мама в свое время возложила на меня, ну, я так думаю, что она возложила на меня, она хотела, чтобы я о нем заботилась. У меня такая мысль в голове. Я пришла сюда, потому что хочу что-то с этой виной сделать, ну, хотя бы выговориться».

«У меня огромное чувство вины, наверное, перед самой собой, ну, оно и в детстве всегда было, потому что одной из манипуляций моей мамы было: «Ты виновата, теперь ничего не исправишь». Я помню, как я дрожала всем телом, как я пыталась что-то сделать, вот, но ничего не получалось».

- Переживание злости

«Я тоже начала говорить о чувствах, начала проживать свой гнев. Первый шаг, когда начинаешь, очень трудно дается, у меня сильный гнев пошел. Я начала писать его, писала обо всем, что хотелось сказать, и почувствовала, что из меня очень много всего плохого выходит. Я вспомнила, что можно колотить подушку, когда злишься. Я писала и колотила

подушку, орала. После этого мне стало немного легче».

«Меня тема гнева вообще давно волновала и волнует. Я очень давно с этим борюсь, так можно сказать. Вот. И все, что я слышала, говорит о том, что гнев - это подавленные еще с детства далекого чувства. И вот я замечала, что гневалась на мужа и на детей. Сейчас оглядываюсь назад и понимаю "господи, как ужасно я себя вела". И программа меня научила не терпеть это чувство, загонять его внутрь, да, то есть эта сигнальная лампочка, которая говорит, что что-то меня не устраивает. Мне больно, я просто не могу это выразить. Я стала применять вот эти высказывания, что "мне не нравится". То есть говорить о своих чувствах, предупреждая гнев. И вот мне это очень помогло».

- Преодоление страха общения с людьми

«Я понимаю, что может произойти что угодно, но мне уже не так страшно, потому что я понимаю, что мне есть, куда прийти на сегодняшний день».

4. Поиск безопасного пространства. 18 человек отметили, что пришли в ВДА с целью найти людей с похожим жизненным опытом и иметь возможность открыто поговорить об актуальной проблеме родителей. Проблема родительского алкоголизма часто табуировалась в расширенной семье и обществе, сообщество ВДА зачастую становилось единственным местом, где можно было честно признаться себе в наличии проблемы и получить информацию о реабилитационных центрах для родителей, обсудить особенности собственного поведения в семье с целью помочь родителю и защитить себя от его агрессии. Важным было то, что окружающие люди имели похожий опыт, с пониманием относились к проблеме участника сообщества, не критиковали и не обесценивали наличие семейной проблемы.

- Знакомство с людьми с похожим опытом.

«Я очень обрадовался, что я не один такой, и значит, все в порядке, я смогу справиться с трудностями».

«Я всегда боялась говорить о том, что мой папа пьет. У нас в семье это не принято было обсуждать ни с кем. Первые собрания ВДА я просто сидела и молчала, и очень удивлялась, что все говорят об этой проблеме, и им не стыдно. Они говорили, делились историями, я видела, что эти люди похожи на меня: им тоже нельзя было приглашать друзей домой на праздники, они тоже собирали бутылки за мамой и папой, их тоже могли бить. Когда я поняла, что здесь такие же люди, как и я, я начала говорить об отце. Я раньше думала, что это только мне не повезло, так как у ребят в школе были отцы, и они выглядели солидно, ездили на дорогих машинах, а теперь я вижу, что я не одна такая, алкоголизм встречается чаще, чем я думала, мне от этого немного легче».

- Возможность открыто говорить об алкоголизме. За счет того, что алкогольная

семья пытается скрыть болезнь родственника от расширенной семьи и внешнего окружения, в семье появляется большое количество тайн, поощряется не открытая коммуникация с использованием «чистых» посланий, а манипулятивное общение, либо общение с использованием «зашумленных» посланий, когда на вербальном уровне и языке тела члены семьи передают противоречивую информацию. Общение с использованием «зашумленных» посланий не позволяет членам семьи делиться чувствами и переживаниями эмоций друг с другом, что нередко приводит к росту семейных конфликтов и агрессии в семье. В программе «Взрослые дети алкоголиков» лица, выросшие в алкогольной семье, учатся открыто говорить о проблеме в семье, что позволяет им начать работу с проблемой алкоголизма.

«Но мне нравится, что программа, она открывает потихоньку. И только когда я готова, я начинаю понимать, что эта черта ко мне тоже относится. По крайней мере мне очень сильно отозвалось. Вот когда я только пришла, было "не говори, не доверяй, не верь". Вот. Нарушение этих правил, которые были у меня в семье, для меня были такие, кардинальные. Потому что мне нельзя было дома говорить об алкоголизме».

«Вот я так привыкла, и даже сейчас мне страшно говорить, что у меня есть семейный, там, секрет. И я, даже говоря на группе, пытаюсь не договорить что-то».

- Обсуждение методов физической и эмоциональной защиты от агрессивного поведения родителя.

«Мой отец, когда напивается, полностью теряет контроль над собой, может ударить по лицу, однажды начал приставать ко мне, и это на глазах у моей матери. Здесь есть люди, у которых это тоже происходит или происходило ранее, группа научила меня защищаться от отца. Сейчас я поставила защелку на дверь в мою комнату, отец туда не может попасть, моя подруга из сообщества позволяет мне ночевать у нее, когда мой отец напивается, а пьет он запоями. Мы с мамой пытались его лечить, несколько раз возили в реабилитационные центры, несколько месяцев после этого он не пьет, а потом все начинается сначала, и я снова ищу, где мне спрятаться».

5. Поиск поддержки и одобрения. 48 человек сообщили, что приходят в ВДА с целью получения поддержки для работы над проблемой семейного алкоголизма. В сообществе участники могли получить помощь в виде контактов реабилитационных центров для родителей, информации об особенностях эффективного поведения с ними, а также получить эмоциональную поддержку от других участников.

«Участие в 12-ступенчатой реабилитационной программе «Взрослые дети алкоголиков» помогает мне понять, что я не один, моя проблема не уникальна и я могу преодолеть последствия семейного алкоголизма. Я обычно хожу на открытые и закрытые встречи программы и чувствую себя в безопасности».

«Я шла сюда и рассчитывала, что меня похвалят. Мой внутренний ребенок все время ждет, что его похвалят в сообществе, на работе, ему постоянно нужна поддержка»

«Я помню, что пришла очень злая на первое собрание, вот, ВДА. И как-то там так тепло было, меня так приняли тепло, мне так хорошо стало. Я как-то так, это, размазалась. И стала опять-таки бороться с семейной дисфункцией уже в шагах. Я думала, что я от нее избавлюсь».

«Я считала, что у меня проблемы, что папа рано ушел из жизни, но на самом деле до меня только вчера, тоже на группе, вот, вскрылось, что я ищу именно близости. Потому что мне не хватило папы именно эмоционально. Не эмоционально, а вот контакта не было, объятий. Я только это поняла, что я очень в этом нуждаюсь, и все мои отношения, это когда мне именно этого хочется: прижаться, побыть. Благодаря программе, я научилась самой себе давать эти объятия, причем с утра пораньше, потому что это как воздух. То есть вот тактильно себя обнимать, прижимать, это дает очень сильный ресурс».

6. Сообщество как зависимость. 8 человек указывали, что посещение сообщества «Взрослые дети алкоголиков» становится для них такой же необходимостью, как алкоголь для их родителей, т.е. посещение групп становится новым видом зависимости. Они приводили примеры, что им необходимо посещение сообщества минимум 1 раз в неделю, иначе у них ухудшается настроение, они начинают вступать в конфликты с окружающими. Для этой группы людей сообщество становилось местом, где они могут проявить жалость к себе, бесконечно обвинять родителей в своих текущих неудачах, погружаться в анализ прошлого и чувствовать усиливающуюся жалость к себе.

- Поддержание жалости к себе

«Я хожу на ВДА. У меня тут такое нежное, плаксивое выздоровление с сожалением о себе».

«Я постоянно живу в чувстве вины и печали, я так устроена, это во мне еще родители заложили. Мне комфортно в этой вине, здесь можно приходить и спокойно говорить о ней, я могу о ней говорить часами, мне нравится, что есть место, где я могу часами говорить о том, какая я несчастная».

«Я хожу и в сообщество ВДА, и к психологу на консультацию, но к психологу ходить дорого и обязательно нужно что-то делать, мне он постоянно домашние задания дает. А здесь можно просто прийти, сказать, что тебе плохо, других людей послушать, поэтому, когда я хочу что-то сделать с проблемой, как-то ее решить, я иду к психологу, а когда мне нужно пожалеть себя, рассказать о том, как мне плохо, я иду сюда».

- Возможность обвинения родителей и детства в текущих неудачах

«Меня не взяли на работу, это уже не в первый раз. Я думаю, что это все потому,

что я ВДА, я рос в дисфункциональной семье, и теперь не могу полноценно работать, это все потому, что мои родители не дали мне нужного внимания в детстве, они пили и не занимались мной. Я рад, что на группе могу говорить об этом».

«Я пришел снова сюда, чтобы выговориться. Я получил пересдачу вчера, я думаю, что я не могу подготовиться к экзаменам, так как моя мама пьет спиртное уже давно, и не может научить меня ответственности за себя. Она никогда не выполняла своих обещаний, забывала, если что-то собиралась сделать, напивалась в хлам, почему я теперь должен что-то делать хорошо?»

- Потребность идти в сообщество и выговариваться

«В ВДА созависимые отношения с родителями и мужчинами у меня заменились на потребность идти сюда. Меня вот сегодня молодой человек в театр звал, а я почувствовала, что мне нужно сюда прийти и выговориться. Иногда я чувствую, что не делаю какие-то важные вещи в своей жизни, не общаюсь с близкими, сестрой, так как мне нужно минимум два раза в неделю быть здесь, вырабатывается какая-то новая зависимость от группы, от спонсора, от ведущего, их обязательно нужно видеть, высказываться».

«Я убеждена, что 12-шаговые программы – это такая же зависимость, в которую мы все вляпываемся, как и наши родители, только это зависимость не от водки, а от людей, с которыми нужно без конца обсуждать свои проблемы. В определенный момент без этого уже не можешь жить, это становится необходимостью».

Таким образом, сообщество «Взрослые дети алкоголиков» помогало участникам исследования научиться распознавать свои эмоции и прорабатывать их, анализировать свои актуальные отношения с родителями, партнерами и детьми и преодолевать трудности общения с близкими, переживать утрату близких людей, находить помощь в виде контактов реабилитационных центров для родителей, находить эмоциональную поддержку и новых друзей и партнеров. Но одновременно с этим, сообщество «Взрослые дети алкоголиков» могло само стать новым видом зависимости для лиц, выросших в алкогольных семьях, если участники сообщества приходили на группу с целью поощрения жалости к себе и бесконечного обвинения поведения родителей в прошлом в своих актуальных проблемах.

4.2. Анализ структуры «Семейной боли»

С помощью метода структурного моделирования латентных изменений была построена модель переживания «Семейной боли» в алкогольной семье (рисунок 2).

Структурная модель феномена «Семейная боль» показывает, какие особенности семейных эмоциональных коммуникаций (когнитивный компонент «Семейной боли») связаны с отрицательными эмоциями (эмоциональный компонент «Семейной боли») и пове-

дением (поведенческий компонент «Семейной боли») у лиц, выросших в алкогольной семье. Данная модель была построена и описана автором данной диссертации в статье «Resource Factors Allowing People with Alcohol-addicted Parents to Overcome Their Negative Emotions: A Latent Variable Model and Content Analysis» (Spivakovskaya, Lutsenko, 2021).

Для построения модели «Семейная боль» использовались результаты опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» (Холмогорова, Воликова, Сорокова, 2016) для оценки когнитивного компонента «Семейной боли», результаты опросника «межличностной вины» (L.E.O'Connor, J.W.Berry, J.Weiss, M.Bush, H.Sampson) (адаптация Е.В. Белинской, 1997) для оценки эмоционального компонента и результаты опросника «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой, 2004) для оценки поведения, направленного на преодоление «Семейной боли».

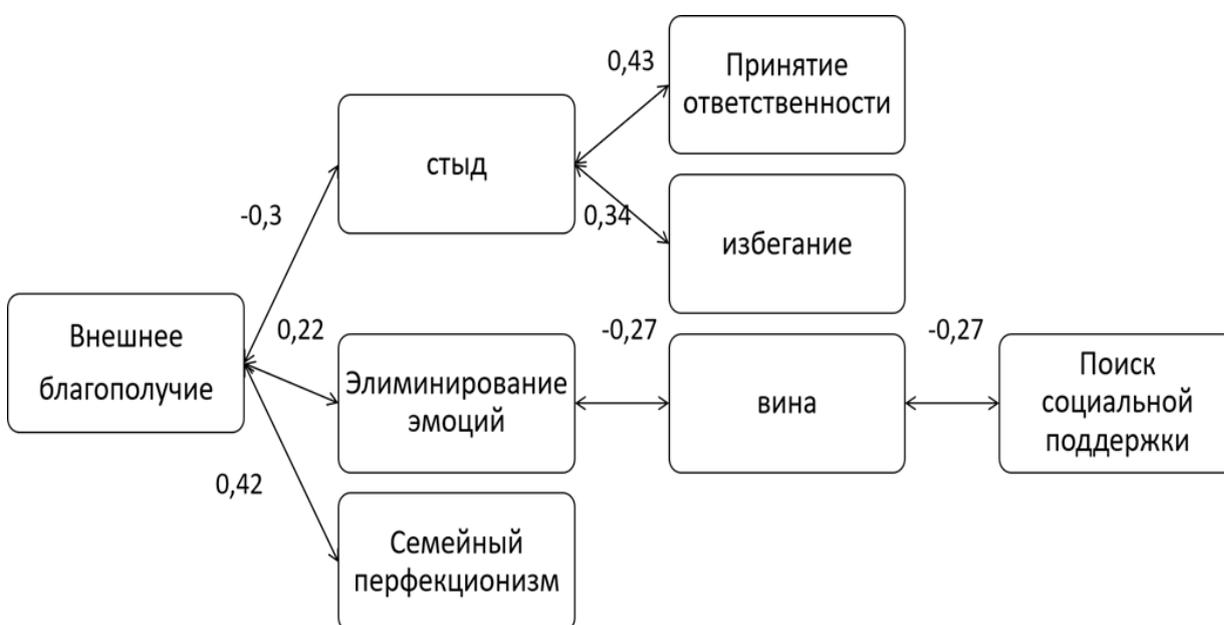


Рисунок 2. Структурная модель феномена «Семейная боль»

Были оценены средние значения, стандартные отклонения и корреляции показателей, используемых для измерения когнитивного (табу на выражение эмоций, внешнего благополучия, семейного перфекционизма), эмоционального (чувства вины, стыда), и поведенческого (поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание) компонентов семейной боли (таблица 4). Для построения структурной модели «Семейная боль» были использованы только те стратегии совладания с семейной болью, которые коррелировали с чувством вины или стыда. Были исключены показатели конфронтации (корреляция между конфронтацией и виной $r = -0,12$; конфронтацией и стыдом $r = 0,10$), дистанцирования (корреляция между дистанцированием и виной $= 0,13$; дистанцированием и стыдом $= 0,12$), самоконтроля (корреляция между самоконтролем и виной $r = 0,10$; само-

контролем и стыдом $r = -0,09$), планирование решения проблемы (соотношение между планированием решения проблемы и чувством вины $r = -0,10$; планированием решения проблемы и стыдом $r = -0,02$) и положительной переоценки (корреляция между положительной переоценкой и чувством вины $r = 0,02$; положительной переоценкой и стыдом $r = -0,10$) из модели, потому что эти параметры не были связаны с переживанием отрицательных эмоций, входящих в структуру «семейной боли» и не способствовали их преодолению.

Таблица 4.

Корреляции показателей когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов «семейной боли».

Шкалы	1	2	3	4	5	6	7
1.Элиминирование эмоций (6 индикаторов)	-						
2.Внешнее благополучие (3 индикатора)	0.22	-					
3. Семейный перфекционизм (3 индикатора)	0.06	0.42	-				
4.Чувство вины (3 индикатора)	-0.2	-0.1	0.00	-			
5.Чувство стыда (1 индикатор)	-0.1	-0.3	-0.1	0.18	-		
6. Поиск социальной поддержки (6)	0.05	-0.1	0.06	-0.3	-0.1	-	
7. Принятие ответственности (4 индикатора)	-0.1	-0.3	-0.2	0.17	0.43	0.06	-
8. Бегство-избегание (8 индикаторов)	0.14	-0.2	-0.1	-0.0	0.34	0.21	0.25

Результаты корреляционного анализа показали, что элиминирование эмоций в алкогольных семьях связано с внешним благополучием ($r = 0,22$) и отрицательно связано с чувством вины ($r = -0,27$). Внешнее благополучие связано с семейным перфекционизмом ($r = 0,42$), склонностью к уходу от ответственности ($r = -0,32$) и отрицательно связано с чувством стыда ($r = -0,30$). Чувство вины отрицательно связано с поиском стратегии преодоления социальной поддержки ($r = -0,27$). Чувство стыда, которое испытывают люди, родители которых были алкоголиками, связано с принятием ответственности за свою жизнь ($r = 0,43$)

и стратегией бегства-избегания ($r = 0,34$).

Построенная структурная модель феномена «Семейная боль» была проверена с помощью анализа структурного моделирования латентных переменных. Было использовано моделирование скрытых переменных для анализа данных. Оценки проводились на основе ковариационной матрицы и метода максимального правдоподобия. В качестве метода масштабирования использовалась фиксация факторных нагрузок. Соответствие модели оценивалось пятью индексами соответствия: IFI = индекс возрастающего соответствия; CFI = Индекс сравнительной пригодности; SRMR = стандартизованный среднеквадратичный остаток; RMSEA = среднеквадратичная ошибка аппроксимации; доверительный интервал RMSEA. В работе также указывается степень свободы и статистика χ^2 (таблица 5). Значения меньше или равные 0,05 для RMSEA, значения меньше или равные 0,08 для SRMR и значения больше или равные 0,80 для IFI и CFI указывают на хорошее соответствие модели.

Таблица 5.

Показатели модели «Семейная боль»

Модель	χ^2	df	IFI	CFI	SRMR	RMSEA	90% доверительный интервал RMSEA
Модель	123.619	100	0.904	0.895	0.096	0.064	0.000 to 0.098

Индексы пригодности конечной модели можно считать хорошими ($\chi^2=123.619$; $df=100$; $p<0.05$; $CFI=0.895$; $RMSEA=0,064$).

Таким образом, была построена модель «семейной боли», отражающая связи между переживанием чувства вины и стыда у лиц, выросших в алкогольной семье, и особенностями семейных эмоциональных коммуникаций в родительской семье. Было показано, что стремление к внешнему благополучию, предполагающее запрет на обсуждение проблемы «семейного алкоголизма», связано с элиминированием эмоций в семье, стремлением к перфекционизму и запретом на выражение чувства стыда в алкогольной семье. Чувство стыда связано с избеганием принятия ответственности за свою жизнь и повышенной ответственностью за жизнь других членов семьи. Запрет на выражение эмоций в семье связан с низкой склонностью к переживанию чувства вины, а чувство вины имеет отрицательную корреляцию с обращением за социальной поддержкой к окружающим. Так как для проведения анализа методом структурного моделирования данная выборка является небольшой, полученные результаты можно оценивать на уровне тенденций.

4.3.1. Контент-анализ определений «Семейной боли» участниками исследования

Результаты контент-анализа определений и образов феномена «Семейная боль» отражены в статье «Представления о феномене «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье» (Луценко, Спиваковская, 2020).

Контент-анализ применялся для анализа определений «семейной боли» участниками исследования. Метод контент-анализа включал сбор данных (каждый участник отвечал на вопрос: «Как Вы понимаете, что такое “Семейная боль?”» и предлагал образ «Семейной боли»), выделение смысловых единиц анализа (единица анализа – слово, имеющее отношение к изучаемому вопросу), группировки единиц по темам, подсчет данных единиц в процентном соотношении (использовался сплошной, терминологический подсчет частот упоминания, при котором фиксируются все появления индикаторов определенной категории) и интерпретацию полученных данных. В основу кодировки была положена частота возникновения репрезентативных упоминаний определений «Семейной боли» по выделенным экспертами темам. Верификация полученных данных обусловлена применением метода экспертных оценок при кодировании упоминаний определений феномена «Семейная боль». Кодирование проводилось тремя экспертами, имеющими высшее психологическое образование по специальности «Клиническая психология» и работающими в должности «медицинский психолог», эксперты независимо друг от друга выделяли смысловые единицы текста и подсчитывали их частотность, группировали выделенные единицы по темам, затем проводился качественный анализ экспертных оценок, в итоговые таблицы вошли только те единицы анализа и темы, которые упоминали все эксперты.

С помощью контент-анализа высказываний участников реабилитационной программы «Взрослые дети алкоголиков» были выделены и описаны семь категорий, связанных с определением переживаний феномена «Семейная боль»: общая семейная проблема, физическая боль, незнакомый термин, переживание утраты близких, чувство вины, злость и жалость к себе (таблица 6). За единицу анализа были взяты предложения, которые формулировали участники исследования при ответе на вопрос «Что такое «Семейная боль?»». Подробное описание категорий и дословные ответы участников, которые входили в каждую из них, представлены в приложении (Приложение 12).

Таблица 6.

Категории определений «Семейная боль»

Оцениваемая категория	Количество ответов							
	экспериментальная группа, родители живы	экспериментальная группа в %	экспериментальная группа, родители умерли	экспериментальная группа в %	контрольная группа, родители живы	контрольная группа в %	контрольная группа, родители умерли	контрольная группа в %
общая семейная проблема	7	26%	1	4%	6	24%	1	4%
физическая боль	9	33%	1 2	48 %	3	12 %	3	12 %
незнакомый термин	1	4%	2	8%	15	60 %	2	8%
переживание утраты близких	2	7%	4	16 %	1	4%	18	72 %
чувство вины	0	0%	4	16 %	0	0%	1	4%
злость	5	19%	1	4%	0	0%	0	0%
жалость к себе	3	11%	1	4%	0	0%	0	0%

Были выделены следующие категории:

1. «Семейная боль» как общая семейная проблема, затрагивающая всех участников семейной системы. Подчеркивалось единство членов семьи, их активное взаимодействие и переживание всеми членами семьи общей проблемы. Участники описывали «семейную боль» так: «Большое горе, касающееся всех членов семьи», «Что-то, что доставляет неудобство всем членам семьи». Такое понимание «семейной боли» описывали участники и контрольной, и экспериментальной группы. Лица, проживающие с родителями, указывали на такое понимание термина чаще, чем люди, пережившие утрату родителей, так как первые были включены в отношения с родительской подсистемой на момент обследования.

2. «Семейная боль» как ухудшение физического самочувствия одного из членов семьи. Данный тип «семейной боли» описывался как непереносимая физическая боль род-

ственника, либо самого участника исследования. Участники исследования описывали «семейную боль» так: «Физическая боль, причиненная семьей», «Ноющая боль в груди по поводу алкоголизма мамы», «Общая слабость после общения с семьей». Лица, выросшие в алкогольной семье, чаще указывали на такое понимание термина, так как они регулярно видели физическое недомогание одного из родителей, а также сами могли чувствовать физическую боль от родительских наказаний (результат побоев в состоянии алкогольного опьянения).

3. «Семейная боль» как незнакомый термин, не имеющий ко мне отношения. Данное определение давали многие участники контрольной группы, проживающие с родителями, в то время как лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей, описывали «семейную боль» как знакомое явление и могли привести ее эмоциональные и телесные характеристики. Примеры такого определения «семейной боли»: «Впервые слышу о таком явлении, это какое-то выдуманное явление, не существующее в жизни», «Это то, с чем я никогда не сталкивалась».

4. «Семейная боль» как переживание утраты близких. Данное определение чаще давали лица как контрольной, так и экспериментальной группы, пережившие смерть родителей, либо лица, пережившие утрату другого близкого человека (сестры, подруги, любимой бабушки). Примеры такого понимания термина: «Грусть, что больше не можешь пообщаться с мамой», «Переживание утраты родителей», «Это состояние постоянного страха, что мама напьется и больше не сможет проснуться».

5. «Семейная боль» как чувство вины по отношению к родителям. Данное описание термина давали лица, пережившие утрату родителей. Они характеризовали «семейную боль» как переживания человека, который не смог предотвратить болезнь и смерть близкого, вовремя не проявил заботу о родных: «Семейная боль – это вина за то, что я не смогла уберечь маму от алкоголизма», «Это вина, что я не понимала родителей, жила только для себя, не замечала, что им плохо».

6. «Семейная боль» как переживание злости по отношению к членам семьи. Данное описание термина приводили только лица, выросшие в алкогольной семье, преимущественно лица, проживающие с больными родителями. Такое понимание термина включало упоминание мыслей об агрессии по отношению к семье, переживание эмоции, описание поведенческих проявлений агрессии в семье: «Это желание уничтожить всю семью, так как от нее одни беды», «Это взаимная агрессия в семье, выживает сильнейший».

7. «Семейная боль» как переживание жалости к себе. Данное определение феномена «Семейная боль» описывалось только участниками экспериментальной группы, хотя в течение интервью многие участники из всех групп обращались к данному переживанию

в семейном контексте. «Семейная боль» описывалась участниками исследования как событие в семье, которое привело к страданиям и неудачам в жизни участника исследования: «Семейная боль – это то, что я чувствую из-за моей мамы, все несчастья, с которыми я сейчас сталкиваюсь из-за того, что она пила и не уделяла мне время».

Рисунок 3 отражает распределение в процентном соотношении результатов контент-анализа определений феномена «Семейная боль» (рисунок 3).



Рисунок 3. Результаты контент-анализа определений феномена «Семейная боль».

Результаты контент-анализа определений феномена «Семейная боль» показывают, что когнитивный компонент «Семейной боли» отличается качественными и количественными характеристиками у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей и лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей. Лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей, затруднились давать характеристику феномена «Семейная боль», что проявилось в большом количестве определений феномена «Семейная боль» как незнакомого: «что-то непонятное», «то, с чем я никогда не встречалась». Лица, проживающие в алкогольной семье, характеризовали феномен «Семейная боль» как общую семейную проблему, описывали эмоции стыда, злости и жалость к себе, а также упоминали термины, связанные с переживанием физической боли: «Большое горе, касающееся всех членов семьи», «Это желание уничтожить всю семью, так как от нее одни беды», «Ноющая боль в груди по поводу алкоголизма мамы». Лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей, при описании фено-

мена «Семейная боль» обращали внимание на переживание утраты: мысли о смерти близких, чувство вины по отношению к умершим родителям, которых они не смогли вылечить: «Грусть, что больше не можешь пообщаться с мамой», ««Семейная боль – это вина за то, что я не смогла уберечь маму от алкоголизма». Лица, выросшие в семье без алкоголизации, также часто характеризовали «Семейную боль» как процесс переживания утраты, однако они реже связывали данный феномен с актуальным переживанием отрицательных эмоций в семье.

4.3.2. Контент-анализ образов «Семейная боль»

Для анализа образов «семейной боли» применялся метод контент-анализа. Метод контент-анализа включал сбор данных (каждый участник предлагал образ «Семейной боли»), выделение смысловых единиц анализа (единица анализа – слово, имеющее отношение к изучаемому вопросу, в данном случае слово, которое предлагает участник в качестве образа «Семейной боли»), группировки единиц по выделенным темам, подсчет данных единиц в процентном соотношении (использовался сплошной, терминологический подсчет частот упоминания, при котором фиксируются все появления индикаторов определенной категории) и интерпретацию полученных данных. В основу кодировки была положена частота возникновения репрезентативных упоминаний образов «Семейной боли» по выделенным экспертами темам. Верификация полученных данных обусловлена применением метода экспертных оценок при кодировании упоминаний образов феномена «Семейная боль». Кодирование проводилось тремя экспертами, имеющими высшее психологическое образование по специальности «Клиническая психология» и работающими в должности «медицинский психолог», эксперты независимо друг от друга выделяли смысловые единицы текста и подсчитывали их частотность, группировали выделенные единицы по темам, затем проводился качественный анализ экспертных оценок, в итоговые таблицы вошли только те единицы анализа и темы, которые упоминали все эксперты.

В результате контент-анализа образов «Семейная боль» были выделены и проинтерпретированы 7 категорий образов «Семейная боль», для каждой категории приведены примеры (Таблица 7). За единицу анализа были взяты слова и словосочетания, которые формулировали участники исследования при ответе на предложение исследователя описать «семейную боль» в виде образа. Подробное описание категорий и дословные ответы участников, которые входили в каждую из них, представлены в приложении (Приложение 13). Были выделены следующие категории: 1) Образы животных, носящие позитивный или нейтральный характер: «бегемот», «большой кот», часто встречались в контрольных группах. 2) Предметы человеческого быта: «огромный шкаф», «фотография», часто встречались в контрольных группах и почти не упоминались лицами, выросшими в алкогольной семье. 3)

Герои фильмов и книг упоминались только в контрольной группе: «антидомовенок», «дементор». 4) Неприятный, слабодифференцированный образ: «Что-то тяжелое», «незаметное, пугающее что-то». Образы встречались в контрольной и экспериментальной группах. 5) Образы больных, несчастных или мертвых животных: «Психически больной бегемот», «котенок со сломанными лапами» встречались у лиц, выросших в алкогольной семье, подчеркивалось страдание живых существ. 6) Описание частей тела, подчеркивалось физическое страдание человека: «разрывающееся на части сердце». 7) Режущие и колющие предметы: «нож», «цепь с шипами» описывались участниками экспериментальной и крайне редко участниками контрольной группы.

Таблица 7.

Категории образов «Семейная боль»

Оцениваемая категория	Количество ответов							
	экспериментальная группа, родители	экспериментальная группа в %	экспериментальная группа, родители	экспериментальная группа в %	контрольная группа, родители живы	контрольная группа в %	контрольная группа, родители умерли	контрольная группа в %
животное	0	0%	2	8%	12	48%	15	60%
предметы быта	4	15%	0	0%	7	28%	6	24%
неприятный слабодифференцированный образ	3	11%	5	20%	4	16%	2	8%
образы больных и несчастных животных	3	11%	9	36%	0	0%	0	0%
части тела	1	3,7%	1	4%	0	0%	0	0%
режущие предметы	16	59%	8	32%	0	0%	2	8%
герои фильмов и книг	0	0%	0	0%	2	8%	0	0%

Рисунок 4 отражает распределение в процентном соотношении результатов контент-анализа образов феномена «Семейная боль» (рисунок 4).

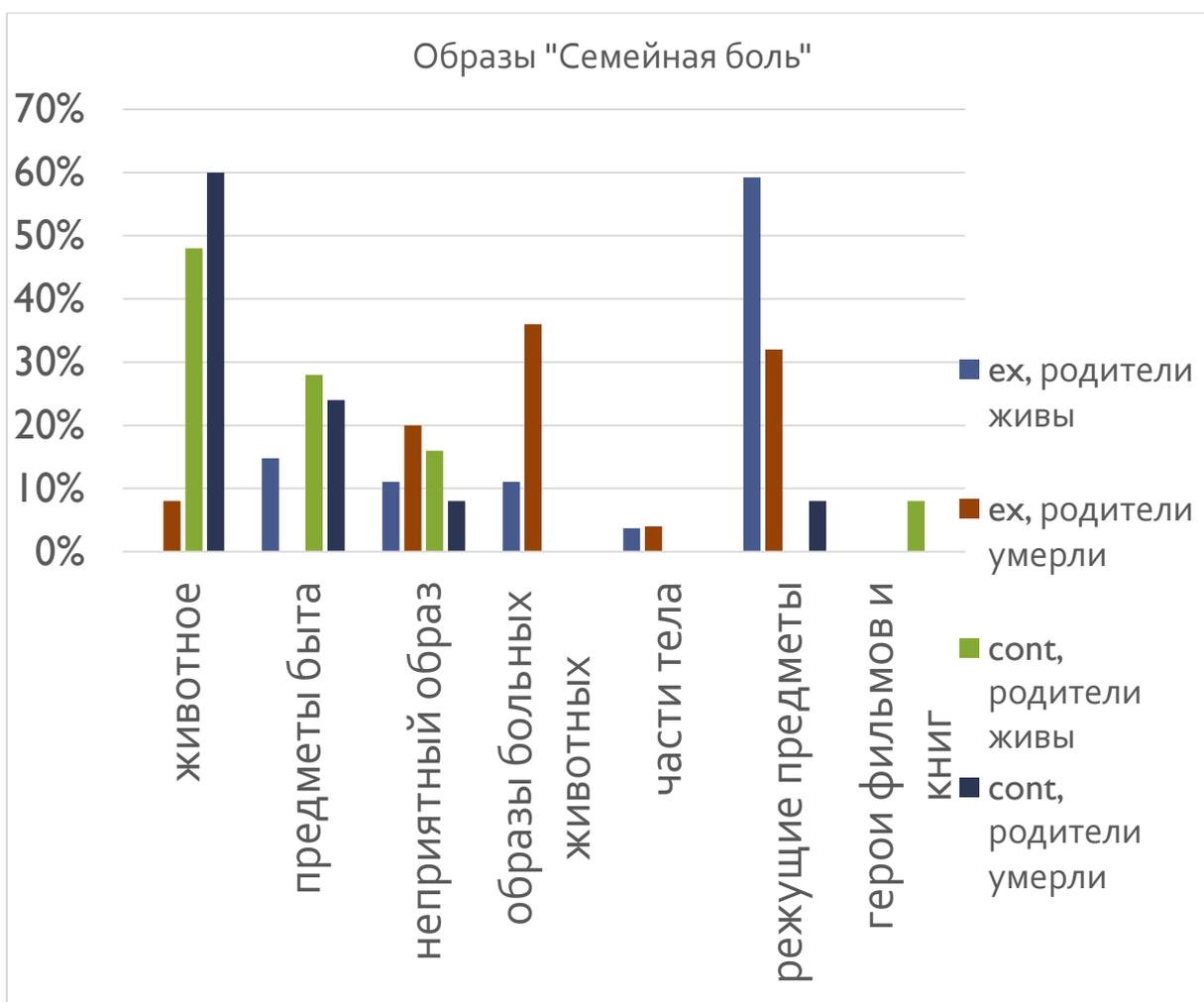


Рисунок 4. Результаты контент-анализа образов феномена «Семейная боль»

При описании образов «Семейной боли» лица, выросшие в алкогольной семье, чаще обращались к неприятным и опасным для человека предметам, подчеркивающим переживание отрицательных эмоций (страха, вины, злости), в то время как лица, выросшие в семьях без алкоголизации родителей, давали эмоционально-нейтральные ответы.

4.3.3. Анализ рисуночной методики «Семейная боль»

Для анализа когнитивного компонента феномена «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье, использовалась рисуночная методика «Семейная боль», которая является авторской модификацией методики «Рисунок несуществующего животного» (Ледовская, 2015). Методика «Рисунок несуществующего животного» была разработана отечественным психологом М.З. Дукаревич, относится к группе проективных методов исследования личностных особенностей человека. Участников исследования просили нарисовать «семейную боль» в виде какого-нибудь образа и описать ее, опираясь на следующие вопросы: «Как выглядит «семейная боль?»», «Какого она цвета, размера?»», «Какая она на ощупь?»», «Есть ли у нее друзья? Если есть, то кто является ее другом?»», «Есть ли у нее враги? Если есть враги, то кто ее враг?»», «Когда она появляется в семье?»», «Чего она хочет

от членов семьи?», «Где она живет?», «Чем она питается?», «Когда она исчезает?», «Что можно сделать, чтобы она появлялась реже?». При интерпретации проективной методики оценивалось расположение рисунка на листе, характер линий (интенсивность штриховки, целостность контура фигуры), использование цветовой гаммы рисунка, смысловая часть фигуры (наличие или отсутствие разных частей тела), упоминание эмоций в процессе создания рисунка и при его характеристике, эмоциональные реакции участника исследования в процессе рисования (слезы, раздражительность).

Результаты рисуночной методики «Семейная боль» соотносятся с результатами контент-анализа образов «семейной боли». Рисунки участников исследования, выросших в семьях без алкоголизации родителей, изображают эмоционально-нейтральные предметы и животных, при описании рисунков практически отсутствует упоминание отрицательных эмоций. Рисунки лиц, проживающих в алкогольных семьях, изображают больных животных, раненые части тела, либо абстракцию, на рисунках преобладает красно-черная гамма, при описании рисунков часто упоминается злость, обида и стыд. Рисунки лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, содержат как эмоционально-нейтральные сюжеты, так и предметы, имеющие негативную окраску, в рисунках преобладает темная гамма, при описании рисунков часто упоминаются эмоции страха и чувства вины. Рисунок 5 иллюстрирует результаты методики «Рисунок «Семейная боль»».

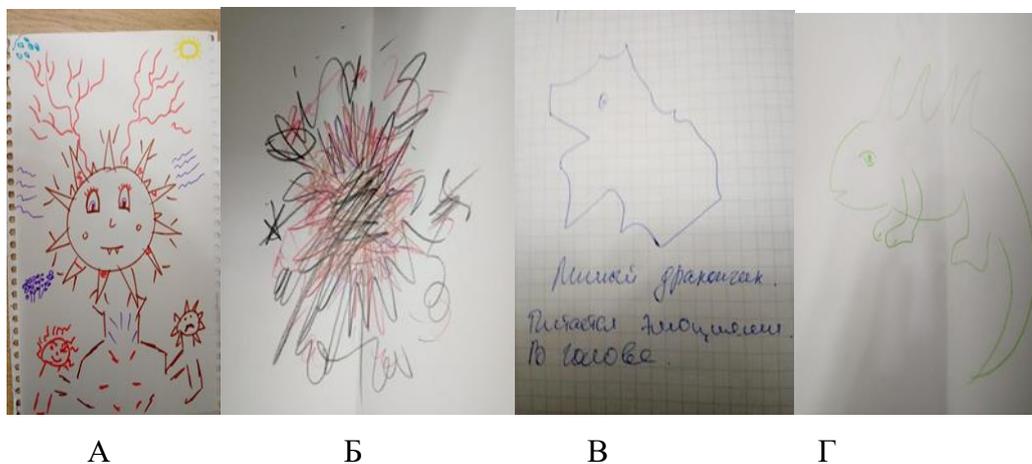


Рисунок 5. Методика «Рисунок Семейной боли». А, Б – Рисунки лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье; В, Г – Рисунки лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей.

4.3.4. Факторный анализ характеристик «Семейной боли»

Результаты факторного анализа характеристик феномена «Семейная боль» отражены в статье «Представления о феномене «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье» (Луценко, Спиваковская, 2020).

На основании результатов контент-анализа определений феномена «Семейная

боль» с помощью метода экспертных оценок было выделено 39 характеристик термина «семейная боль», которые выделили все три эксперта при проведении анализа определений феномена «семейная боль» участниками исследования. 39 характеристик термина «семейная боль» оценивались участниками исследования по 7-балльной шкале, где 0 – характеристика совсем не подходит определению «Семейная боль», а 7 – характеристика полностью подходит определению термина «семейная боль». Полученная матрица оценок обрабатывалась в программе СПСС с помощью эксплораторного факторного анализа (анализ методом главных компонент, метод вращения Варимакс с нормализацией Кайзера). Результаты эксплораторного факторного анализа, графики собственных значений для 39 характеристик «семейной боли» для экспериментальной группы и для контрольной группы, а также содержание 39 характеристик термина «Семейная боль» представлены в приложении 7 (Приложение 7).

В результате для экспериментальной группы (лица, выросшие в алкогольной семье) было выделено 11 факторов, в сумме объясняющих 77,5% кумулятивной дисперсии, из них только 6 имели содержательные компоненты. Также был проведен факторный анализ для контрольной группы, в котором было выявлено 10 факторов, в сумме объясняющих 78,5% кумулятивной дисперсии, из них 6 имели содержательные компоненты. В таблице 6 приведены компоненты, связанные с каждым фактором (таблица 8). Данная таблица также приводится в статье «Представления о феномене «Семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье» (Луценко, Спиваковская, 2020).

Все выделенные факторы названы и содержательно проинтерпретированы. В фактор 1 «Ухудшение физиологического и эмоционального состояния» в экспериментальной группе вошли термины, обозначающие отрицательные эмоции, а в контрольной группе – большинство предложенных в методике терминов, что может указывать на трудности определения термина «Семейная боль» контрольной группой. В фактор 2 «Переживание утраты близкого» в экспериментальной группе, помимо описания утраты, вошел термин «изнеможение», а в контрольной группе вошли только синонимы слова «утрата». Характеристика «изнеможение» может указывать на трудности, связанные с ранней смертью родителей. В фактор 3 «Детство» в контрольной группе вошла характеристика «ребенок», а в экспериментальной группе – «детство», «стыд», «молчание» и «избавление от мучения», что может быть связано с негативными воспоминаниями детства и наличием дисфункционального семейного правила «Не говорить о проблемах семьи».

Таблица 8.

Факторные нагрузки характеристик термина «Семейная боль»

Экспериментальная группа			Контрольная группа		
№ фактора	Характеристика термина	Факторная нагрузка	№ фактора	Характеристика термина	Факторная нагрузка
1	нарушение	0,702	1	нарушение	0,729
1	помеха	0,685	1	помеха	0,682
1	удар	0,682	1	удар	0,731
1	ломающая	0,628	1	ломающая	0,698
1	злость	0,614	1	злость	0,638
1	упадок	0,614	1	упадок	0,621
1	слабость	0,612	1	мучение	0,657
1	упадок сил	0,581	1	упадок сил	0,595
1	стыд	0,579	1	стыд	0,693
1	затруднение	0,573	1	затруднение	0,614
1	вина	0,559	1	страдание	0,612
1	неудача	0,555	1	насилие	0,642
1	жалобы	0,554	1	жалобы	0,724
			1	алкоголь	0,640
			1	сковывающая	0,770
			1	бутылка	0,620
			1	усталость	0,606
			1	казнь	0,603
2	траур	0,614	2	гибель	0,782
2	изнеможение	0,567	2	траур	0,762
			2	смерть	0,745
3	стыд	0,536	3	страх	0,635
3	детство	0,744	3	тревога	0,551
3	мучение	-0,574	3	молчание	-0,505
3	молчание	0,520	3	преодоление	0,524
4	страх	0,577			
4	тревога	0,567	4	ребенок	0,662
4	смерть	0,544			
5	похмелье	0,558	5	насилие	0,558
5	родители	0,609			
6	ответственность	0,615	6	слабость	0,680

В фактор 4 «Переживание страха» в экспериментальной группе вошли характеристики «тревога», «страх», «смерть», так как лица из алкогольных семей часто боятся смерти родителей. В контрольной группе в данный фактор вошли характеристики «преодоление» и отрицательная корреляция с характеристикой «молчание», что может быть связано с тенденцией контрольной группы к обсуждению страхов с целью их преодоления. В фактор 5 «Алкоголь и насилие как дисфункция семьи» вошли характеристики, указывающие на основную дисфункцию семьи: «похмелье» и «родители» в экспериментальной группе, «насилие» в контрольной группе. В фактор 6 вошла характеристика «Ответственность» в экспериментальной группе и «слабость» в контрольной группе. Участники экспериментальной группы говорили о повышенной ответственности за родителей, а для участников контрольной группы «Семейная боль» описывалась как проявление слабости человека.

Был проведен эксплораторный факторный анализ для матриц характеристик термина «Семейная боль» для каждой подгруппы. В подгруппах контрольной группы содержательные характеристики не отличались от общей контрольной группы, а лица, выросшие и проживающие в алкогольных семьях (11 факторов, 87,2% кумулятивной дисперсии, 6 факторов, имеющие характеристики), и лица, выросшие в алкогольных семьях, чьи родители умерли (10 факторов, 84,8% кумулятивной дисперсии, 6 факторов, имеющих характеристики), показали отличающиеся результаты. Для лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителя, было описано 6 факторов: 1) Ухудшение физиологического и эмоционального состояния, 2) Детство, 3) Переживание утраты близкого, данный фактор включал характеристики «гибель» (0,689), «траур» (0,841), «смерть» (0,696), 4) Ответственность (0,548), а также 2 фактора, отличающиеся от подгруппы лиц, проживающих с родителями: 5) «Чувство вины по отношению к родителям», данный фактор включал 2 характеристики «родители» (0,599) и «вина» (0,542), 6) «Переживание неудачи», данный фактор включал две характеристики «неудача» (0,540) и «помеха» (0,501). Для лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями на момент обследования, в отличие лиц, переживших утрату, было характерно выделение фактора «Отрицательные эмоции в семье», куда вошли характеристики «злость» (факторная нагрузка 0,541), «огорчение» (0,511), «затруднение» (0,511), «бутылка» (0,504), данная характеристика была использована вместо характеристики «ответственность». Также в данной группе не было отдельного фактора, связанного с переживанием утраты близкого, вместо него был использован фактор «Избавление от семейных страданий», который включал характеристики «страх» (0,521), «страдание» (-0,515) и «разрыв» (0,549).

4.4. Результаты анализа переживаний чувства вины и стыда как эмоционального компонента «Семейной боли»

В дисфункциональной алкогольной семье ребенок часто приписывает алкоголизацию родителей тому, что он был недостаточно хорошим с родителем, совершил много ошибок в детстве, развивается патологическое чувство вины, которое может занимать центральное место в структуре переживания «Семейной боли» во взрослом возрасте (Поттер-Эфрон, 1990, Войтиц, 2015).

В данной главе будут рассмотрены особенности переживания чувства вины и стыда как эмоционального компонента «семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье, и лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей. Результаты данной главы были опубликованы в статье «Coping strategies and personality profile characteristics of people whose parents were alcohol addicts» (Lutsenko, 2020).

4.4.1. Результаты исследования чувства вины и стыда количественными методами

Для изучения особенностей переживания чувства вины и стыда у лиц, выросших в алкогольной семье, использовался «Опросник межличностной вины» (O'Connor, Berry, адаптация Е.В. Белинской) и «Опросник вины» (Куглер, Джонс, адаптация И.А.Белик). «Опросник межличностной вины» (Connor, Berry, в адаптации Е.В. Белинской) направлен на измерение четырех иррациональных дезадаптивных форм вины: вина выжившего, вина отделения, вина гиперответственности и вина ненависти к себе (стыд) (Connor, 1994). «Опросник вины» (Куглер, Джонс, адаптация И.А.Белик) направлен на измерение вины-черты (личностная характеристика), вины-состояния (текущее эмоциональное состояние человека) и склонность к соблюдению моральных норм.

Результаты опросников обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 22.0. Были осуществлены следующие статистические процедуры: дескриптивный анализ – вычисление и описание средних значений, стандартных отклонений, анализ критерия Колмогорова-Смирнова (таблица 9); вычисление статистически значимых различий между группами участников исследования (сравнивались лица, выросшие в алкогольной семье, и лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей) по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни с указанием уровня значимости, анализ величины эффекта с использованием d-значения Коэна. Сырые баллы результатов участников исследования по методикам приведены в приложениях (Приложение 8 и приложение 9).

Таблица 9.

Средние значения, стандартное отклонение и критерий Колмогорова-Смирнова для каждой группы сравнения. Экспериментальная группа – лица, выросшие в алкогольной семье, контрольная группа – лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей

Шкалы	M	SD	Z	P
Вина-состояние, контр. группа	27,6400	7,97895	0,120	0,071
Вина-состояние, экс. группа	27,9615	7,57954	0,094	0,200
Вина-черта, контр. группа	56,5800	14,68595	0,077	0,200
Вина-черта, экс. группа	63,9038	12,63400	0,132	0,025
Моральные нормы, контр. группа	41,2000	7,24217	0,131	0,032
Моральные нормы, экс. группа	40,3846	6,86038	0,174	0,000
Вина выжившего, контр. группа.	45,8400	9,19929	0,114	0,100
Вина выжившего, экс. группа	48,6346	9,12233	0,079	0,200
Вина отделения, контр.группа	38,4600	9,40302	0,085	0,200
Вина отделения, экс.группа	34,4423	9,57409	0,080	0,200
Вина-гиперответственности, контр.группа	61,4800	12,9461	0,064	0,200
Вина-гиперответственности, экс. группа	68,8077	13,42815	0,099	0,200
Вина ненависти к себе/стыд, контр. группа	40,0400	13,71720	0,128	0,040
Вина ненависти к себе/ стыд, экс.группа	44,4038	13,75736	0,106	0,200

Результаты «опросника вины» (авторы Куглер, Джонс) показали, что чувство вины, испытываемое людьми, выросшими в алкогольных семьях, было значительно выше, чем чувство вины у людей из контрольной группы ($M_{cont}=56.58$, $SD_{cont} =14.69$; $M_{ex.}=63.90$, $SD_{ex}=12.63$; $t=2.703$; $p=0.008$; $d=0.535$) (Таблица 10) (Луценко, 2016).

Таблица 10.

Различия между группами участников исследования по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни и величина эффекта с использованием d-значения Коэна.

Шкалы	t	p	U	p	d-значение Коэна
Вина-состояние	0,209	0,835	1278,000	0,883	0,041
Чувство вины	2,703	0,008	950,000	0,019*	0,535
Моральные нормы	0,584	0,561	1209,500	0,544	-0,116
Вина выжившего	1,540	0,127	1113,000	0,210	0,305
Вина отделения	2,137	0,035	990,500	0,038*	-0,423
Вина-гиперответственность	2,804	0,006	923,500	0,012*	0,556
Вина ненависти к себе/стыд	1,604	0,112	1080,500	0,141	0,318

Однако, не было получено статистически значимых различий по шкале вина-состояние, которое характеризует болезненное состояние осознания покаяния человеком общественных ценностей и правил на момент обследования, в ситуации «здесь-и-сейчас» ($M_{cont}=27.64$, $SD_{cont} =7.98$; $M_{ex.}=27.96$, $SD_{ex}=7.58$; $t=0.209$; $p=0.835$, $d=0.041$).

Результаты «Опросника межличностной вины» (О'Коннор, Берри) показали, что

чувство вины-ответственности, испытываемое людьми, чьи родители страдали алкогольной зависимостью, значительно выше, чем чувство вины-ответственности, испытываемое людьми из контрольной группы ($M_{cont}=61.48$, $SD_{cont}=12.95$; $M_{ex.}=68.81$, $SD_{ex.}=13.43$; $t=2.804$; $p=0.006$; $d=0.556$).

Чувство вины-отделения (этот тип вины связан с убеждением, что отделение или же отличие от близких людей окажется губительным для них, принесет им вред и страдания) испытываемая взрослыми, чьи родители страдали алкоголизмом, была значительно ниже, чем вина-отделения в контрольной группе ($M_{cont}=38.46$, $SD_{cont}=9.40$; $M_{ex.}=34.44$, $SD_{ex.}=9.57$; $t=2.137$; $p=0.035$; $d=0.423$).

Не было выявлено статистически значимых различий между группами по шкале «Вина ненависти к себе/чувство стыда» ($M_{cont}=40.04$, $SD_{cont}=13.72$; $M_{ex.}=44.40$, $SD_{ex.}=13.76$; $t=1.604$; $p=0.112$; $d=0.318$).

Также был произведен **анализ различий переживания чувства вины и стыда** по критерию U Манна-Уитни **между подгруппами участников исследования**, полные результаты анализа по каждой шкале представлены в приложении (Приложение 15). Было показано, что лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей (группа 2), более склонны к переживанию чувства стыда ($M_1=39.37$, $SD_1=10.09$; $M_2=49.84$, $SD_2=15.253$; $U=200$; $p=0.012$), более склонны к переживанию вины-состояния, характеризующей актуальное переживание вины на момент обследования ($M_1=25.67$, $SD_1=7.32$; $M_2=30.44$, $SD_2=7.19$; $U=212$; $p=0.021$), и менее склонны к тенденции соблюдения моральных норм ($M_1=42.11$, $SD_1=7.27$; $M_2=38.52$, $SD_2=5.99$; $U=222.5$; $p=0.035$) по сравнению с лицами, выросшими и проживающими в семье с родителями, злоупотребляющими алкоголем (группа 1).

Лица, выросшие в алкогольной семье и проживающие с родителями, злоупотребляющими алкоголем (группа 1), были более склонны к переживанию чувства вины выжившего (вина выжившего связана с убеждением, что достижение успеха и преследование личных целей человеком заставит страдать близких ему людей) ($M_1=67.22$, $SD_1=11.78$; $M_3=59.4$, $SD_3=10.47$; $U=206.5$; $p=0.016$) и менее склонны к переживанию чувства вины-отделения (чувство вины за то, что человек отличается от членов семьи) ($M_1=34.48$, $SD_1=9.06$; $M_3=38.76$, $SD_3=7.74$; $U=247.5$; $p=0.099$) по сравнению с лицами, выросшими в семье без алкоголизации и проживающими с родителями (группа 3).

Не было получено статистически значимых различий переживания чувства вины и стыда у лиц, выросших и проживающих в семье без алкоголизации родителей, и лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей и переживших утрату родителей. Также не было получено статистически значимых различий переживания чувства вины и стыда у лиц,

выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей и у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей и переживших утрату родителей.

4.4.2. Феноменологический анализ стенограмм открытых встреч реабилитационной 12-шаговой программы «ВДА»

Было проанализировано 26 аудиозаписей открытых встреч реабилитационной 12шаговой программы «ВДА», 1 аудиозапись была посвящена теме «Мое переживание чувства вины». Каждое собрание длилось 1,5 часа, участники программы высказывались по желанию. Время высказывания ограничивалось тремя минутами с целью успеть выслушать каждого участника собрания, желающего высказаться. Во время собраний ВДА не принято перебивать других, успокаивать и вступать в диалог и дискуссию, собрания проходят в форме монолога. Во время собрания высказывания участников заносились в протокол, о чем участники были предупреждены заранее. В приложении 5 представлены протоколы собраний ВДА (приложение 5).

После обработки протокола было произведено выделение и синтез общих смысловых категорий на основе высказываний участников исследования (Зелеева, 2015). В исследовании было выделено 5 категорий высказываний, относящихся к переживанию чувства вины.

1. **«Вина гиперответственности».** Этот тип вины проявлялся в ситуациях, когда участники исследования брали на себя повышенную ответственность за других людей и забывали о своих собственных потребностях:

«Я не могу начать подготовку к экзамену, пока не позвоню всем сокурсникам и не узнаю, что они тоже готовятся к экзамену. Я должна их контролировать, и только после этого я могу позаботиться о себе. Если не проверяю других, чувствую себя виноватой».

«И я не могу справиться с этой задачей, чувствую нагнетание какой-то ответственности. У меня вчера у брата был день рождения, и мне не хотелось звонить с утра уже, поздравлять, потому что у меня с ним сложные отношения, он зависимый и неработающий человек. Я чувствую вину, потому что мама в свое время возложила на меня, ну, я так думаю, что она возложила на меня, она хотела, чтобы я о нем заботилась. У меня такая мысль в голове. Вот. И эта зависимость, она прогрессирует».

«У меня еще чувство вины есть по отношению к моему молодому человеку. Он у меня зависимый. Вместо того, чтобы его понять и поддержать, я на него давлю, требую от него заботу, тепло, а он злится, поздно приходит домой. Получается, когда человеку нужна забота и поддержка, я не могу ему их дать».

«Когда мне было 5 лет, я чувствовала себя виноватой из-за того, что мама пила алкоголь, но я ничего не могла с этим поделать. Я думала, что надо примирить ее с отцом,

скрывала бутылки от родственников, и чувствовала себя совершенно бессильной».

48 участников программы упомянули этот тип вины.

2. **«Вина как табуированная злость на родителей».** Только три участника программы упомянули этот тип вины. Упомянув чувство вины по отношению к родителям, участники также рассказали о гневе, который они испытывали по отношению к родителям, или проявили этот гнев в своем поведении (повышенный голос, упоминание об агрессии в их жизни):

«Я снова поняла, что родители опять начали манипулировать мной и использовать меня для установления собственных отношений, а так как я в это время уже была не ребенком, но все это всколыхнулось во мне, мне было страшно, а потом я начала выплескивать на них свой гнев, рассказывать им, что детей рожают не для того, чтобы ими потом манипулировать».

«Я очень злился на маму, когда заставлял ее пьяной, мне было неприятно и трудно, потому что она напивалась снова и снова, наши соседи и все в моем городе видели это. Я чувствовал себя виноватым, потому что не мог остановить ее болезнь».

3. **«Вина как страх смерти».** Чувство вины как страх смерти близких родственников было упомянуто участниками, чьи родители умерли, и участниками, которые боялись, что их родители умрут от алкоголизма в ближайшем будущем:

«Моя мама в последнее время начала много пить. Она ворует вещи из дома и покупает алкоголь, каждый день я вижу на кухне пустые бутылки. Я чувствую себя виноватой, что я не могу это остановить. Боюсь, что она скоро умрет и моего брата отправят в детский дом, но я ничего не смогу с этим поделать».

«Моя мать умерла. Я зол, что она так рано покинула этот мир. Я чувствую себя виноватым, потому что не успел отправить ее на лечение, думал, что она сама откажется от алкоголя».

4. **«Вина как недостаточное внимание к себе».** 34 участника программы упомянули этот тип вины. Это чувство возникало в ситуациях, когда участники исследования осознавали, что не уделяют достаточного внимания своим потребностям, потому что все время думают о своих родителях:

«Еще один момент, за который я чувствую себя виноватой – это моя трудоголия. Я поняла, что это плохо, что я сама себя таким образом убиваю, а чувство вины испытываю, потому что понимаю, что пока сама не могу полноценно о себе заботиться».

«А еще у меня чувство вины, что я вообще-то по возрасту должна была бы уже что-то из себя представлять, а я не представляю. И я понимаю, что все, лучшие годы уже прошли, а мне стремиться уже не к чему, ну, как: нет ни сил, ни желания, ни потребностей».

И такая тяжесть наваливается: ну, вот, вся жизнь – мимо».

«У меня вина заключается за саму себя в прошлом. Меня всегда за что-то укоряли, за какие-то поступки винули, а теперь я прекрасно понимаю, что у меня свои заботы, дела, своя личная жизнь, в которой царит полный хаос, а на саму себя у меня не хватает времени».

5. «Чувство вины как постоянное состояние». 50 участников программы упомянули этот тип вины. Чувство вины описывалось участниками как постоянное состояние, которое сопровождает их с детства:

«Я чувствую себя комфортно в чувстве вины. Это мое постоянное состояние, я чувствую себя виноватым практически каждый день».

«Я с детства впитал эту дисфункциональность, это чувство вины, и это чувство теперь со мной каждый день».

«Мое чувство вины пришло из детства, когда я делала что-то не так и боялась наказания. Это чувство вины распространилось на взрослую жизнь. Это чувство такое тошнотворное, давящее, я так хочу быть свободной, я хочу испытывать другие чувства, но я не чувствую ничего другого, только вину».

4.4.3. Результаты анализа Тематического апперцептивного теста.

Для оценки особенностей переживаний отрицательных эмоций участников по поводу семейных проблем использовался тематический апперцептивный тест. Тематический апперцептивный тест – проективная психодиагностическая методика, созданная Г.Мюрреем и К.Морган в 1930-е годы с целью изучения движущих сил личности: внутренних конфликтов, мотивов, интересов (Соколова, 1980; Соколова, 2015). В данном исследовании проводился полный вариант ТАТ (20 таблиц). Анализ рассказов по таблицам ТАТ проводился по схеме Д.Рапапорта в адаптации на русский язык Майи Захаровны Дукаревич (Соколова, 1980). При анализе рассказа использовались следующие категории: эмоции и чувства, которые возникают у участника исследования в процессе рассказа (например, сочувствие персонажу, его осуждение или отстраненная позиция); персонажи рассказа (анализируется идентификация с персонажами); стремления и установки (определяются по характеристике персонажей, с которыми участник исследования идентифицирует себя); препятствия и барьеры (выявляются в рассказе в виде описаний мыслей и поведения персонажей, которые препятствуют реализации стремлений участника исследования). При обработке ТАТ фиксировалось как формальное упоминание чувства вины и стыда, так и невербальное проявление компонентов данной эмоции. Учитывались следующие компоненты: Эмоциональный компонент – сожаление, раскаяние, переживания дисфорического характера (угне-

тенность, подавленность, страдание). Когнитивный компонент – осознание и анализ поступка, осознание несоответствия «реального и идеального». Мотивационный компонент – желание исправить или изменить возникшую ситуацию и поведение. Психосоматический компонент – неприятные физические ощущения героев таблиц (тяжесть в животе, головная боль).

Чувство вины и стыда упоминается и контрольной (46 человек упоминают чувство вины и стыда), и экспериментальной (48 человек упоминают чувство вины и стыда) группой. Выявлены следующие характерные особенности выполнения методики экспериментальной группой:

1) Лица, проживающие в алкогольной семье, часто упоминают чувство вины при описании таблиц, где задействована тема семьи и дома: «Скорее всего, она думает о том, сколько она наговорила вещей, которые (вздыхает) не стоило говорить, которые сгоряча можно наговорить другому человеку, только, чтобы его обидеть. Вот. И, безусловно, она думает о том, как она будет просить прощения. Она будет просить прощение за эту ситуацию (таблица 2)».

2) Чувство вины в рассказах иногда связывается либо с ожиданием смерти героями таблиц, либо при описании смерти. В таком контексте чувство вины упоминается наряду с чувством злости по отношению к умершему родственнику: «Он пришел сюда, но не затем, чтобы поговорить с могилкой, как люди обычно делают и не затем, чтобы попросить прощения или еще как-то добродушно взаимодействовать. Он зол и чувствует вину к мертвецу, что не понимал его (таблица 15)». Также чувство вины, связанное со страхом смерти, описывается в таблицах и лицами из дисфункциональных семей, чьи родители были живы на момент обследования: «Возможно, девушка пожалеет о том, что сейчас не слушает этого человека, так как он может говорить какую-то важную информацию для нее. В будущем она будет винить себя за то, что не слушала его и его советов по поводу жизни, так как человек уже пожилой и может скоро умереть» (таблица 6GF).

3) При описании таблиц, связанных с темой семьи, лица, проживающие в алкогольной семье, упоминают чувство повышенной ответственности за других людей, с которой они не могут справиться: «Девушка стоит одна. Ей очень плохо, у нее в доме постоянно происходит что-то... что-то нехорошее. Она пыталась что-то с этим сделать, она должна была заставить близких изменить себя, но они не хотели, они не хотели ее слушать, не хотели что-то делать. Сейчас девушка стоит одна, ей одиноко, она чувствует вину, и у нее совсем нет сил (таблица 3GF)».

Помимо анализа различных проявлений чувства вины в ТАТ, проводился анализ

используемых в методике защитных механизмов, которые имели отношение к переживаемому чувству вины.

Защитные механизмы в методике ТАТ используют как участники экспериментальной, так и участники контрольной группы. Участники контрольной группы используют примитивные и зрелые защитные механизмы. Участники экспериментальной группы при описании таблиц используют преимущественно примитивные защитные механизмы (расщепление, проекция, отрицание), но оказываются способны использовать и зрелые защитные механизмы (рационализация, избегание).

Расщепление проявляется в ТАТе при описании героев, образ которых расщеплен в сознании рассказчика на две части: плохую и хорошую. 8 участников экспериментальной группы используют расщепление, когда описывают родительские фигуры в ТАТе: «Это мама, она читает книгу девочке, а потом она исчезнет. И появится другая мама, эта мама будет лежать пьяная, ей будет плевать на всех и на все, она сделает все, чтобы выпить (таблица 7GF)».

Проявление проекции в ТАТе не является особенностью взрослых людей из дисфункциональных семей, так как сам стимульный материал теста направлен на актуализацию именно этого защитного механизма. Механизм проекции иногда замечали и осознавали сами участники: «Он зол на того умершего человека, к которому он пришел и одновременно чувствует вину по отношению к нему. Он сделал, что должен и уйдет по-прежнему злым. Я поняла, я сейчас про себя рассказываю. Я злюсь на маму, она у меня умерла, злюсь, что она так рано ушла (таблица 15)». В данном примере приписывание злости герою таблицы по механизму проекции становится доступным сознанию девушки, что вызывает у нее сильную эмоциональную реакцию и дает возможность назвать переживаемую эмоцию и выразить ее вовне (она начинает плакать).

Механизм отрицания проявлялся у лиц, выросших в дисфункциональных семьях в том, что они не замечали в таблицах ту информацию, которая могла бы быть им неприятна. Например, в таблице 11 участники экспериментальной группы не замечали дракона и испытывали трудности при описании картинки в целом: «Что это? Я ничего не вижу. Тут ничего и никого нет, хм., непонятно».

Механизм рационализации проявляется у участников исследования в попытке рационально объяснить происхождение отрицательных эмоций у персонажей, например, появление обиды объясняется тем, что родители плохо заботятся о ребенке, появление агрессии – ответной реакцией на агрессию извне. Механизм рационализации активно используется как участниками экспериментальной, так и участниками контрольной группы.

Лица, выросшие в дисфункциональных семьях, гораздо чаще использовали механизм избегания в ТАТе, чем участники контрольной группы. Среди участников контрольной группы не было отказов на выполнение задания, сюжеты таблиц резко обрывались только у двух участников, что, возможно, было связано с их актуальными переживаниями (переживания по поводу разрыва отношений и переживания по поводу здоровья близкого человека).

Участники экспериментальной группы регулярно использовали механизм избегания при описании таблиц, что проявлялось как в поведенческом, так и в когнитивном аспекте. 2 участника экспериментальной группы, несколько лет назад пережившие смерть пьющих родственников (юноша 23 лет, переживший смерть отца год назад и девушка 25 лет, потерявшая мать 4 года назад) просили убрать таблицу 15, которая направлена на актуализацию переживания смерти. Механизм избегания в ТАТе проявлялся в прерывании сюжета и нарушении его логики. 3 девушки, чьи матери страдали алкоголизмом, при предъявлении таблиц, направленных на детско-родительские отношения, например таблицы 7GF, отказывались видеть материнскую фигуру. Они описывали ее как тетю, няню и гувернантку. Участники экспериментальной группы часто при предъявлении таблиц описывали события прошлого и позапрошлого века, либо описывали людей, находящихся в другой стране, на большом расстоянии от наблюдателя, что тоже является признаком избегания: «У меня ассоциация с мультиком Алладин, где был изображен Багдад. Люди есть там, наверное, но они изображены все мелко, видны издалека. Видна только дорога, которая ведет в центр города, а центр города ведет во дворец к султану (таблица 16)».

4.5 Результаты анализа ресурсных факторов, способствующих преодолению «Семейной боли»

В главе представлены результаты анализа ресурсных факторов, способствующих преодолению «семейной боли». Для анализа ресурсных факторов использовались методики «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой), контент-анализ высказываний участников исследования о ресурсных факторах, анализ индивидуальных случаев (кейс-стади) преодоления переживания «семейной боли».

4.5.1. Количественные методы анализа ресурсных факторов семьи

Результаты данной главы опубликованы в статье «Взаимосвязь переживания чувства вины и ответственности у лиц, выросших в алкогольной семье» (Спиваковская, Луценко, 2022). Для изучения особенностей способов совладания с отрицательными эмоциями по поводу событий семьи у лиц, выросших в алкогольной семье, использовался опросник «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой). Сырые баллы результатов участников исследования по методикам приведены в приложении

(Приложение 10). Результаты опросника обрабатывались в программе IBM SPSS Statistics 22.0. Были осуществлены следующие статистические процедуры: дескриптивный анализ – вычисление и описание средних значений, стандартных отклонений, анализ критерия Колмогорова-Смирнова (таблица 11).

Таблица 11.

Средние значения, стандартное отклонение и критерий Колмогорова-Смирнова для каждой группы сравнения. Экспериментальная группа – лица, выросшие в алкогольной семье, контрольная группа – лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей.

Шкалы	M	SD	Z	P
Конфронтация, контр. Гр.	8,8200	3,02162	0,133	0,027
Конфронтация, экс.	9,6346	3,29604	0,083	0,200
Дистанцирование, контр. Гр.	9,2400	3,83092	0,101	0,200
Дистанцирование, экс. Гр.	8,8654	3,36084	0,094	0,200
Самоконтроль контр.гр.	10,0600	3,20974	0,095	0,200
Самоконтроль, экс.гр.	10,7692	2,97450	0,142	0,010
Поиск социальной поддержки, контр.гр.	10,9200	2,70178	0,108	0,200
Поиск социальной поддержки, экс.гр.	11,0385	2,50460	0,147	0,007
Принятие ответственности, контр.гр.	7,2200	2,40993	0,144	0,012
Принятие ответственности, экс.гр.	7,0195	2,76172	0,132	0,025
Бегство-избегания, контр.гр.	10,7200	3,28286	0,086	0,200
Бегство-избегание, экс.гр.	14,0769	4,05282	0,072	0,200
Планирование решения проблемы, контр.гр.	10,9400	3,18421	0,101	0,200
Планирование решения проблемы, экс.гр.	9,9615	3,56982	0,113	0,098
Положительная переоценка ситуации, контр.гр.	9,4200	3,51144	0,135	0,024
Положительная переоценка ситуации, экс.гр.	9,5577	3,64295	0,106	0,200

Затем производилось вычисление статистически значимых различий между группами участников исследования (сравнивались лица, выросшие в алкогольной семье, и лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей; затем сравнивались лица, выросшие и проживающие в алкогольной семье, с лицами, выросшими в алкогольной семье и пережившими утрату родителей) по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни с указанием уровня значимости, анализ величины эффекта с использованием d-значения Коэна.

Результаты методики «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой) для контрольной и экспериментальной групп показали, что лица, выросшие в алкогольной семье, статистически значимо более склонны к использованию стратегии избегания для преодоления чувства вины и стыда ($M_{cont}=10.72$, $SD_{cont}=3.28$; $M_{ex.}=14.08$, $SD_{ex.}=4.05$; $t=4.586$; $p=0.000$; $d=0.908$) (Таблица 12).

Таблица 12.

Различия между группами участников исследования (сравниваются лица, выросшие в алкогольной семье, и лица, выросшие в семьях без алкоголизации родителей) по критерию t-Стьюдента и U Манна-Уитни и величины эффекта с использованием d-значения Коэна.

шкалы	t	p	U	p	d-значение Коэна
конфронтация	1,300	0,197	1082,000	0,142	0,257
дистанцирование	0,526	0,600	1239,500	0,684	-0,104
Само-контроль	1,158	0,250	1175,500	0,402	0,229
Поиск социальной поддержки	0,230	0,819	1219,000	0,584	0,046
Принятие ответственности	0,391	0,697	1278,000	0,882	-0,077
Бегство-избегание	4,586	0,000	674,000	0,000*	0,908
Планирование решения проблемы	1,459	0,148	1102,000	0,183	-0,289
Положительная переоценка ситуации	0,194	0,846	1273,000	0,856	0,038

Также был произведен анализ различий способов совладания с отрицательными эмоциями по критерию **U Манна-Уитни между подгруппами участников исследования**, полные результаты анализа по каждой шкале представлены в приложении (Приложение 16).

Лица, выросшие и проживающие в алкогольной семье (группа 1), статистически значимо более склонны к использованию стратегии избегания для преодоления чувства вины и стыда ($M_1=14.33$, $SD_1=3.76$; $M_3=11.32$, $SD_3=3.16$; $U=180.5$; $p=0.004$) и более склонны к стратегии конфронтации ($M_1=10.15$, $SD_1=3.09$; $M_3=8.6$, $SD_3=2.71$; $U=230$; $p=0.048$) по сравнению с лицами, выросшими и проживающими в семье без алкоголизации (группа 3). Лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей (группа 2), статистически значимо более склонны к использованию стратегии избегания ($M_2=13.8$, $SD_2=4.41$; $M_4=10.12$, $SD_4=3.36$; $U=158$; $p=0.003$) и статистически значимо менее склонны к использованию стратегии планирования решения проблемы ($M_2=9.04$, $SD_2=3.17$; $M_4=11.16$, $SD_4=3.35$; $U=201.5$; $p=0.03$) по сравнению с лицами, выросшими в семье без алкоголизации и пережившими утрату родителей (группа 4).

Не было обнаружено статистически значимых различий способов совладания с чувством вины у лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями (группа 1), и у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (группа 2). Также не было обнаружено статистически значимых различий способов совладания с чувством вины у лиц, выросших в семье без алкоголизации и проживающих с родителями (группа 3), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и переживших утрату родителей (группа 4).

Был проведен **корреляционный анализ** по критерию R Спирмена изучения взаимосвязи переживания чувства вины и стыда и используемых копинг-стратегий для совладания с ними у лиц, выросших в алкогольной семье, и у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей (Таблица 13). Анализировались корреляции полученных данных по всем шкалам опросников «Опросник межличностной вины» (Connor, Berry, в адаптации Е.В. Белинской); «Опросник вины» (авторы Куглер, Джонс, в адаптации И.А.Белик) и Опросник «Стратегии совладающего поведения» (Лазарус, Фолкман в адаптации Т.Л.Крюковой).

Таблица 13

Интеркорреляции между переживанием чувства вины и копинг-стратегиями у лиц, выросших в алкогольной семье

	1	2	3	4	5	6	7
1.Вина черта	1						
2.Вина состояние	0,499	1					
3.Моральные нормы	0,031	0,387	1				
4.вина выжившего	0,094	0,038	-0,093	1			
5.вина отчуждения	0,115	0,159	-0,048	0,559	1		
6.вина ответственности	-0,082	0,014	-0,086	0,574	0,476	1	
7.стыд	0,340	0,267	-0,022	0,667	0,403	0,346	1
8.конфронтация	0,169	0,384	0,285	-0,01	0,239	-0,066	0,165
9.дистанцирование	0,192	0,151	-0,141	-0,039	0,019	-0,101	0,056
10.самоконтроль	0,112	0,179	0,134	-0,1	-0,036	0,087	-0,061
11.соц.поддержка	0,011	0,038	-0,026	0,008	0,004	0,075	-0,018
12.ответственность	0,222	0,192	-0,019	0,294	0,208	0,251	0,408
13.избегание	0,399	0,451	0,292	0,138	0,099	0,042	0,329
14.план. реш.проблемы	-0,192	0,183	0,418	-0,269	-0,286	-0,038	-0,311
15.полож. Переоценка	-0,008	0,034	0,01	-0,136	-0,091	-0,121	-0,092

Показано, что для лиц, выросших в алкогольной семье, чувство вины не связано

с тенденцией к принятию социальной поддержки ($r=0,011$), не связано с принятием повышенной ответственности за свою жизнь ($r=0,222$), не связано с положительной переоценкой проблемы ($r=-0,008$). Чувство вины и стыда связано с избеганием поиска решения проблемы ($r=0,399$ и $r=0,329$). Чувство стыда отрицательно связано с планированием решения проблемы ($r=-0,311$) и имеет прямую связь с тенденцией брать повышенную ответственность ($r=0,408$). Соблюдение моральных норм связано с планированием решения проблемы ($r=0,418$). Эти данные соотносятся с результатами наблюдений за поведением участников в реабилитационной программе, часто знание того, что нормально в семейных отношениях, а что – нет, полученное в ходе участия в работе, помогало лицам, выросшим в алкогольной семье, принять решение о необходимости лечения родителя.

Таблица 14.

Интеркорреляции между переживанием чувства вины и копинг-стратегиями у лиц, выросших в семье без алкоголизации

	1	2	3	4	5	6	7
1.Вина черта	1						
2.Вина состояние	0,718	1					
3.моральные нормы	0,292	0,279	1				
4.вина выжившего	0,374	0,334	0,36	1			
5.вина отчуждения	-0,042	-0,002	0,185	0,436	1		
6.вина ответственности	0,088	0,153	0,171	0,571	-0,042	1	
7.стыд	0,479	0,294	0,162	0,72	0,221	0,36	1
8.конфронтация	0,169	0,137	-0,345	0,097	-0,042	-0,075	0,24
9.дистанцирование	0,105	0,056	-0,189	0,241	0,194	0,168	0,244
10.самоконтроль	-0,03	-0,101	-0,168	-0,111	0,027	0,043	-0,016
11.соц.поддержка	-0,054	-0,119	-0,117	0,002	0,144	0,069	-0,129
12.ответственность	0,397	0,272	-0,155	0,275	-0,003	0,064	0,399
13.избегание	0,03	-0,193	-0,338	-0,042	-0,016	0,046	0,065
14.план. реш.проблемы	-0,038	-0,033	-0,206	0,01	0,016	0,15	0,013
15.пол.переоценка	-0,208	-0,153	-0,198	-0,099	0,064	0,021	-0,262

Для лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей, переживание чувства вины связано с принятием ответственности за свою жизнь ($r=0,397$) и не связано с тенденцией к избеганию решения проблем ($r=0,03$) (таблица 14). Чувство вины и стыда не связано с положительной переоценкой проблемы ($r=-0,208$) и планированием ее решения ($r=-0,038$). Принятие моральных и социальных норм общества имеет отрицательную связь с тенденцией к избеганию решения проблем ($r=-0,338$).

4.5.2 Контент-анализ высказываний участников исследования о ресурсных факторах

В процессе интервью участники исследования отвечали на вопрос о том, какие методы им помогают справиться с переживанием отрицательных эмоций по поводу событий в семье. Для анализа ресурсных факторов, способствующих преодолению отрицательных эмоций по поводу событий в семье (поведенческий компонент феномена «Семейная боль») использовался метод контент-анализа, который включал сбор данных (каждый участник отвечал на вопрос: «Что мне помогает справиться с отрицательными эмоциями по поводу событий в семье?»), выделение смысловых единиц анализа (единица анализа – слово, имеющее отношение к ресурсу, позволяющему справиться с отрицательными эмоциями), группировки единиц по темам, подсчет данных единиц в процентном соотношении (использовался сплошной, терминологический подсчет частот упоминания, при котором фиксируются все появления индикаторов определенной категории) и интерпретацию полученных данных. В основу кодировки была положена частота возникновения репрезентативных упоминаний ресурсов, помогающих справляться с эмоциями. Верифицируемость метода обеспечивалась за счет использования метода экспертных оценок при подсчете частотности упоминаний ресурсов в ответах участников. Кодирование проводилось тремя экспертами, имеющими высшее психологическое образование и работающими в должности «медицинский психолог», эксперты независимо друг от друга выделяли смысловые единицы текста, группировали выделенные единицы по предполагаемым темам, затем проводился качественный анализ экспертных оценок, в итоговые таблицы вошли только те единицы анализа и темы, которые упоминали все эксперты.

На основании их ответов было выделено и качественно проинтерпретировано 8 категорий методов (тем), позволяющих участникам исследования преодолевать отрицательные эмоции (таблица 15).

Таблица 15.

Контент-анализ методов, способствующих преодолению отрицательных эмоций

Категории	Экспериментальная группа (N=52)		Контрольная группа (N=50)	
	Количество ответов	Процент ответов	Количество ответов	Процент ответов
Ведение дневника эмоций	8	15.3	4	8
Участие в реабилитационных программах	10	19.2	0	0
Общение с друзьями	5	9.6	16	32
Общение со здоровыми родственниками	8	15.3	10	20
Занятия спортом	3	5.8	12	24
Уход в болезнь	8	15.3	3	6
Избегание проблемы	4	7.8	2	4
Религия	6	11.5	3	6

1) «Ведение дневника»: 8 человек из экспериментальной группы и 4 человека из контрольной группы вели дневники своих эмоций по отношению к семье и упомянули, что ведение дневника помогло им понять свои эмоции и, в некоторых случаях, преодолеть чувство вины и злости по отношению к родителям. Люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, упоминали об этом типе ресурсных факторов семьи чаще, чем контрольная группа, поскольку люди из экспериментальной группы вели дневники, участвуя в реабилитационной программе. Примеры: «Дневник помогает мне понять себя, свои эмоции и свою семью. Обычно я записываю, что чувствую в своей семье, это помогает мне анализировать ситуацию и понимать, как я могу помочь своей маме и себе». «Когда в детстве я очень злился на свою мать-алкоголичку, я начал вести дневник. Это помогло мне выразить свои чувства и уменьшить агрессию». «Ведение дневника помогло мне понять, что я не хочу жить, как мои родители-алкоголики. Не хочу пить, драться, бить посуду, клянчить деньги у родственников. Я решила полностью отказаться от алкоголя».

2) «Участие в реабилитационных программах»: люди из экспериментальной группы отметили этот ресурсный фактор, потому что они принимали участие в программе реабилитации «Взрослые дети алкоголиков» и считали, что эта программа может им помочь. Люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, обращают внимание на возможности программы: они могут рассказать в программе о своих семейных проблемах, найти новых друзей, понять свои чувства и попытаться найти собственные ресурсные факторы. В программе участники понимают, что они не одиноки и могут преодолеть по-

следствия семейного алкоголизма. Примеры: «Участие в 12-ступенчатой реабилитационной программе «Взрослые дети алкоголиков» помогает мне понять, что я не один, моя проблема не уникальна и я могу преодолеть последствия семейного алкоголизма. Я обычно хожу на открытые и закрытые встречи программы и чувствую себя в безопасности». «Я понимаю, что в моей семье есть проблема. До моего участия в программе реабилитации я никогда не думала, что это ненормально, что мои родители не заботятся обо мне и моей сестре, что я не могу приглашать друзей навестить меня дома. Я думала, что это нормально, но теперь я могу объяснить проблемы моей семьи и верю, что смогу их преодолеть».

3) «Общение с друзьями» отмечали участники контрольной и экспериментальной групп. Люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, говорили, что друзья помогли им понять, что такое проявление заботы и любви. В некоторых случаях родители друзей становились идеальной моделью семейного общения для детей из алкогольных семей. Двое участников упомянули, что друзья помогли им найти реабилитационный центр для их родителей. Примеры: «Мне нужен кто-то, чтобы помочь мне принять свои чувства и обсудить мои семейные проблемы. Мой бывший парень был наркоманом; Я пыталась сохранить наши отношения и обсудить с ним свои семейные проблемы. Сегодня я знаю, что алкогольная и наркотическая зависимость - опасные заболевания, и стараюсь общаться со здоровыми людьми. Мои друзья помогают мне почувствовать, что я не одна, и вместе мы можем помочь моему отцу быть здоровым». «Мой друг помог мне найти реабилитационный центр для моей мамы. Мой друг научил меня готовить, потому что моя мама страдала алкогольной зависимостью и не следила за домом».

4) «Общение с бабушками и дедушками»: контрольная и экспериментальная группа отметила этот тип ресурсных факторов. Люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, обычно сообщают, что здоровые бабушки и дедушки принимали непосредственное участие в их воспитании и заботились о них. Примеры: «Моя бабушка принимала непосредственное участие в моем воспитании. Я знаю, что мои родители - пациенты с хроническим алкоголизмом. Однако у меня нет химической зависимости, потому что в детстве обо мне заботилась строгая бабушка. Я вспоминаю ее и понимаю, что у меня есть возможность быть здоровой и иметь здоровых детей». «Мой отец был хроническим алкоголиком. Когда я думаю об образе мужчины, я думаю о своем дедушке. Он был строгим, но все его уважали, он не избегал ответственности за всю семью. Я хочу быть похожим на своего дедушку в собственной семье».

5) «Спорт»: Люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, отмечали, что командные виды спорта помогают им вести здоровый образ жизни, общаться с

друзьями из здоровых семей и чувствовать себя в безопасности. Некоторые участники пришли в спортивные секции, потому что хотели защитить себя и своих братьев и сестер от родительской агрессии: «Я записался в секцию борьбы, чтобы иметь возможность защитить себя от побоев пьяного отца. Там я обзавелся друзьями из здоровых семей. Спорт избавил меня от алкогольной зависимости».

6) «Уход в болезнь» Лица с алкогольной зависимостью родителей использовали эту стратегию чаще, чем участники контрольной группы. Болезнь помогла людям, выросшим в алкогольных семьях, оставаться дома и откладывать визит к своим родителям, с которыми они не хотели общаться: «Когда я болею, я не думаю о родителях, и мне становится легче». «Когда я пытаюсь вспомнить свое детство и родителей, я чувствую сильную головную боль. Думаю, из-за головной боли я не могу вспомнить детство».

7) «Избегание проблемы»: некоторые участники контрольной и экспериментальной групп сообщили, что лучший способ решить проблему - игнорировать ее. Например, люди, родители которых страдали алкогольной зависимостью, полностью прерывали общение с родителями, поведение которых им не нравилось: «Я не общаюсь с родителями, не хожу к ним, потому что не хочу видеть, что они употребляют алкоголь. Они очень слабые, не хочу иметь таких родителей».

8) «Религия»: некоторые участники думали, что лучший способ справиться с семейной проблемой - это полагаться на Божью помощь и молиться. Некоторые из них хотели отказаться от ответственности за свою жизнь и жизнь своих семей и переложить всю ответственность на Бога: «Я молился, чтобы мой отец перестал бить мою маму и употреблять алкоголь. После курса реабилитации отец стал менее агрессивным. Бог услышал меня, поэтому он на моей стороне».

Показано, что лица, выросшие в алкогольной семье, в качестве эффективного способа совладания с чувством вины и стыда по поводу событий семьи указывают на ведение дневника, участие в реабилитационных программах и доверительное общение с друзьями и здоровыми родственниками. Основным ресурсным фактором для лиц, выросших в алкогольной семье, является участие в реабилитационных программах, которое позволяет находить поддержку, знакомиться с людьми с похожим опытом, учиться справляться с переживанием отрицательных эмоций (злости, чувства вины и стыда, страха), справляться с переживанием утраты близких, обсуждать трудности во взаимоотношениях с членами семьи. Использование реабилитационных программ как ресурса для совладания с отрицательными эмоциями подробно описывается в данной работе в пункте 4.1.1. «Феноменологический анализ мотивов обращений людей в 12-шаговую реабилитационную программу «Взрослые дети алкоголиков»».

4.5.3 Анализ индивидуальных случаев (кейс-стади) преодоления переживания «Семейной боли»

Полные протоколы результатов анализа трех индивидуальных случаев особенностей переживания отрицательных эмоций лицами, выросшими в алкогольной семье, представлены в приложении 6 (Приложение 6).

Случай В.В.

Пол: мужской

Возраст: 26 лет

Не женат. Алкоголизмом страдал отец, который регулярно бил мать и утонул в реке, находясь в алкогольном опьянении, когда В. было 10 лет. Высшее образование, работает программистом. Юноша находится в реабилитационной программе: «Взрослые дети алкоголиков» в течение трех месяцев.

Среднего роста, спортивное телосложение, приятной наружности, глаза голубые, волосы русые. Одет опрятно (выглаженная рубашка, чистые ботинки). В процессе беседы сидит в закрытой позе, скрестив руки на груди. Жестикуляция практически отсутствует, только иногда поправляет часы на руке. Мимика живая, выразительная, изменяется при затрагивании эмоционально-значимых тем. В позе и движениях чувствуется скованность и сильное напряжение юноши. Немного сутулится. Контакт глаз поддерживает слабо в процессе беседы, смотрит либо в пол, либо в стену, но при прохождении методики ТАТ уже вступает в глазной контакт с экспериментатором, пытается активно вовлечь его в процесс рассказывания картинок. Темп речи умеренный, артикуляция четкая. Речь тихая, на вопросы отвечает односложно и четко, не вдаётся в подробности и разъяснения. В речи часто употребляет вводные слова, указывающие на неуверенность говорящего: «может быть, возможно, видимо».

Юноша производит впечатление робкого, замкнутого человека, которому трудно идти на контакт с незнакомыми людьми, как на вербальный, так и на невербальный. Он кажется неактивным, неуверенным в себе, тем не менее, производит приятное впечатление спокойного, неагрессивного, здорового физически и интеллектуально развитого молодого человека.

Юноша считает, что алкоголизм отца сильно повлиял на его жизнь, «сделал его неуверенным в себе и робким». На вопрос о том, испытывает ли он повышенное чувство вины или стыда в связи с алкоголизмом отца, отвечает отрицательно.

Задания выполнял с интересом, после проведения исследования сам интересовался обратной связью.

В приложении представлен полный протокол беседы с В.В. В.В. вырос в дисфункциональной семье, где отец страдал алкоголизмом и рано умер по причине данного заболевания, на рисунке 5 представлена генограмма семьи В.В (рисунок 6). Среди эмоциональных переживаний В.В. на первый план выходит чувство стыда, которое проявляется в поведении юноши (общая скованность в движениях, отсутствие контакта глаз при затрагивании эмоционально-значимых тем), его желании раствориться, быть невидимым для окружающих, в когнитивном компоненте в виде названия этой эмоции и осознании собственной базовой дефективности (я какой-то не такой, очень зажатый) и в методике ТАТ. Наличие чувства стыда осознается юношей, в отличие от чувства вины, которое тоже наблюдается у В.В.

Чувство обиды и злости по отношению к отцу у юноши не проявляется в беседе. При описании таблиц ТАТ агрессия и обида на близких родственников вынесена вовне, персонажи таблиц испытывают агрессию со стороны других людей, но оказываются неспособны выразить отрицательные эмоции в ответ, они разрывают контакт либо выходом из него, либо смертью. Невозможность отреагировать на внешнюю агрессию проявлялась в детстве В.В., когда он видел, как пьяный отец бил мать, но ничего не мог с этим сделать.

Описание смерти отца не сопровождается чувством вины, хотя у большинства других участников исследования вина тесно связана со страхом смерти. Описывая смерть отца, юноша использует механизм избегания, которые не позволяет ему активно переживать отрицательные эмоции в связи с утратой: «Я этот момент плохо помню, я маленький был».

В.В. испытывает трудности при описании собственных эмоций в целом, они не дифференцированы. На вопрос о том, что он испытывал в детстве в связи с алкоголизмом отца, он отвечает: «это было ужасно», не конкретизируя собственные чувства.

Невозможность осознать и выразить собственные отрицательные эмоции сопровождается активным использованием зрелых защитных механизмов (избегание и рационализация).

Несмотря на большое количество психологических защит В.В. в общении с другими людьми, юноша оказывается способен испытывать радость и находиться в созерцательной позиции по отношению к миру, когда он находится в одиночестве и в контакте с природой, что проявляется в беседе и ТАТ. Способность испытывать радость в наблюдении за окружающим миром можно рассматривать как ресурс для В.В. Также к ресурсным факторам В.В. можно отнести признание наличия дисфункциональности собственной семьи и стремление что-то делать для ее преодоления, открытость новому опыту. В.В. описывает

следующие методы, способствующие преодолению его «семейной боли»: участие в реабилитационной 12шаговой программе, где он может высказываться о своих мыслях и чувствах по поводу семьи, доверительное общение с матерью, которая не страдает алкоголизмом и готова поддерживать В.В. в трудные минуты, занятия спортом (профессионально занимается латино-американскими танцами, регулярно выезжает на выступления в другие города).

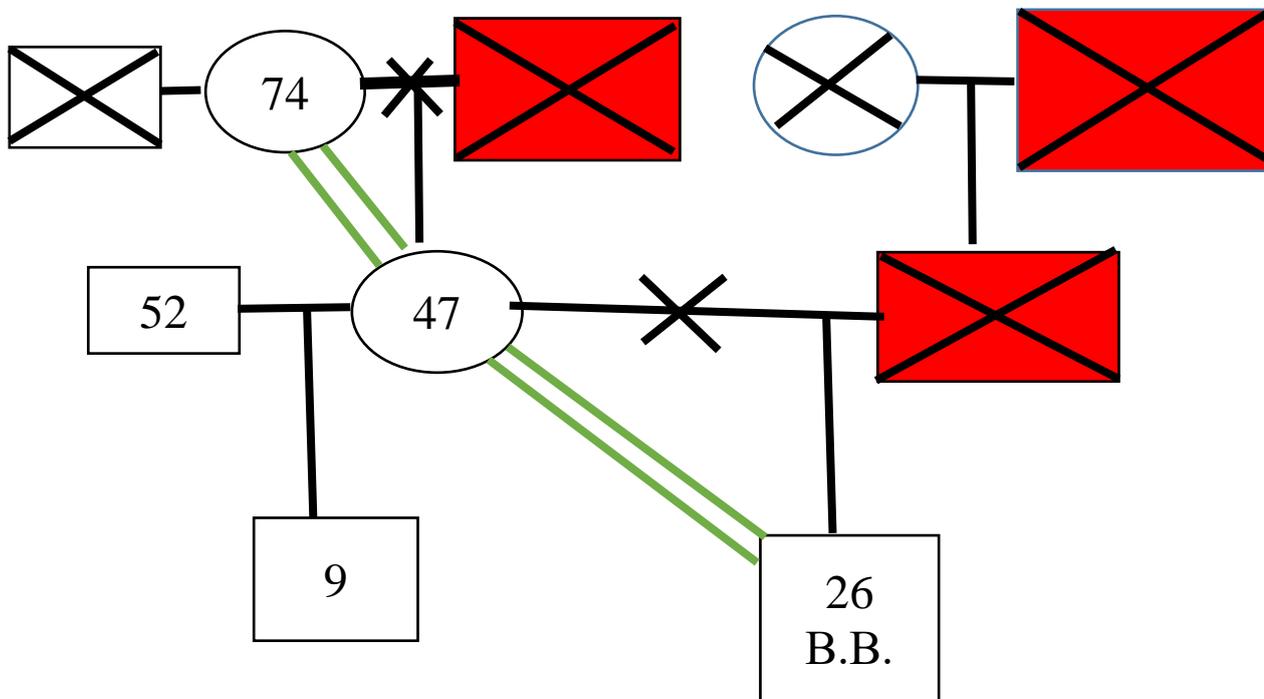


Рисунок 6. Генограмма семьи В.В.

Случай А.К. (подробное описание кейса и полные протоколы выполнения методик участниц исследования представлены в приложении 5).

Пол: женский. Возраст: 27 лет

Замужем, беременна. Алкоголизмом страдает мать, которая недавно проходила лечение в клинике в связи с этим заболеванием. Высшее образование, работает лингвистом-переводчиком по своей специальности. На рисунке 7 представлена генограмма семьи А.К (рисунок 7).

Девушка выглядит на свой возраст, активно поддерживает зрительный контакт с исследователем. Речь быстрая, четкая, громкая. Дает развернутые ответы на вопросы беседы, без дополнительных вопросов открыто рассказывает о ситуации в своей семье. Активно жестикулирует во время беседы, особенно при затрагивании эмоционально-значимых тем (алкоголизм матери, взаимоотношения с отцом). Движения резкие. В речи и движениях девушки чувствуется сильное напряжение. С интересом выполняет предложенные задания,

интересуется гипотезой исследования после прохождения методик. Внешним видом производит впечатление успешного человека, уверенного в себе и своих силах и привыкшего рассчитывать на себя, о чем сама сообщает экспериментатору в процессе беседы. На прямой вопрос, испытывает ли она повышенное чувство вины в связи с алкоголизмом родителей, отвечает отрицательно.

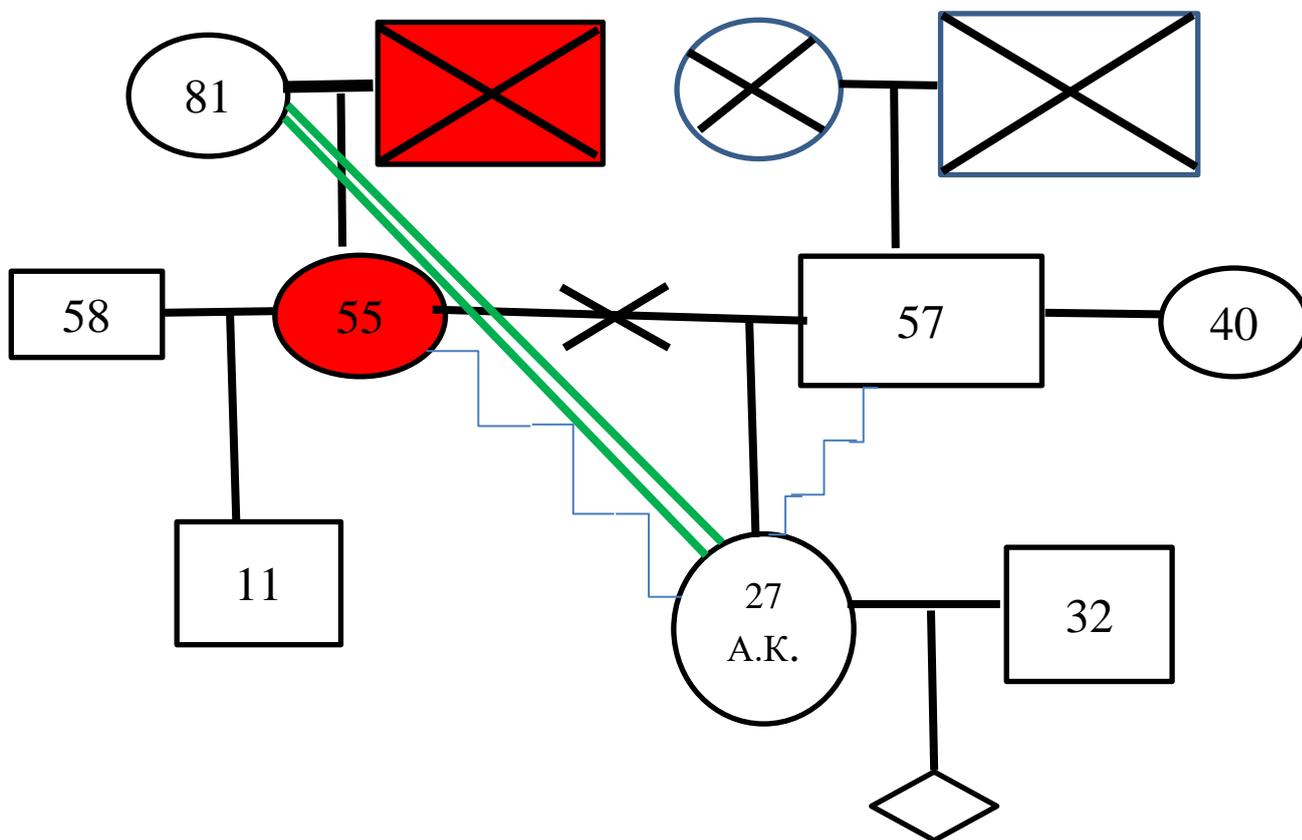


Рисунок 7. Генограмма семьи А.К. Красным цветом отмечены члены семьи, страдающие алкоголизмом.

Семейная история А.К.

До 6 лет девушка жила в полной семье, затем проживала с матерью и отчимом. В возрасте 13 лет уехала учиться за границу. В связи с переездом испытывает сильное чувство обиды на родителей: «Они меня сбагрили в другую страну». Во время обучения девушку сильно поддерживала мать, но об этой помощи девушка рассказывает в перечислении скорее конкретных действий (инструментальная поддержка) (помогала с языком, могла приехать на выходные), чем об эмоциональной поддержке. В этот период девушка не получала поддержки от отца: «Он ни разу не прилетел, не посмотрел, в каких условиях живу». А. сообщает о том, что испытывала злость и обиду по отношению к отцу в связи с тем, что хотела

получить от него больше заботы. После обучения девушка вернулась в Москву. Она считает, что является более самостоятельной, чем ее сверстники. Девушка неоднократно подчеркивает собственную самостоятельность, что может указывать на важность этого качества для нее. А. привыкла с раннего возраста брать ответственность за себя и других, так как с 13 лет жила одна и должна была заботиться о себе самостоятельно. Помимо ответственности за себя, девушке приходилось брать ответственность за свою мать, которую она сама считает морально слабой. Алкоголизм матери начался в возрасте, когда А. было 5 лет, и усилился после развода с мужем. Девушке было трудно видеть мать в состоянии алкогольного опьянения, в этот момент она испытывала большую злость и обиду на мать: «Ну, как моя мама может быть слабой? Ей нравится находиться в положении жертвы и перекладывать ответственность за себя». Девушка видела маму в состоянии слабого, жалкого человека, возможно, именно поэтому для нее сейчас важно показать свою силу, то, что она самостоятельная и умеет брать ответственность за себя.

В сознании девушки происходит расщепление образа матери на две части: хорошая мать, которая всегда была примером для подражания, и слабая, незащитная женщина, которая вызывает злость и отвращение. Данное расщепление и невозможность принять целостный образ матери приводят к дистанцированию от объекта и невозможностью вступить с ней в активное взаимодействие: «Я не слушаю ее нытье, не иду у нее на поводу, не вмешиваюсь в то, что с ней происходит». При этом девушка оказывается способна вступать в контакт с другими людьми и воспринимать их целостно, например, своего брата и мужа.

Мать в настоящее время запрашивает у дочери эмоциональную поддержку, которая воспринимается А. как проявление слабости. А. оказывается способна оказать инструментальную помощь: «Говорю, чтобы заботилась о сыне, взяла себя в руки», но не может понять и поддержать мать, которая переживает по поводу развода. Неспособность оказывать эмоциональную поддержку матери могла сформироваться у А. в детстве, так как ей самой оказывали преимущественно инструментальную поддержку и не поддерживали с ней тесную эмоциональную связь.

А. считает, что в детстве хотела и могла выслушивать и поддерживать мать, но со временем стала жестче. А. испытывает большую обиду в связи с тем, что мать не соответствует ее ожиданиям, а она должна нести ответственность за нее и принимать мать такой, какой она принимать ее не хочет. Чувство обиды по отношению к матери тесно переплетается с чувством вины по отношению к ней. Невозможность испытывать обиду по отношению к близкому человеку заставляла А. испытывать большое чувство вины по отношению к матери: «Я чувствовала себя виноватой за то, что мама разошлась с отцом, что она пахала сутками

и не успевала пообщаться со мной, что она начала пить». Сейчас в связи с анализом ситуации детства А. открыто говорит о чувстве обиды по отношению к матери, так как это чувство перестало табуироваться. Возможно, это связано с ухудшением состояния матери и усилением ее алкоголизма.

Несмотря на то, что сейчас девушка чувствует меньше вины, чем в детстве, она по-прежнему проявляет это чувство на поведенческом уровне (просит прощения у матери, даже когда не чувствует себя виноватой с целью сохранить отношения). Девушка позволила признать у себя наличие обиды и разрешила себе его испытывать, когда отношения с матерью стали максимально напряженными и стало невозможно скрывать раздражение и обиду по отношению к ней. Переход вины в обиду произошел в момент истощения ресурсов девушки: «Я провела бессонную ночь в клинике, когда ее откачивали, а потом поехали на работу. Она стала уже перегибать палку».

На момент обследования у девушки нет позитивного образа будущего, нет ожиданий, что отношения с матерью могут наладиться.

Таким образом, А.К. выросла в дисфункциональной семье, где алкоголизмом страдала мать девушки. На прямой вопрос, испытывает ли она повышенное чувство вины в связи с алкоголизмом родителей, отвечает отрицательно. Тем не менее, чувство вины проявляется как в беседе, так и при описании таблиц ТАТ при затрагивании темы детско-родительских отношений. Девушка испытывает вину гиперответственности, которое побуждало ее в 5 лет брать повышенную ответственность за мать и отношения в семье. Девушка чувствовала вину за то, что не справлялась с возложенными на себя обязанностями (сохранить семью, следить за тем, чтобы мать не пила). Чувство вины тесно связано с чувством обиды по отношению к матери. Невозможность испытывать обиду по отношению к близкому человеку заставляла А. испытывать большое чувство вины по отношению к матери: «Я чувствовала себя виноватой за то, что мама разошлась с отцом, что она па-хала сутками и не успевала пообщаться со мной, что она начала пить». Сейчас в связи с анализом ситуации детства А. открыто говорит о чувстве обиды по отношению к матери, так как это чувство перестало табуироваться. Чувство обиды, переходящее в чувство вины по отношению к материнской фигуре также проявляется при описании таблиц ТАТ. Чувство вины связано со страхом смерти и потерей контакта с близкими людьми. А. сообщает, что боится смерти матери, а в таблицах ТАТ чувство вины часто связывается с переживанием утраты близкого человека. Чувство вины ненависти к себе (стыда) не упоминается девушкой ни в беседе, ни при описании таблиц. Несмотря на трудную ситуацию в семье, А.К. удается сохранить позитивный образ себя и позиционировать себя как успешную и целеустремленную девушку, что проявляется в ее поведении и беседе. Чувство вины проявляется девушкой в поведенческом и

эмоциональном компоненте. Эмоциональный компонент данной эмоции проявляется в том, что девушка испытывает подавленность, страдание и сожаление, когда говорит об алкоголизме матери. Поведенческий компонент чувства вины проявляется в том, что девушка часто просит прощения у матери, даже в ситуациях, когда не чувствует себя виноватой.

А.К. считает, что ей помогает преодолеть чувство вины ведение дневника эмоций, участие в реабилитационной программе «Взрослые дети алкоголиков» и общение с мужем, который ее поддерживает.

Глава 5. Обсуждение результатов исследования.

Некоторые фрагменты описания обсуждений результатов приведены в статьях автора диссертации (Луценко, Спиваковская, 2020). Проведенное исследование показывает, что существуют различия переживания феномена «Семейная боль» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей и лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей. Лица, выросшие в семье без алкоголизации родителей и проживающие с родителями на момент обследования, испытывали трудности при характеристике феномена «Семейная боль», что отразилось в большом количестве определений данного термина как незнакомого, выделении фактора «Ухудшение общего эмоционального состояния» при анализе характеристик «семейная боль», куда вошло большинство переменных. Образы «Семейной боли» имели позитивную или нейтральную эмоциональную окраску. Лица, выросшие в алкогольных семьях, редко говорили, что термин «Семейная боль» незнаком для них. Данные результаты соотносятся с описанием феномена «Семейная боль» В.Сатир, которая указывала, что данный феномен актуализируется в результате осознания проблем в семейной системе (Сатир, 1992). Лица, проживающие в алкогольной семье, описывают «Семейную боль» как знакомый длительный процесс, имеющий отношение ко всей семье. При характеристике «семейной боли» они описывают злость, стыд и жалость к себе. Образы «Семейной боли» имеют негативную эмоциональную окраску. Вопреки ожиданиям, при описании «Семейной боли» участники обращались к событиям прошлого, а не актуальному состоянию здоровья родителей. На поведенческом уровне они стремятся избавиться от семейных страданий и повышенной ответственности за собственную семью. Стремление лиц, выросших в алкогольной семье, брать повышенную ответственность за родителей, описывалось Дж.Войтиц и А.В.Мериновым (Войтиц, 2015; Меринов, Шустров, 2011). Участники исследования, выросшие в алкогольной семье и пережившие смерть родителей, при характеристике «семейной боли» фокусировались на переживании утраты: мыслях о смерти близких, чувстве вины по отношению к родителям, которых им не удалось вылечить от алкоголизма и спасти от смерти, поведении, направленном на прощение умерших родителей и попытки изменить отношение к детству. Таким образом, не все лица, выросшие в алкогольных семьях, фиксируются на переживании чувства вины по отношению к родителям, как это утверждалось в ряде исследований (Woititz, 1986; Lutsenko, 2020). Лица, пережившие утрату родителей, злоупотребляющих алкоголем, характеризовали «семейную боль» отлично от лиц, проживающих в алкогольной семье, хотя изначально имели одинаковую семейную дисфункцию. После утраты родителя «Семейная боль» трансформировалась, но не исчезала, на что указывают

данные контент-анализа (участники могли дифференцировать данное переживание, оно характеризовалось ими как знакомое). Возможность трансформации переживаний «семейной боли» указывает на перспективность работы с данным переживанием в психотерапии.

Была построена структурная модель «семейной боли», отражающая связи между переживанием чувства вины и стыда у лиц, выросших в алкогольной семье, и особенностями семейных эмоциональных коммуникаций в родительской семье. Результаты показали, что семейные правила дисфункциональной семьи родителей (табу на выражение эмоций, стремление к внешнему благополучию) связаны с трудностями обнаружения актуальных чувств вины и стыда у лиц, выросших в алкогольных семьях. Дж.Войтиц писала, что лица, выросшие в алкогольной семье, испытывают трудности с выражением отрицательных эмоций за счет дисфункционального семейного правила: «Не говори, не доверяй, не чувствуй» (Войтиц, 2015). Однако, она рассматривала данный феномен на людях, которые сами страдали от алкогольной или наркотической зависимости, в то время как в нашей работе приняли участие здоровые лица. Ожидалось, что стыд будет связан с избеганием проблем и усилением запрета на выражение эмоций, а вина будет связана с принятием ответственности за собственную жизнь. По мнению когнитивного психолога J.P. Tangney и его учеников, чувство вины более продуктивно, чем чувство стыда, поскольку чувство вины способствует изменению поведения человека и не влияет на его восприятие себя как личности (Tangney, 1989). Однако в этом исследовании чувство вины не было связано с принятием ответственности за свою жизнь. Результаты контент-анализа интервью показали, что чувство вины не воспринимается как эмоция, способствующая изменению поведения. Участники исследования утверждали, что чувство вины мешало им искать социальную поддержку, когда им это было нужно, и не позволяло им брать на себя ответственность за свою жизнь. Эти данные соотносятся с концепцией беатотерапии, разработанной А.С. Спиваковской, согласно которой, чувство вины, как и другие отрицательные эмоции, мешает человеку быть сознательным и счастливым в настоящем (Спиваковская, 2004).

В исследовании было показано, что переживание чувства вины лицами, выросшими в алкогольной семье, отличается количественными и качественными характеристиками от данного переживания у лиц, выросших в семье без алкоголизации. Лица, выросшие в семьях, где один из родителей страдал алкогольной зависимостью, склонны к переживанию чувства вины в большей степени, чем лица, выросшие в семьях без алкоголизации родителей. Лица, выросшие в алкогольной семье, описывают чувство вины как состояние, в котором они находятся постоянно, как результат повышенной ответственности за других членов семьи, как результат табуированной агрессии на родителей, как процесс реальной

или ожидаемой утраты алкоголизовавшихся родителей. Как показали результаты качественного анализа данного исследования, чувство вины и стыда в большинстве случаев проявляется в эмоциональном (сожаление, раскаяние, угнетенность, страдание) и мотивационном (желание исправить, изменить возникшую ситуацию) компоненте данных эмоций и может не осознаваться людьми, но влиять на их общее эмоциональное состояние. Не всегда участники исследования говорили о вине и стыде напрямую, чаще это проявлялось в автоматических эмоциональных реакциях на стимулы (таблицы ТАТ).

В ходе проведения исследования выяснилось, что люди, выросшие в алкогольной семье, склонны испытывать чувство вины, как характерную личностную черту по сравнению с контрольной группой. Вина-черта – устойчивая личностная характеристика, связанная с желанием исправить ошибки из прошлого и негативным отношением к себе в связи с осознанием этих ошибок и невозможностью их исправить (Ильин, 2016). Для лиц, выросших в полных функциональных семьях, вина-черта связана с негативным отношением к себе и желанием изменить и исправить поступки в прошлом. Участники экспериментальной группы исследования подчеркивают постоянное пребывание в чувстве вины, которое ощущается ими как тяжелое, давящее и бесконечное. Высказывания, посвященные длительности переживания данной эмоции, подтверждаются также статистическими данными по «Опроснику вины» Куглер, Джонс о наличии у взрослых людей из дисфункциональных семей вина-черты как стабильной личностной характеристики.

2 участницы экспериментальной группы сообщили, что никогда не испытывали чувство вины, результаты опросников, направленные на чувство вины, также не выявили у них повышенного уровня данной эмоции. При этом у одной девушки чувство вины регулярно фигурировало в методике ТАТ и проявлялось на поведенческом уровне в том, что она часто просила прощения у родителей, даже когда не была виновата, а вторая девушка демонстрировала в ответе на вопрос о чувстве вины защитные механизмы проекции и отрицания: «Я никогда не испытывала чувство вины в связи с тем, что моя мама пьет. (повышая голос) Это все остальные чувствуют вину за нее, все остальные в семье, но только не я».

Полученные данные о наличии повышенного чувства вины как личностной характеристики взрослых людей, выросших в дисфункциональных семьях, дополняют данные литературного обзора. Джанет Войтиц, описывая характерные черты взрослых, выросших в алкогольных семьях, указывала на повышенное чувство вины (Войтиц, 2015). При этом Войтиц занималась исследованием американских семей конца 80-х годов, и многие участники ее исследования сами страдали алкоголизмом. Валентина Москаленко, описывая российские семьи больных алкоголизмом, тоже указывает на повышенное чувство вины, но

она дает обобщенную характеристику всех созависимых людей, ее исследование было направлено преимущественно на жен больных алккоголизмом, а не детей (Москаленко, 2009). Результаты данного исследования на современной отечественной выборке взрослых психически здоровых людей, не страдающих алкогольной и другими видами зависимостей, показали, что чувство вины является устойчивой личностной чертой лиц, выросших в алкогольной семье.

16 участников контрольной группы в беседе при описании своей эмоциональной сферы также упоминали повышенное чувство вины, что позволяет утверждать, что чувство вины может встречаться и у лиц без алкоголизации родителей. При этом участники контрольной группы связывали чувство вины скорее с невыполнением обещаний, данных ими себе и другим, а также невозможностью реализации собственных возможностей: «Я испытываю вину, когда плохо выполняю задания в университете, хотя знаю, что могла бы сделать лучше», «Мое чувство вины имеет отношение к моей заботе о себе, я часто забываю это сделать». Вина в контрольной группе была связана преимущественно с ответственностью за себя и свою жизнь, а не с отношениями с родителями и младшими сиблингами. Участники контрольной группы в большинстве случаев могли назвать действие, за которое они чувствовали вину (невыполненное обещание кому-либо, плохо выполненная работа, проявление агрессии по отношению к близким), в то время как лица, выросшие в алкогольных семьях, сообщали о постоянном характере переживания чувства вины. Таким образом, можно сделать вывод о том, что переживания чувства вины лицами, выросшими в алкогольной семье, имеет не только количественные, но и качественные отличия от данного переживания лицами, выросшими в полных семьях.

Исходя из данных литературы (Войтиц, 2015, Москаленко, 1998, Красная книга ВДА, 2006), предполагалось, что ВДА будут испытывать вину гиперответственности, так как с детства привыкли отвечать за самих себя, младших сиблингов и больного родителя. Полученные данные «опросника межличностной вины» и анализа беседы демонстрируют то, что ВДА испытывают повышенную вину-гиперответственности по сравнению с контрольной группой, что расширяет существующие ранее представления о переживании ВДА чувства вины, так как в данном исследовании участниками экспериментальной группы были психически здоровые лица, не страдающие алкогольной зависимостью. Можно предположить, что эти люди испытывают вину-гиперответственности, так как берут много ответственности на себя за других людей, но не справляются с ней, так как в их детском опыте не было полноценно функционирующих детско-родительских отношений. «Я чувствую вину, так как мама еще в детстве возложила на меня ответственность за брата», - говорит женщина, выросшая в семье больного алкоголизмом отца и брата. В детском возрасте они

пытались взять ответственность за алкоголизм родителей: «Я помню, как чувствовала вину за то, что не могла остановить маму от бутылки, что пыталась отправить ее лечиться, но это оказалось бесполезно». На открытом собрании ВДА треть участников упоминает чувство вины-гиперответственности, что также указывает на распространенность данного феномена. В книге Поттера-Эфрона описано, что больной алкоголизмом часто перекладывает ответственность за свою жизнь и свое заболевание на других родственников, которые принимают эту ответственность, но одновременно страдают и хотят избавиться от нее (Поттер-Эфрон, 2015). Пример вины-гиперответственности, упоминаемый в ТАТе участницей экспериментальной группы: «Девушка стоит одна. Ей очень плохо, у нее в доме постоянно происходит что-то...что-то нехорошее. Она пыталась что-то с этим сделать, она должна была заставить близких изменить себя, но они не хотели, они не хотели ее слушать, не хотели что-то делать. Сейчас девушка стоит одна, ей одиноко, она чувствует вину, и у нее совсем нет сил (таблица 3GF)». Вина-гиперответственности проявлялась и в процессе исследования по отношению к экспериментатору. Например, участники спрашивали, не холодно ли экспериментатору, успевают ли он собрать выборку.

В Красной книге ВДА описано, что лица, выросшие в алкогольной семье склонны вступать в созависимые отношения с больными алкоголизмом и наркоманией (Красная книга ВДА, 2006). Данное явление объясняется в книге как результат крайне низкой самооценки данной группы лиц, которая не позволяет им выбирать здорового партнера. Исходя из данных, полученных в данном исследовании, можно предположить, что вступление в созависимые отношения участников экспериментальной группы может быть связано с чувством вины-гиперответственности, а не только с низкой самооценкой, как предполагалось ранее. Как в детстве они заботились о родителях, отговаривая их от употребления веществ, также сейчас они контролируют молодых людей и мужей и чувствуют вину за то, что не могут повлиять на отказ близких от зависимости. Из участников экспериментальной группы про опыт длительных отношений с больными алкоголизмом и наркоманией рассказывали 12 человек, 3 находились в таких отношениях на момент обследования, что позволяет предполагать наличие данной проблемы и риска вступления этой группы лиц в созависимые отношения. Участники исследования рассказывают, что когда они отказались от повышенного контроля других людей и научились нести ответственность за свою жизнь (это происходило в процессе психотерапии, посещения собраний ВДА), у них получалось изменить ситуацию и либо бросить больного аддикцией, либо помочь ему от этой аддикции избавиться.

В данном исследовании было показано, что вина-гиперответственности возникала не только по отношению к другим людям, но и по отношению к самому себе, о чем

говорили четыре участника исследования на открытом собрании группы ВДА. Вина по отношению к себе проявлялась в сожалении об упущенных возможностях человека в прошлом: «Я по возрасту-то должна бы уже что-то представлять, а не представляю», - а также в осознании человеком того, что он не может заботиться о себе так, как ему бы этого хотелось. Данный тип вины можно отнести к частному случаю другой отрицательной эмоции – жалости к себе, так как, вспоминая упущенные возможности в прошлом, человек начинает жалеть себя в настоящий момент времени. О том, что лица, выросшие в алкогольных семьях, часто жалеют себя и принимают позицию «жертвы» в отношениях с больным родственником, писали многие исследователи, но в большинстве работ данный феномен описывался в контексте развития у них аддиктивного поведения, что не проявлялось в данном исследовании лиц, не страдающих аддикциями (Смит, 1991, Портнов, Пятницкая, 1973). Жалость к себе, сожаление об упущенных возможностях в прошлом не позволяет взрослым людям из алкогольных семей активно жить в настоящем. О такой разновидности чувства вины писал Ирвин Ялом (Ялом, 1999). По Ялому, экзистенциальная вина возникает у всех людей, не только у страдающих аддикциями, но и в норме, как следствие преступления человека против самого себя и проявляется в виде сожаления, осознания неправильно прожитой жизни и нереализованности собственных возможностей. Экзистенциальная вина мешает принятию решений, так как определенный выбор в жизни заставляет отказываться от других возможных альтернатив, которые могли бы способствовать развитию индивида.

Результаты работы позволили выявить у лиц, выросших в алкогольных семьях, еще один вид чувства вины, который мало изучался на них ранее. Переживание смерти больных алкоголизмом родителей не описывается исследователями алкогольных семей отдельно и не выделяется в отдельную характеристику в списке черт, свойственных ВДА (Войтиц, 2015). Возможно, это происходит потому, что переживание смерти родителей лицами из алкогольных семей, не отличается от этого переживания в норме. Из наблюдения за ними можно утверждать, что при переживании смерти близких, участники экспериментальной и контрольной группы будут переживать стадию шока, поиска, острого горя, «остаточных толчков» и завершения (Малкина-Пых, 2005). Для стадии переживания острого горя особенно характерно появление различных отрицательных эмоций, в том числе, чувства вины по отношению к умершему.

В отдельную рубрику в обсуждении данная тема была выделена в силу своей частотности упоминания в исследовании. Так как родители участников экспериментальной группы больны алкоголизмом средней и тяжелой формы, у них есть риск возникновения проблем со здоровьем и преждевременной смерти. Многие участники исследования уже пережили смерть родителей (25 человек из 50, в 7 случаев смерть родителей наступила до

достижения детьми совершеннолетия), остальные сильно беспокоятся по поводу того, что это может произойти в ближайшем будущем. Мысли о смерти близких сопровождаются злостью на то, что родители их рано покинули, и виной, что дети не смогли ничего сделать, чтобы это предотвратить. Данные переживания являются непереносимыми для некоторых участников исследования, например, 2 человека при выполнении методики ТАТ попросили убрать 15 таблицу, актуализирующую переживания смерти близких, объясняя это тем, что «им не нравится таблица, на нее очень больно смотреть».

В таком контексте чувство вины упоминается наряду с чувством злости по отношению к умершему родственнику: «Он пришел сюда, но не затем, чтобы поговорить с могилой, как люди обычно делают и не затем, чтобы попросить прощения или еще как-то добродушно взаимодействовать. Он зол и чувствует вину к мертвецу, что не понимал его. Он зол на того человека, к которому он пришел. Он сделал, что должен и уйдет по-прежнему злым. Я поняла, я сейчас про себя рассказываю. Я злюсь на маму, она у меня умерла, злюсь, что она так рано ушла (таблица 15)». Также чувство вины, связанное со страхом смерти, описывается в таблицах и лицами из дисфункциональных семей, чьи родители были живы на момент обследования: «Возможно, девушка пожалеет о том, что сейчас не слушает этого человека, так как он может говорить какую-то важную информацию для нее. В будущем она будет винить себя за то, что не слушала его и его советов по поводу жизни, так как человек уже пожилой и может скоро умереть» (таблица 6GF). Частое обращение к теме смерти родителей в возможном будущем в ТАТ и беседе указывает на значимость данной темы для участников исследования. Они уже предвосхищают тот факт, что будут испытывать вину, если столкнутся со смертью родственников. Помимо мыслей о смерти родственников, участники исследования думают о том, как они будут заботиться о младших сиблингах в случае смерти родителей. Эти мысли сопровождаются большим чувством вины в связи с тем, что они ожидают, что не справятся с заботой о других: «Мама спивается. Она пьет каждый день по бутылке водки, и я чувствую, что она долго так не протянет, организм не железный. Самое страшное, что я не знаю, что будет с моим младшим братом, если она умрет. Я не знаю, смогу ли я помочь ему, я буду чувствовать большую вину за то, что я не могу ему помочь».

Чувство вины при описании тесно связано с чувством обиды по отношению к пьющим родителям, что проявляется в беседе и проективных методиках: «Я чувствую вину по отношению к матери за то, что она была больна, ведь алкоголизм это болезнь, а я думала, что она слабохарактерная и обижалась на нее»; «Да, я считаю, что моя мать – тряпка, она не может собраться в ситуации стресса и пьет, и пытается вызвать у меня чувство вины» (в

действительности упоминается обида). Чувство обиды, как и чувство вины может не осознаваться участниками исследования, на прямой вопрос, испытывают ли они обиду и вину, участники экспериментальной группы могут ответить отрицательно, но данные эмоции будут проявляться в их поведении по отношению к окружающим и в проективных методиках.

Вина ненависти к себе в «опроснике межличностной вины» понимается как крайне низкая и малоадаптивная форма вины, которая может появляться как следствие жесткого и невнимательного отношения родителей по отношению к детям (O'Connor, 1994). Для людей с таким типом вины характерна негативная оценка себя, общее чувство негодности. Точно такие же характеристики (низкая самооценка, общее осознание базовой дефективности) используются Поттером-Эфроном для характеристики чувства стыда (Поттер-Эфрон, 2014). В.Москаленко и многие современные зарубежные исследователи в своих работах упоминают о том, что дети из алкогольных семей испытывают крайне низкую самооценку и стыд (Москаленко, 1990, 2014, Lewis, 2000, Rusnáková, 2014). В ходе исследования были получены данные, указывающие на то, что участники экспериментальной группы не испытывают чувство вины ненависти к себе в большей степени по сравнению с нормой, что позволяет по-новому взглянуть на особенности переживания чувства вины и стыда лицами из алкогольных семей. Полученные данные, противоречащие утверждению о низкой самооценке и наличии ненависти к себе у лиц из алкогольных семей, могут быть связаны с особенностями выборки. Экспериментальная группа данного исследования состояла из лиц, которые не относятся к маргинальным слоям населения, имеют среднее специальное и высшее образование, работают, не имеют алкогольной и наркотической зависимостей. Кроме того, данные лица находятся в 12-шаговой реабилитационной программе, где им оказывают эмоциональную поддержку. Необходимо учитывать, что обследовались не маргинальные лица, а лица, не имеющие на данный момент зависимостей, психических расстройств. Для более точного подтверждения того, что вина ненависти к себе не свойственна этой категории лиц, в отличие от вины гиперответственности, необходимо расширение выборки и также дополнительный анализ маргинальных слоев ВДА. Участники, употребляя высказывания, связанные с переживанием вины ненависти к себе, обращают внимание на то, что это глубокое чувство, которое идет из детства и охватывает личность в целом. Важно отметить, что все участники, описывая явления, характерные для стыда (общая негативная характеристика себя, желание исчезнуть, негативное представление о себе как о личности), называют данную эмоцию виной. Только одна участница, описывает эту эмоцию как стыд, но делает это после длительного высказывания и размышления о своих переживаниях. Этот факт указывает на то, что между виной и стыдом существует очень

тонкая грань, которая может не чувствоваться людьми, в том числе, клиентами психотерапии.

Таким образом, проведенное исследование позволяет по-новому взглянуть на особенности переживания чувства вины и стыда лицами, выросшими в алкогольных семьях. В отличие от большинства исследований, производимых ранее на психически больных, либо страдающих зависимостями людях, выросших в алкогольных семьях, в данной работе изучались психически здоровые лица, выросшие в семьях, где родители страдали алкоголизмом. Для экспериментальной группы исследования были выявлены качественные и количественные различия переживания чувства вины по сравнению с лицами, выросшими в семьях без алкоголизации родителей. Исходя из данных исследования, для экспериментальной группы лиц, выросших в алкогольной семье, можно описать синдром чувства вины, где ведущую роль будет занимать вина-гиперответственности, но также могут проявляться вина жалости к себе, вина как табуированная обида на родителей, вина, связанная с переживанием утраты родителей, вина ненависти к себе.

Глава 6. «Клинические рекомендации по психологическому консультированию лиц, выросших в алкогольной семье»

Как показало проведенное исследование, лица, выросшие в алкогольной семье, переживают «семейную боль». Они могут по-разному относиться к болезни родителей, но в любом случае, испытывают сильные отрицательные эмоции (страх, жалость к себе, чувство стыда и вины) в связи с алкоголизмом одного из родителей.

На основе субъективных ответов, участников можно условно разделить на тех, кто смог преодолеть переживание «семейной боли» как фактор, препятствующий удовлетворению потребностей и достижению значимых целей в прошлом, и прикладывает сознательные усилия для изменения своей жизни в настоящем (позитивный смысл семейной боли) и тех, кто использует свой детский опыт для объяснения собственных неудач в настоящем (негативный смысл семейной боли) (Луценко, Бондаренко, 2018).

Участники исследования, имеющие позитивный смысл семейной боли:

1) Испытывают семейную боль, но проводят активную работу с ней. Они ежедневно наблюдали болезнь родителей, были вовлечены в дисфункциональную семейную систему. Они могут по-разному относиться к болезни родителей, но в любом случае, испытывают сильные отрицательные эмоции (страх, жалость к себе, чувство стыда и вины) в связи с алкоголизмом одного из родителей. Отрицательные эмоции по поводу семейной системы довольно часто описываются ими в виде ярких и предметных метафор в интервью. Это может быть «тяжелая ноша», «камень на душе, тянущий ко дну». Тем не менее, участники данной подгруппы говорят о семейной боли и способах борьбы с ней, не отрицают ее влияния на свою жизнь в настоящем. Они стремятся принять и понять своих родителей, не обвиняют их, отчасти берут ответственность за отношения с ними на себя: «Раньше я не понимала, что моя мама болеет, что ее поведение – это последствия данной болезни. И я очень злилась на нее, злилась, когда собирала за ней бутылки, не могла пригласить подружек в гости. А теперь я это понимаю, и мне от этого легче, жаль, что это осознание случилось так поздно».

2) Автономны, нет зависимости от социального одобрения. По сравнению со второй подгруппой, участники исследования, имеющие позитивный смысл семейной боли, в меньшей степени зависимы от социального одобрения окружающих людей. При назначении встречи с экспериментатором они проявляли инициативность, говорили, если им было неудобно место или время встречи. В интервью они были открыты, подробно отвечали на вопросы, не ждали кивков и одобрения от собеседника, часто упоминали о наличии увлечений в детстве и подростковом возрасте, которое могли не поддерживать друзья или члены семьи (например, занятия спортом).

3) Открыто говорят о себе, своем детстве, актуальных семейных отношениях. Участники данной подгруппы активно вступают в диалог, рассказывают о своем детстве и текущих отношениях достаточно подробно, не скрывают, что испытывали трудности в отношениях с родителями и могут назвать эти трудности. Они часто указывают на то, что переживают вину, стыд и обиду по отношению к родителям, но при этом они могут назвать способы, которые помогают им справиться с отрицательными эмоциями: ведение дневника, общение с людьми, которым они доверяют, обращение к психологу, выражение эмоций в творчестве.

4) Способны полноценно функционировать в обществе и позитивно относиться к себе. Участники данной подгруппы считают себя успешными при построении близких отношений с другими людьми, позитивно характеризуют себя в интервью, успешно работают и учатся, не имеют химических аддикций и психических заболеваний. Возможно, им удалось это осуществить за счет здоровых близких родственников, которые участвовали в их воспитании наряду с больным алкоголизмом, а также за счет высокой автономности в настоящем.

Участники исследования, имеющие негативный смысл семейной боли:

1) Испытывают семейную боль и не могут найти средств для эффективной ее проработки. Лица из данной подгруппы говорят о семейной боли, они чувствуют, что причастны к тому, что происходит в их семье, но не знают, как они могут повлиять на происходящее. Они описывают семейную боль, как «постоянную и не проходящую тяжесть», «затягивающее болото», при этом испытывают трудности при ее детальном описании.

2) У участников данной подгруппы наблюдается высокая мотивация социального одобрения. Участники данной подгруппы искали социального одобрения у экспериментатора в ходе исследования: подстраивались под неудобное им время исследования, ждали и эмоционально реагировали на поддержку интервьюера. В процессе беседы они сообщали, что часто подстраиваются под других людей, даже в ущерб собственному здоровью.

3) Повышенная ответственность за жизнь, здоровье и благополучие других людей при низкой ответственности за собственную жизнь. В ряде случаев желание социального одобрения сопровождается попыткой контролировать действия окружающих, причем всех, а не только больного родителя. Например, одна из участниц не могла заснуть, не обзвонив всех одноклассников и не уточнив, хорошо ли они сделали домашнюю работу. Ответственность за других людей, которую берут на себя лица, выросшие в алкогольной семье, не сопоставляется с их реальными возможностями и потребностями окружающих. Например, пятилетняя девочка чувствовала вину, что не смогла предотвратить развод родителей и заставить отца бросить пить.

4) Объяснение всего своего поведения (всех успехов и неудач) через алкоголизм родителей. «На этой неделе я поругалась с парнем, он ушел на футбол с друзьями и даже не сообщил мне об этом. Я думаю, что мои ссоры с ним всегда происходят из-за того, что мои родители страдали алкоголизмом, если бы они были здоровы, я бы смогла сделать так, чтобы он всегда говорил мне правду», - говорит молодая девушка, не думая об альтернативном объяснении сложившейся ситуации. Родительская семья, конечно, оказывала влияние на формирование личностных черт этой девушки, но при построении семейных отношений в настоящем на их успешность или неудачу могут влиять и другие факторы (например, распределение семейных ролей в новой семье, эмоционально-личностные особенности партнера), которые игнорируются девушкой при фиксации внимания на травмирующем детском опыте. Лица, выросшие в алкогольных семьях, имеющие негативный смысл семейной боли, в первую очередь, проявляют трудности в сфере понимания своих эмоций в настоящем и передаче другим информации о своем эмоциональном состоянии, поэтому при психологической работе с ними очень важно развивать их эмоциональную сферу.

Можно выделить три основные стадии преодоления состояния семейной боли лицами, выросшими в алкогольной семье, в процессе участия в группах ВДА: стадию осознания наличия у себя семейной боли, стадию изучения особенностей переживания семейной боли и ее влияния на жизнь семьи, стадию поиска эффективных способов работы с семейной болью. Данные стадии подробно описаны в статье «Состояние семейной боли у родственников пациентов с алкогольной аддикцией» (Спиваковская, Луценко, 2018).

Стадия осознания: 1) Семейная боль описывается как недифференцированное эмоциональное состояние; 2) В состоянии семейной боли человек пребывает постоянно и не может, а в ряде случаев, не хочет искать выход из данного состояния; 3) Описание семейной боли не связано с актуальным состоянием больного родителя, а касается либо чувства вины, обиды и жалости к себе за ситуации в прошлом, либо страхов смерти больных родителей в будущем; 4) Для преодоления состояния семейной боли используются защитные механизмы отрицания и избегания.

Стадия изучения: 1) Описывают семейную боль как совокупность эмоций: чувства вины, обиды, жалости к себе; 2) Семейная боль ощущается как состояние, которое сопровождает их постоянно, но может уменьшаться или усиливаться; 3) При описании семейной боли лица, выросшие в алкогольной семье, могут сообщить о своих мыслях, эмоциях и поведении в семье, привести конкретные примеры, когда они испытывали семейную боль.

Стадия поиска: 1) Лица, выросшие в алкогольной семье, находящиеся на стадии поиска ресурсов для преодоления состояния семейной боли, могут привести примеры эффективных способов работы с данным состоянием: ведение дневника, обсуждение своих

переживаний с другими людьми, которым они доверяют, самонаблюдение за собственными переживаниями по поводу семьи; 2) При описании семейной боли лица, выросшие в алкогольной семье, обращают внимание на собственное эмоциональное состояние, но также пытаются соотносить его с ситуацией в семье в настоящем.

Предлагается комплексный подход, включающий групповое, семейное и индивидуальное консультирование. Групповое психологическое консультирование членов дисфункциональных семей включает участие в 12шаговых реабилитационных программах АА, «Взрослые дети алкоголиков», «Ал-Анон», на которых участники ведут дневник эмоций, участвуют в обсуждениях на открытых и закрытых собраниях групп, поддерживают других участников. Семейное психологическое консультирование членов дисфункциональных семей проводится совместно с зависимым пациентом, в работе могут использоваться следующие техники: стереоскопическое эмпатическое слушание, прояснение коммуникаций, «парадоксальные предписания», «позитивная коннотация симптома», использование метафор семьи, «семейные скульптуры». Индивидуальное психологическое консультирование опирается на основные принципы экзистенциально-гуманистического подхода. В исследовании было показано, что отрицательные эмоции (чувство вины и стыда) не способствуют принятию ответственности за себя и не имеют отношения к актуальному состоянию здоровья членов семьи, поэтому в терапевтической работе с семьями зависимых пациентов рекомендуется обращать внимание на актуальные переживания клиентов, преодоление отрицательных эмоций по поводу событий семьи и принятие ответственности за свою жизнь при отказе от повышенной ответственности за чувства и мысли других людей. Цель психотерапии лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, заключается в поиске ресурсов для адаптации к жизни с больными родителями и способов преодоления чувства злости, стыда и жалости к себе. Целью психотерапии лиц, переживших утрату родителей, имеющих алкоголизацию, будет создание условий для преодоления чувства вины и возможности переживания утраты близкого.

Выводы

1. Структура «Семейной боли» включает эмоциональный (совокупность отрицательных эмоций), когнитивный (совокупность представлений о семейной проблеме) и поведенческий (поведение, направленное на совладание с проблемой) компоненты.

2. Разработана модель «Семейной боли», отражающая корреляционные связи между: 1) переживанием чувства вины и стыда (эмоциональный компонент); 2) особенностями представлений о семейной проблеме (когнитивный компонент); 3) поведением, направленным на совладание с семейной проблемой (поведенческий компонент).

3. Эмоциональный компонент «Семейной боли» отличается качественными и количественными характеристиками у исследуемых групп: для лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, характерна повышенная склонность к переживанию чувства вины и стыда как табуированной злости на родителя, а для лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителя, характерна склонность к повышенному переживанию чувства вины в связи с процессом горевания. У лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей, переживание чувства вины и стыда выражено менее значимо, чем у лиц, выросших в алкогольных семьях.

4. Когнитивный компонент «Семейной боли» отличается качественными и количественными характеристиками у исследуемых групп. Для лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, «Семейная боль» представлена как знакомое негативное состояние, сопровождающее их всю жизнь. Для лиц, выросших и переживших утрату алкоголизовавшихся родителей, «Семейная боль» представлена как знакомое длительное негативное состояние и как процесс переживания утраты родителя.

5. Поведенческий компонент «Семейной боли» отличается качественными и количественными характеристиками у лиц, выросших в алкогольной семье, и лиц, выросших в семьях без алкоголизации родителей: лица, выросшие в алкогольных семьях, склонны к стратегии избегания для совладания с проблемами в большей степени, чем лица, выросшие в семьях без алкоголизации родителей.

6. К способам совладания с «Семейной болью» относится сочетание активного участия в индивидуальной психотерапевтической работе (включающей самонаблюдение своих отрицательных эмоций, ведение дневника самонаблюдений, тренинг доверительного общения с друзьями и здоровыми родственниками) и работы в групповых реабилитационных программах.

7. Мотивы обращений участников в реабилитационную программу самопомощи «Взрослые дети алкоголиков» характеризуются стремлением преодолеть трудности в общении; справиться с утратой родителей; найти людей с похожим опытом; оправдать собственные неудачи через болезнь родителя, преодолеть «Семейную боль», справиться с негативными актуальными состояниями по поводу детского опыта.

Заключение

Проблема изучения функциональных и дисфункциональных семейных отношений, их влияния на формирование эмоционально-личностных особенностей членов семьи, их психическое и психологическое здоровье изучена достаточно хорошо, но не теряет своей актуальности за счет ее обширности и постоянного видоизменения под воздействием новых социальных тенденций. В работе был осуществлен теоретический анализ отечественных и зарубежных исследований, посвященных изучению психологических особенностей дисфункциональной алкогольной семьи как системы с позиции системной семейной психотерапии и влияния опыта взросления в дисфункциональной семье на эмоционально-личностные особенности человека. Было показано, что важной отличительной особенностью дисфункциональных семей является переживание общей «семейной боли», которую можно рассматривать как совокупность отрицательных эмоций (преимущественно чувства вины и стыда) членов семьи по поводу больного родственника. Феномен «Семейная боль» ранее был описан преимущественно на примере семей с детьми, имеющими психические и соматические заболевания, и рассматривался как состояние, а не как процесс. На основании теоретического изучения эмоционально-личностных особенностей членов дисфункциональных семей был сделан вывод, что структура феномена «Семейная боль» может быть представлена как процесс переживания членами дисфункциональной семьи общей семейной проблемы, включающий когнитивный (процесс осознания проблемы), эмоциональный (совокупность переживания отрицательных эмоций) и поведенческий (поведение, направленное на совладание с проблемой) компоненты. Такое изучение феномена «Семейная боль» позволяет продолжить линию исследований особенностей переживания отрицательных эмоций в семье с позиции системного семейного подхода. В данной работе впервые было произведено эмпирическое исследование феномена «Семейная боль» на примере лиц, выросших в алкогольной семье и дана характеристика структуры «Семейной боли» для членов алкогольных семей.

Так как большинство исследователей феномена «Семейная боль» подчеркивали ведущую роль чувства вины и стыда как эмоционального компонента данного феномена, во второй главе данной работы был осуществлен теоретический обзор существующих подходов к изучению чувства вины и стыда в философии и психоаналитической, экзистенциальной и когнитивной психологии. Было показано, что чувство вины и стыда относятся к группе эмоций самосознания и формируются в течение жизни человека под воздействием социального окружения. В работе описано функционирование реабилитационной программы «Взрослые дети алкоголиков», направленное на преодоление чувства вины и стыда как эмоционального компонента «Семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье.

Проведенное эмпирическое исследование было направлено на расширение понимания специфики переживания феномена «Семейной боли» как совокупности отрицательных эмоций у лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, и лиц, выросших в алкогольных семьях и переживших утрату родителей, а также расширение знания о ресурсных факторах, способствующих преодолению чувства вины и стыда в дисфункциональных алкогольных семьях.

В работе был подобран широкий спектр качественных и количественных методик, который может быть использован в диагностических целях для оценки особенностей переживания когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов феномена «Семейная боль» у членов дисфункциональных семей.

Проведенный анализ результатов эмпирического исследования с помощью метода структурного моделирования латентных переменных позволил выявить, что когнитивный компонент «Семейной боли» в алкогольной семье включает запрет на выражение отрицательных эмоций в семье и стремление к внешнему благополучию при общении с окружающими, эмоциональный компонент включает переживание отрицательных эмоций (преимущественно чувства вины и стыда) по поводу событий в семье, а поведенческий компонент может включать избегание (при отсутствии признания наличия семейной проблемы) или принятие ответственности за события в семье (при признании наличия семейной проблемы и отрицательных эмоций в связи с данной проблемой).

Анализ результатов эмпирического исследования позволил выявить различия в переживании отрицательных эмоций (вины и стыда) как эмоционального компонента «Семейной боли» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, и лиц, выросших в семье без химических аддикций родителей. Таким образом, сравнивались не только лица, выросшие в дисфункциональных семьях, и лица, выросшие в семьях без алкоголизации, но и разные варианты дисфункциональных алкогольных семей. Было показано, что процесс переживания смерти родителей способствует трансформации «Семейной боли», а не полному избавлению от нее. У лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье, при характеристике переживаний «Семейной боли» преобладают следующие эмоции: злость, стыд и жалость к себе. Образы «Семейной боли» имеют негативную эмоциональную окраску. Лица, выросшие в алкогольной семье и пережившие утрату родителей, описывают «Семейную боль» как чувство вины по отношению к родителям и как процесс переживания утраты близких. Лица, выросшие в семьях без алкоголизации родителей, испытывают трудности при описании переживания «Семейной боли», либо описывают ее как процесс переживания утраты близкого.

Выявленные в ходе исследования различия между лицами, выросшими в алкогольной семье и пережившими утрату родителей, и лицами, выросшими и проживающими в алкогольных семьях, позволяют сформулировать цели психотерапии членов алкогольных семей: цель психотерапии лиц, выросших и проживающих в алкогольных семьях, заключается в поиске ресурсов для адаптации к жизни с больными родителями и способов преодоления чувства злости, стыда и жалости к себе; целью психотерапии лиц, переживших утрату родителей, имеющих алкоголизацию, является создание условий для преодоления чувства вины и возможности переживания утраты близкого.

В данной работе на основании эмпирических данных было установлено, что переживание чувства вины лицами, выросшими в алкогольной семье, отличается не только количественными характеристиками от контрольной группы, но и имеет качественные отличия: лица, выросшие в алкогольной семье, описывают чувство вины как состояние, в котором они находятся постоянно, как результат повышенной ответственности за других членов семьи, как результат табуированной агрессии на родителей, как процесс реальной или ожидаемой утраты алкоголизировавшихся родителей.

На основе полученных в ходе исследования результатов можно выделить следующие методы, способствующие преодолению «Семейной боли»: ведение дневника и самонаблюдение своих отрицательных эмоций, доверительное общение с друзьями и здоровыми родственниками, активное участие в реабилитационных программах. На основании лонгитюдного наблюдения за участниками реабилитационной программы «Взрослые дети алкоголиков» были выделены три основные стадии преодоления состояния «Семейной боли» лицами, выросшими в алкогольной семье, в процессе участия в группах ВДА: стадию осознания наличия у себя семейной боли, стадию изучения особенностей переживания семейной боли и ее влияния на жизнь семьи, стадию поиска эффективных способов работы с семейной болью.

На основании проведенного исследования была поставлена под сомнение идея фатальности негативного влияния травмирующего детского опыта на жизнь взрослого человека. Было показано, что многие лица, выросшие в алкогольной семье, оказываются способны к формированию семьи, развитию карьеры, позитивному отношению к себе. В работе были сформулированы ресурсные факторы членов алкогольных семей, способствующие преодолению «Семейной боли» и выстраиванию гармоничных отношений с другими людьми: трансформация актуальных ретроспекций о детском опыте, выражающаяся в виде принятия негативного детского опыта и стремлении проводить работу с ним, эмоциональной сепарации от дисфункциональной родительской подсистемы; отказ от высокого стремления к социальному одобрению; принятие ответственности за свою жизнь и здоровье и

отказ от гиперответственности за жизнь и здоровье близких.

К перспективным направлениям дальнейших исследований можно отнести: изучение представлений о феномене «семейная боль» у лиц, относящихся к разным типам дисфункциональных семей (семьи с пациентом, имеющим психические заболевания, семьи с пациентом, страдающим наркотической зависимостью); изучение связи внутренней картины болезни пациента и переживания «Семейной боли» в его семье; изучение копинг-стратегий лиц, выросших в алкогольных семьях, но не обращающихся за психологической помощью; изучение связи переживания «Семейной боли» по поводу родительской семьи с актуальными семейными конфликтами в нуклеарной семье.

Результаты данной работы могут быть использованы для решения диагностических и психотерапевтических задач в практике психологической работы с семьями пациентов с алкогольной аддикцией.

Список литературы

1. Августин Аврелий. Исповедь / А. Аврелий. – СПб. : Азбука, 2011. – 400 с.
2. Алексеенко Т.В., Енакаева Е.В. Особенности представлений о будущей семье у молодёжи, выросшей в условиях дисфункциональности родительской семьи / Т.В. Алексеенко, Е.В. Енакаева // Проблемы современного образования. – 2018. - № 6. – С. 14-26.
3. Алмаев Н.А., Градовская Н.И. Субъективное шкалирование и контент-анализ в оценке эмоционально-аффективной компоненты дискурса / Н.А. Алмаев, Н.И. Градовская // Психологические исследования дискурса. – М.: Изд-во Персе, 2002. – С. 18-39.
4. Анохин П.К. Эмоции / П.К. Анохин // Психология эмоций. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - С. 172-177.
5. Аптикиева Л.Р., Аптикиев А.Х., Бурсакова М.С. Семья как фактор личностного развития ребёнка / Л.Р. Аптикиева, А.Х. Аптикиев, М.С. Бурсакова // Вестник ОГУ. - 2014. - №7. - С. 185-190.
6. Аристотель. Сочинения в 4-х томах / Аристотель. – М. : Мысль, 1976. – 2208 с.
7. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости, психологический аспект / Н.Г. Артемцева. – М.: РИО МГУДТ, 2012. – 222 с.
8. Байкова М.А. Взрослое потомство больных алкоголизмом: клиничко-психопатологические и психологические особенности (обзор литературных данных) / М.А. Байкова // Здоровоохранение Югры: опыт и инновации. – 2016. – №. 4. – С. 45-49.
9. Байкова М.А. Взрослые дети злоупотреблявших алкоголем: суицидологические аспекты. Обзор литературы / М.А. Байкова // Девиантология. – 2018. – Т. 2. – №. 2. – С. 3-11.
10. Байкова М.А., Меринов А.В. Влияние алкоголизма родителей на суицидологические и личностно-психологические характеристики потомства / М.А. Байкова, А.В. Меринов // Российский медико-биологический вестник имени академика И.П. Павлова. - 2018. - Т. 26. - №4. - С. 547-558.
11. Барабанщиков В.А. Принцип системности в психологии / В.А. Барабанщиков // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2004. – Т. 1. – № 3. – С. 3–17.
12. Бек А.Т., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А.Т. Бек, А. Фримен. – СПб.: Питер, 2002. – 350 с.
13. Белик И.А. Чувство вины в связи с особенностями развития личности / И.А. Белик // Дисс. канд. психол. наук. – СПб, 2006. – 209 с.
14. Беллак Л., Абт Л.Э., Олпорт Г.У. Проективная психология / Л. Беллак, Л.Э. Абт, Г.У. Олпорт. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 528 с.
15. Бердяев Н.А. Философия свободы / Н.А. Бердяев. - М., 1989. – 320 с.
16. Беренсон Д. Алкоголь и алкогольная система / Д. Беренсон // Системная психотерапия супружеских пар / под ред. А.Я. Варги. - М.: Издательский центр «Когито-Центр», 2017. – С. 310-328.
17. Билецкая М.П. Психологические особенности семей детей с психосоматическими расстройствами и семейная психотерапия / М.П. Билецкая // Медицинская психология в России. – 2012. – № 5(16). – С. 42-48.
18. Битти М. Алкоголик в семье, или преодоление созависимости / М. Битти. - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 167 с.
19. Бобров А.Е., Довженко Т.В., Кулыгина М.А. Медицинская психология в психиатрии. Методологические и клинические аспекты / А.Е. Бобров, Т.В. Довженко, М.А. Кулыгина // Социальная и клиническая психиатрия. – 2014. – Т. 24. – № 1. – С. 70–75.
20. Богданова Н.Е., Соловьев А.Г., Сидоров П.И. Психодиагностические возможности проективного теста "Несуществующее животное" в наркологической практике / Н.Е. Богданова, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров // Наркология. – 2007. – Т. 6. – №. 7. – С. 58-62.

21. Бойко Е.О. Качество жизни и социальное функционирование больных наркологическими заболеваниями и шизотипическим расстройством / Е.О. Бойко // Дисс. канд. психол. наук. – М., 2009. – 284 с.
22. Болотова Н.П. Предпосылки и перспективы в работе с семьей в системном подходе: системная семейная психотерапия / Н.П. Болотова. – М.: МПГУ, 2016. – 99 с.
23. Боуэн М. Теория семейных систем / М. Боуэн. – М.: Когито-Центр, 2015. – 496 с.
24. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. – М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. – 326 с.
25. Бубер М. Вина и чувство вины / М. Бубер // Вестник РАТЭПП. – 1994. – № 2. – С. 7-34.
26. Булыгина В.Г., Парахони А.А. Формирование идентичности у детей младшего школьного возраста в дисфункциональных семьях / В.Г. Булыгина, А.А. Парахони // Вопросы современной педиатрии. – 2015. – № 14(1). – С. 114-118.
27. Бурлакова Н.С. Внутренний диалог в структуре самосознания и его динамика в процессе психотерапии / Н.С. Бурлакова // Дисс. канд. психол. наук. – М., 1996. – 234 с.
28. Бусыгина Н.П. Феноменологическое описание и интерпретация: Примеры анализа данных в качественных психологических исследованиях / Н.П. Бусыгина // Московский психотерапевтический журнал. – 2009. – № 2. – С. 52-76.
29. Бьюдженталь Д. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь. – М.: Не-зависимая фирма «Класс», 1998. – 336 с.
30. Ваверска-Кус Й. Образ пациента с синдромом ВДА и краткий исторический очерк, касающийся эволюции понимания людей с синдромом ВДА и возможности оказания им помощи / Й. Ваверска-Кус. – Ростов-на-Дону.: Издательство Южного федерального университета, 2017. – 216 с.
31. Вайсс Д. Как работает психотерапия: Процесс и техника / Д. Вайсс. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. — 240 с.
32. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия / А.Я. Варга. – М.: Издательский центр «Когито-Центр», 2011. – 184 с.
33. Василюк. Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
34. Васягина Н.Н., Мазарчук Е.О. Становление понятия «семья» в отечественной и зарубежной науке / Н.Н. Васягина, Е.О. Мазарчук // Психологические проблемы современной семьи. Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, состоявшейся 3-6 октября 2018 г. в МГУ имени М.В.Ломоносова и ФГБОУ ВО «УрГПУ» / Под ред. О.А. Карabanовой, Н.Н. Васягиной. – Екатеринбург, 2018. – С. 54-57.
35. Висневская Л.Я., Данилова Е.А. Пьют родители – страдают дети / Л.Я. Висневская, Е.А. Данилова. – М.: «Медицина», 2005. – 176 с.
36. Витакер К. Полночные размышления семейного терапевта / К.Витакер. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 208 с.
37. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Подход, основанный на личном опыте / К. Витакер, В. Бамберри. – СПб.: «Питер», 2019. – 224 с.
38. Войтиц Дж.Дж. Взрослые дети алкоголиков. Полный справочник ВДА/ Дж.Дж. Войтиц. – М.: Независимая фирма «Класс», 2015. – 368 с.
39. Выготский Л.С. Дефектология и учение о развитии и воспитании ненормального ребенка / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 5. – С. 166-173.
40. Выготский Л.С. Учение об эмоциях / Л.С. Выготский // Собр. соч.: В 6 т. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 6. – 504 с.
41. Гатальская Г.В., Короткевич О.А., Новак Н.Г. Практика психологической помощи взрослым детям алкоголиков: направления, формы и методы / Г.В. Гатальская, О.А. Короткевич, Н.Г. Новак. – Минск: Издательский центр «Амалфея», 2014. – 196 с.

42. Гатальская Г.В., Короткевич О.А. Психологическая помощь взрослым детям алкоголиков: международный опыт / Г.В. Гатальская, О.А. Короткевич // Проблемы здоровья и экологии. - 2010. - №4 (26). – С. 81-84.
43. Гатальская Г.В., Короткевич О.А. Социально-психологические особенности молодых людей с синдромом взрослых детей алкоголиков (ВДА) / Г.В. Гатальская, О.А. Короткевич // Сборник материалов II Международного научного форума "Интегративный подход в профилактике зависимостей в молодежной среде", состоявшегося 2-4 декабря 2015 г. в ФАОУ ВО «Южный Федеральный Университет» / Под ред. Г.В. Гатальской. - Ростов-на-Дону, 2016. – С. 74-85.
44. Горнаева С.В. Вина и стыд в контексте психологической регуляции социального поведения личности / С.В. Горнаева // Мир науки, культуры, образования. – 2012. - № 2. - С. 47-49.
45. Готлиб А.С. Введение в социологическое исследование. Качественный и количественный подходы. Методология. Исследовательские практики: учеб. пособие / А.С. Готлиб. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Флинта: МПСИ, 2005. – 384 с.
46. Гриднева С.В., Ташева А.И. Восприятие детьми семейного насилия / С.В. Гриднева, А.И. Ташева // Психология и право. - 2013. - № 1. - С. 134-144.
47. Гриднева С.В., Ташева А.И. Своеобразие личности, общения в семье и самовосприятия у взрослых детей из алкогольных семей / С.В. Гриднева, А.И. Ташева // Социально-психологические проблемы ментальности. - 2018. - № 14. - С. 23-31.
48. Гришина Е.С. Философия вины: к вопросу классификации / Е.С. Гришина // Вологодские чтения. - 2006. - № 60. - С. 59-67.
49. Данилова Ю.Н. Универсалии «совесть», «вина» и «стыд» в рефлексии русской философии / Ю.Н. Данилова // Вестник Челябинского государственного университета. Философия. Социология. Культурология. - 2014. - № 17. - С. 141–145.
50. Декарт Р. Страсти души / Р. Декарт // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, - 2002. - С. 39-48.
51. Дерманова И.В. Диагностика эмоционально-нравственного развития / И.В. Дерманова. – СПб.: Речь, 2002. - 152 с.
52. Додонов Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М. : Политиздат, 1978. – 272 с.
53. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. - № 3. – С. 17-21.
54. Зейгарник Б.В. Патопсихология / Б.В. Зейгарник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Изд-во МГУ, 1986. – 287 с.
55. Зелеева В.П. Применение феноменологического интервью в психолого-педагогических исследованиях (для бакалавров-психологов) / В.П. Зелеева. - Казань: Издательский центр Казан. ун-та, 2015. - 48 с.
56. Иванец Н.Н., Нойман И. Руководство по психиатрии / Н.Н. Иванец, И. Нойман // Собр. соч.: В 2 т. - М.: Медицина, 1988. – Т. 2. - 354 с.
57. Иванов А. Н. Особенности взаимоотношений в дисфункциональной семье как фактор возникновения депривации и аддикции / А.Н. Иванов // Вестник Башкирского университета. - 2015. - № 3. – С. 1119-1121.
58. Изард Е. Эмоции человека / Е. Изард. - М.: Изд-во МГУ, 1980. - 439 с.
59. Ильин В.И. Драматургия качественного полевого исследования / В.И. Ильин. – СПб. : Интерсоцис, 2006. – 256 с.
60. Ильин Е.П. Психология совести: вина, стыд, раскаяние / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2016. – 288 с.
61. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
62. Кант И. Сочинения в 6 томах / И. Кант; под общей редакцией В.Ф. Асмуса, А.В. Гулыги,

- Т.И. Ойзермана. – М.: Мысль, 1966. - Т. 4. – 544 с.
63. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и семейного консультирования / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2007. – 320 с.
 64. Кафка Ф. Процесс / Ф. Кафка. – М.: Азбука-Аттикус, - 2017, - 320 с.
 65. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / О.Ф. Кернберг / Пер. с англ. М.И. Завалова. – М.: Независимая фирма "Класс", 2000. – 464 с.
 66. Килборн Б. Исчезающие люди: стыд и внешний облик / Б. Килборн. - М.: Когито-центр, 2007. - 218 с.
 67. Клиническая психиатрия / Под ред. Г. Груле, Р. Юнга, В. Майер– Гросса, М. Мюллера. Пер. Б.М. Сегала и И.Х. Дворецкого. Под ред. и с пред. Д.Д. Федотова. – М.: Медицина, 1967. – 832 с.
 68. Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / М. Кляйн. – СПб.: Питер, 1997. – 100 с.
 69. Кожина Е.Ю. Влияние семьи как один из факторов становления личности подростка. Профилактика аддиктивного поведения / Е.Ю. Кожина // Известия Воронежского государственного педагогического университета. - 2016. - № 3. - С. 194-199.
 70. Короткова Е.В. Социально-психологический анализ вины и стыда как системы отношений личности к себе и другому / Е.В. Короткова// Дисс. канд. психол. наук. – Ростов-на-Дону, 2002. – 184 с.
 71. Кравченко Ю.Е. Когнитивное опосредствование в процессе становления высших форм эмоций / Ю.Е. Кравченко // Дис. канд. психол. наук. - М., 2004. – 234 с.
 72. Красная книга ВДА. – СПб.: Питер, 2006. – 663 с.
 73. Кузнецова И.Н. Опыт работы группы взрослых детей алкоголиков (ВДА) по теме "отрицание" / И.Н. Кузнецова // Вопросы науки и образования. – 2017. – № 11. – С. 28-31.
 74. Кузнецова И.Н. Опыт работы со взрослыми детьми алкоголиков по теме «Чувство собственного достоинства» / И.Н. Кузнецова // Проблемы педагогики. - 2017. - № 6 (29). – С. 36-40.
 75. Курицын А.В. Психологические особенности подростков, воспитывающихся в семьях, в которых родители страдают алкогольной зависимостью / А.В. Курицын //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2010. - № 11. - С. 48-56.
 76. Лаврухина И.М., Тимошенко С.А. Трансформация традиционного образа вины в связи с секуляризацией духовной культуры / И.М. Лаврухина, С.А. Тимошенко // Соловьевские исследования. – 2015. – № 23. – С. 122-127.
 77. Ланина А.В., Хекало О.Ю. Статистика пагубных зависимостей населения России / А.В. Ланина, О.Ю. Хекало // Материалы II Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 100-летию ФГБОУ ВО "ГНТУ им. акад. М.Д. Миллионщикова", состоявшейся 30-31 мая 2019 г. в ФГБОУ ВО "ГНТУ им. акад. М.Д. Миллионщикова" / Под ред. М.Ш. Минцаева, М.Я. Пашаева. – Грозный: Типография Спектр, 2019. – С. 327-331.
 78. Лейбниц Г.В. Опыты теодицеи о благодати Божией, свободе человека и начале зла // Г.В. Лейбниц // Собр. соч.: В 4 т. – М.: Мысль, 1989. – Т. 4. – 144 с.
 79. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность / А.Н. Леонтьев. – 2-е изд. – М.: Политиздат, 1977. – 304 с.
 80. Леонтьев Д.А. Тематический апперцептивный тест / Д.А. Леонтьев. - 2-е изд. -М.: Смысл, 2000. - 254 с.
 81. Литвинова В.В. Клинико-психологические особенности взрослых детей алкоголиков / В.В. Литвинова // Тюменский медицинский журнал. - 2017. - № 1. - С. 33–36.
 82. Ломакина А.В. О методе «кейс-стади» / А.В. Ломакина // Психология XXI века. Сборник научных трудов участников международной научной конференции молодых ученых. – СПб.: Питер, 2004. – С. 52-58.

83. Лукашук А.В. Характеристика аутоагрессивного профиля девушек, выросших в семьях, где родитель страдал алкоголизмом / А.В. Лукашук // Наука молодых–Eruditio Juvenium. – 2015. – № 2. – С. 21-28.
84. Лукашук А.В., Филиппова М.Д. Связь алкогольной зависимости родителей и аддиктивного поведения их детей / А.В. Лукашук, М.Д. Филиппова // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. - 2015. - № 2. – С. 32-39.
85. Лурье С.Я. Демокрит. Тексты. Перевод. Исследования / С.Я. Лурье. – Л.: Наука, 1970. – 664 с.
86. Луценко А.М. Особенности переживания чувства вины у лиц, выросших в алкогольной семье / А.М. Луценко // Прикладная психология на службе развивающейся личности / Под ред. Р.В. Ершовой. – Коломна: ГСГУ. – 2017. – С. 138-140.
87. Луценко А.М., Спиваковская А.С. Представления о феномене «семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье / Луценко А.М., Спиваковская А.С. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. - 2020. - № 2. - С. 83–102.
88. Луценко А.М., Бондаренко А.А. Психологические особенности и психотерапия членов дисфункциональных семей (на примере лиц, выросших в алкогольных семьях) / А.М. Луценко, А.А. Бондаренко // Социальная интеграция психически больных (психиатрические, психоневрологические и психологические аспекты). Арт-терапия в психиатрической практике. Материалы научно-практической конференции, состоявшейся 25-28 ноября 2018 г. в ГБУЗ ПКБ№1 имени Н.А. Алексеева / Отв. ред. А.Л. Шмилович, Е.А. Загряжская, А.А. Иванов. – М.: Изд. «Качество жизни», 2018. – Т. 1. - С. 195-200.
89. Луценко А.М., Бондаренко А.А. Современные методы диагностики эмоциональной сферы родственников пациентов с химическими аддикциями / А.М. Луценко, А.А. Бондаренко [Электронный ресурс] // Материалы Международного молодёжного научного форума «ЛЮМОНОСОВ-2019» / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. – М.: МАКС Пресс, 2019. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
90. Луценко А.М. Чувство вины при актуализации прошлого опыта у взрослых людей, чьи родители страдали алкогольной зависимостью [Электронный ресурс] / А.М. Луценко // Материалы Международного молодёжного научного форума «ЛЮМОНОСОВ-2016» / Отв. ред. А.И. Андреев, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов. – М.: МАКС Пресс, 2016. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM).
91. Мазиллов В.А. Методология психологической науки: проблемы и перспективы / В.А. Мазиллов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2007. – Т. 4. – № 2. – С. 3–21.
92. Макогон И.К. Апробации методики измерения склонности к переживанию чувств вины и стыда (GASP) / И.К. Макогон // Вопросы психологии. – 2015. - № 2. - С. 118-125.
93. Макогон И.К., Ениколопов С.Н. Апробация методики измерения чувств вины и стыда (TEST OF SELF-CONSCIOUS AFFECT-3 – TOSCA-3) / И.К. Макогон, С.Н. Ениколопов // Теоретическая и экспериментальная психология. - 2015. - № 1. - С. 6–21.
94. Макогон И.К., Ениколопов С.Н. Проблемы оценки стыда и вины / И.К. Макогон, С.Н. Ениколопов // Психология в России: современное состояние. - 2013. - № 6. – С. 168-175.
95. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
96. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2011. – 352 с.
97. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / А. Маслоу. – М.: Эксмо–Пресс, 2002. – 272 с.
98. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Рефлбук; Ваклер, 1997. – 300 с.
99. Мей Р. Сила и невинность / Р. Мей. – М.: Винтаж, 2012. – 224 с.
100. Меринов А.В. Аутоагрессивные аспекты супружества в семьях больных хроническим алкоголизмом / А.В. Меринов // Дис. канд. мед. наук. - М., 2001. – 248 с.

101. Меринов А.В., Лукашук А.В. Клинико-суицидологическая и экспериментально-психологическая характеристики молодых людей, воспитанных в алкогольных семьях / А.В. Меринов, А.В. Лукашук // Наука молодых. – 2014. - № 4. – С. 82-88.
102. Меринов А.В., Шустров Д.И. Современные взгляды на феномен созависимого поведения при алкогольной зависимости / А.В. Меринов, Д.И. Шустров // Вестник Рязанского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова. – 2011. - № 2. – С. 35-41.
103. Мид М. Культура и преемственность / М. Мид // Культура и мир детства. – М.: Наука, 1983. – С.322–361.
104. Микелевич Е.Б. Специфика самосознания детей из алкогольных семей на этапе ранней взрослости / Е.Б. Микелевич // Устойчивое развитие экономики: состояние, проблемы, перспективы. Материалы 5-й международной научно-практической конференции, состоявшейся 28-29 апреля 2011 г. в УО «Полесский государственный университет». - Пинск: ПолесГУ, 2011. - С. 232-235.
105. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / С. Минухин, Ч. Фишман. - М.: Издательский центр Независимая фирма “Класс”, 1998. - 304с.
106. Мирошниченко Л.Д. Алкоголизм / Л.Д. Мирошниченко // Большая российская энциклопедия / Под ред. С.Л. Кравец. — М: Большая Российская энциклопедия, 2005. — 768 с.
107. Митина О.В., Михайловская И.Б. Факторный анализ для психологов / О.В. Митина, И.Б. Михайловская. - М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 2001. - 169 с.
108. Москаленко В.Д. Взрослые дети больных зависимостями: медицинские и психологические проблемы / В.Д. Москаленко // Вопросы наркологии. – 2014. – № 2. – С. 50-67.
109. Москаленко В.Д. Программа социальной работы с семьями больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко. – М.: Учебно-методический коллектор «Психология», 1992. – 74 с.
110. Москаленко В.Д. Ребенок в "алкогольной" семье: психологический портрет / В.Д. Москаленко // Вопросы психологии. – 1991. - № 4. – С. 65–73.
111. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь / В.Д. Москаленко. – М.: ПЕРСЭ, 2009. – 336 с.
112. Москаленко В.Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления / В.Д. Москаленко // Лекции по наркологии / Под ред. Н.Н. Иванца. – М.: Издательский центр «Нолидж», 2000. – С. 365-405.
113. Москаленко В.Д. Формирование эмоциональной сферы детей из алкогольных семей / В.Д. Москаленко // Наркология. – 2009. – Т. 8. – №. 6. – С. 61-65.
114. Муздыбаев К. Переживание вины и стыда / К. Муздыбаев. - Спб.: Институт социологии РАН, 1995. – 39 с.
115. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2012. – 392 с.
116. Немов Р. С. Общие основы психологии / Р. Немов. — М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 688 с.
117. Нечин М.Ю. Влияние присутствия алкогольной зависимости у родителей на формирование химических зависимостей потомства / М.Ю. Нечин // Здравоохранение Югры: опыт и инновации. – 2016. – № 4. – С. 96-112.
118. Новак Н.Г. Психологическое благополучие и осмысленность жизни юношей и девушек из дисфункциональных семей / Н.Г. Новак // Социально-педагогическая работа. – 2009. – № 4. – С. 24-29.
119. Новак Н.Г. Ретроспективный анализ переживания ситуации алкоголизма родителя / Н.Г. Новак // Психологія. – 2010. – № 4. – С. 19-23.
120. Нойман Э. Глубинная психология и новая этика / Э. Нойман. - Спб.: Гуманитарное агентство Академический проспект, 1999. – 206 с.

121. Олифинович Н.И., Велента Т.Ф., Зинкевич-Куземкина Т.А. Терапия семейных систем / Н.И. Олифинович, Т.Ф. Велента, Т.А. Зинкевич-Куземкина. – СПб.: Издательский центр «Речь», 2012. – 283 с.
122. Палаццоли М.С., Босколо Л., Чеккин Д, Прата Д. Парадокс и контрпарадокс. Новая модель терапии семьи, вовлеченной в шизофреническое взаимодействие / М.С. Палаццоли, Л. Босколо, Д. Чеккин, Д. Прата. – М.: Когито-Центр, 2010. – 208 с.
123. Петрова Е.А. Дисфункциональные семьи как фактор психотравматизации в детском возрасте / Е.А. Петрова // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. -2017. - № 4. - С. 197 – 202.
124. Платон. Диалоги / Платон. - М.: АСТ, 2005. - 382 с.
125. Портнов А.А., Пятницкая И.Н. Клиника алкоголизма / А.А. Портнов, И.Н. Пятницкая. – М.: Медицина, 1973. – 368 с.
126. Поттер-Эфрон Р.Т. Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика / Р.Т. Поттер-Эфрон. – М.: ИОИ, 2014. – 240 с.
127. Римашевская Н.М., Малышева М.М., Морозова Т.В., Пискалова-Паркер М.П. Транспоколенческое насилие в семьях / Н.М. Римашевская, М.М. Малышева, Т.В. Морозова, М.П. Пискалова-Паркер // Народонаселение. - 2017. - № 1. - С. 65-78.
128. Роджерс К. О становлении личностью: психотерапия глазами психотерапевта / К. Роджерс. - М.: Издательский центр «Прогресс», 1994. – С. 118-125.
129. Романюк В.Я. Профилактический аспект реабилитации больных алкоголизмом / В.Я. Романюк // Вестник гипнологии и психотерапии. - 1993. - № 1. - С. 83-86.
130. Рубинштейн С.Я. Экспериментальные методики патопсихологии / С.Я. Рубинштейн. - М.: ЗАО Изд-во ЭКСМО-Пресс, 1999. - 448 с.
131. Рубцова Н.Е., Ленков С.Л. Статистические методы в психологии / Н.Е. Рубцова, С.Л. Ленков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Психология. – 2005. – 384 с.
132. Рулинский В.В. «Проблема вины» в трудах Карла Ясперса / В.В. Рулинский // Вестник МГИМО Университета. – 2011. – № 3. - С. 160-166.
133. Самара О.Е. Особенности переживания эмоций стыда и вины у созависимых женщин / О.Е. Самара // Современные подходы и технологии социально-психологической и коррекционной работы с различными возрастными группами населения / Под ред. Л.Н. Дунаева. – Одесса: Одесский нац. ун-т, 2014. - С. 302-306.
134. Сатир В. Как строить себя и свою семью / В. Сатир. - М.: Издательский центр «Педагогика-Пресс», 1992. - 192 с.
135. Сатир В. Психотерапия семьи / В. Сатир. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 1992. – 280 с.
136. Сидоренко Ю.И. Место и роль нравственных качеств в системе морального сознания / Ю.И. Сидоренко // Вестник Московского университета. - 1971. - № 5. - С. 48- 57.
137. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 350 с.
138. Симоненко И.А. Рефлексия как фактор защиты подростка в преодолении стрессовых воздействий дисфункциональной семейной системы в условиях психосоматического расстройства / И.А. Симоненко // Медицинская психология в России. - 2015. – № 3. - С. 8 - 12.
139. Симонов П.В. Информационная теория эмоций / П.В. Симонов // Психология эмоций. Тексты. - М.: Изд-во МГУ. - 1984. - С. 178-185.
140. Смит Э.У. Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье / Э.У. Смит. - М.: "Просвещение", 1991. - 127 с.
141. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я / Е.Т. Соколова. - М.: Смысл, 2015. – 895 с.
142. Соколова Е.Т., Бурлакова Н.С. К обоснованию метода диалогического анализа случая / Е.Т.

- Соколова, Н.С. Бурлакова // Вопросы психологии. - 1997. - № 2. - С. 61-76.
143. Соколова Е.Т., Андреев К.О. Особенности ментализации у пациентов с шизотипическими расстройствами / Е.Т. Соколова, К.О. Андреев // Психологические исследования. - 2016. - Т.9 - № 46. - С. 1-6.
 144. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности / Е.Т. Соколова. - М.: Издательство Московского ун-та, 1980. – 67 с.
 145. Соколова Е.Т. Психотерапия: теория и практика / Е.Т. Соколова. - М.: Academia, 2010. – 368 с.
 146. Соколова Е.Т., Ильина С.В. Роль эмоционального опыта насилия для самоидентичности женщин, занимающихся проституцией / Е.Т. Соколова, С.В. Ильина // Психологический журнал. - 2000. - № 5. - С. 70-81.
 147. Соловьев В.С. Духовные основы жизни / В.С. Соловьев. – Ростов-на-Дону: "Феникс", 1998. - 122-276 с.
 148. Спиваковская А.С. Игра, детство, семья / А.С. Спиваковская. – М.: Эксмо-Пресс, 2000. – 224 с.
 149. Спиваковская А.С. Некоторые аспекты бейтотерапии / А.С. Спиваковская // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2004. - № 4. - С. 37-45.
 150. Спиваковская А.С. Фрагменты бейтотерапии / А.С. Спиваковская. – М.: «Бейто-пресс», 2009. – 224 с.
 151. Спиваковская А.С., Луценко А.М. Взаимосвязь переживания чувства вины и ответственности у лиц, выросших в алкогольной семье / А.С. Спиваковская, А.М. Луценко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2022. - № 1. - С. 324-345.
 152. Спиваковская А.С., Луценко А.М. Состояние семейной боли у родственников пациентов с алкогольной аддикцией / А.С. Спиваковская, А.М. Луценко // Психология состояний человека: актуальные теоретические и прикладные проблемы. Материалы Третьей Международной научной конференции, состоявшейся 8–10 ноября 2018г. / Отв. ред.: Б.С. Алишев, А.О. Прохоров, А.В. Чернов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. - С. 467-470.
 153. Спиваковская А.С., Луценко А.М., Евдолюк В.М. Психологический портрет участников групп ВДА удовлетворенных и неудовлетворенных своей актуальной семейной жизнью / А.С. Спиваковская, А.М. Луценко, В.М. Евдолюк // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции, 3-6 октября 2018 г. / Под ред. О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной. – Урал гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2018. - С. 33-38.
 154. Спиваковская А.С., Мхитарян А.В. 9×12. Диалоги о бейтотерапии / А.С. Спиваковская, А.В. Мхитарян. – М.: «Бейто-пресс», 2009. - 216 с.
 155. Спиноза Б. Этика / Б. Спиноза // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. – С. 49-56.
 156. Стефаненко Т.Г. Этнопсихология / Т.Г. Стефаненко. - М.: Академический проспект, 1999. – 320 с.
 157. Старшенбаум Г.В. Сексуальная и семейная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. - Саратов: Вузовское образование, 2015. – 378 с.
 158. Столин В.В., Соколова Е.Т., Варга А.Я. Психология развития ребенка и взаимоотношений родителей и детей как теоретическая основа консультативной практики / В.В. Столин, Е.Т. Соколова, А.Я. Варга // Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М., 1989. - С. 16–37.
 159. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. - М.: Издательство МГУ, 1983. – 286 с.
 160. Тащёва А.И., Бедрединова С.В. Созависимость девушек из алкогольных семей в зеркале проблемного поведения / А.И. Тащева, С.В. Бедрединова // Материалы VI Международной научной конференции «Психологические проблемы современной семьи»: сборник тезисов

- / Под ред. О.А. Карабановой, Е.И. Захаровой, С.М. Чурбановой, Н.Н. Васягина. – М., 2015. – С. 1259–1264.
161. Творогова Н.Д. Клиническая психология. Энциклопедический словарь / Н.Д. Творогова. – М.: Практическая медицина, 2016. – 608 с.
 162. Теперик Р.Ф. Беатотерапия зависимостей: сознательный отказ / Р.Ф. Теперик // Альманах «Счастье». – 2007. - № 1. - С. 46-49.
 163. Тимошенко С.А. Соотношение понятий вины и совести в экзистенциальной философии / С.А. Тимошенко // Актуальные проблемы обществознания. - 2012. - № 1. - С. 78-86.
 164. Труве Э.И. Изучение особенностей ранних воспоминаний подростков, воспитывающихся в дисфункциональных семьях / Э.И. Труве // Юридическая психология. Северо-Кавказский психологический вестник. – 2008. - № 6. – С. 61-65.
 165. Тучина О.Д., Шустов Д.И., Агибалова Т.В., Шустова С.А. Нарушения проспективной способности как возможный патогенетический механизм алкогольной зависимости / О.Д. Тучина, Д.И. Шустов, Т.В. Агибалова, С.А. Шустова // Консультативная психология и психотерапия. - 2019. - № 1. - С. 79–101.
 166. Уайт М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию / М. Уайт. – М.: Генезис, 2010. – 326 с.
 167. Улановский А.М. Феноменологический метод в психологии, психиатрии и психотерапии / А.М. Улановский // Методология и история психологии. – 2007. - № 2. - С. 130 -151.
 168. Фестингер Л. Введение в теорию диссонанса / Л. Фестингер // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. - С. 214-229.
 169. Филиппова Е.В. Детская и подростковая психотерапия. Учебник для бакалавриата и магистратуры / Е.В. Филиппова. – М.: Изд. Юрайт, 2019. – 516 с.
 170. Фома Аквинский. Онтология и теория познания (фрагменты сочинений) / Ф. Аквинский. – М.: Институт философии РАН, 2001. – 207 с.
 171. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
 172. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2007. – 640 с.
 173. Фрейд З. Недовольство культурой / З. Фрейд. – М.: Изд. Фолио, 2013. – 222 с.
 174. Фрейд З. Знаменитые случаи из практики / З. Фрейд. - М.: Когито-Центр, 2007. - 538 с.
 175. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
 176. Харламов А.Н. Особенности формирования категорий свобода воли, вина и ответственность в эпоху Античности / А.Н. Харламов // Вестник ВГУ. Серия: лингвистика и межкультурная коммуникация. - 2007. - № 2. – С. 98–102.
 177. Холмогорова А.Б., Воликова С.В., Сорокова М.Г. Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации» / А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова, М.Г. Сорокова // Консультативная психология и психотерапия. - 2016. - № 4. – С. 97-125.
 178. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Академический проект, 2009. – 208 с.
 179. Цветкова Н.А. Особенности копинг-стратегий, используемых для разрешения конфликтов в семьях с разным стажем брака / Н.А. Цветкова // Развитие личности. - 2018. - № 1. – С. 95-106.
 180. Черников А.В. Системная семейная терапия: интегративная модель диагностики / А.В. Черников. - М.: Независимая фирма «Класс», 2005. – 208 с.
 181. Шайдукова Л.К. Семейная система и алкоголизм: ассортативная вертикаль "родители-дети" и "дети-родители" / Л.К. Шайдукова // Социальная и клиническая психиатрия. – 2019. – Т. 29. – №. 3. – С. 89-93.
 182. Шахнович М.М. Сад Эпикура: Философия религии Эпикура и эпикурейская традиция в истории европейской культуры / М.М. Шахнович. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2002. – 284 с.

183. Шахтер С., Зингер Дж.Э. Когнитивные, социальные и физиологические детерминанты эмоционального состояния / С. Шахтер, Дж.Э. Зингер // Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. - М.: ЧеРо, 2002. - С. 462-480.
184. Шеломова А.Д., Спиваковская А.С. Субъективные представления женщин о связи актуальных супружеских отношений с негативным опытом детства (дисфункциональная алкогольная семья) / А.Д. Шеломова, А.С. Спиваковская // Сборник материалов Международной научно-практической конференции «56-е Евсевьевские чтения», состоявшейся 19–20 марта 2020 г. в Мордовском государственном педагогическом институте / Под ред. Ю.В. Варданян, Н.А. Вдовина, Р.Д. Чуманина. - Мордовский государственный педагогический институт, 2020. – С. 144-150.
185. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия / Э.Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская. - СПб.: Речь, 2015. – 352 с.
186. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб.: Издательский центр «Питер», 2008. - 672 с.
187. Экман П. Психология лжи. Обмани меня, если сможешь / П. Экман. – СПб.: Питер, 2010. – 304 с.
188. Эриксон Э. Детство и общество / Э. Эриксон. - СПб.: Университетская книга, 1996. – 592 с.
189. Эриксон М., Хейли Дж. Стратегии семейной терапии / М. Эриксон, Дж. Хейли – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2008. – 432 с.
190. Юрчак Е.В. Эволюция понятия вины в историческом контексте / Е.В. Юрчак // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2013. - № 10. – С. 10-19.
191. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации / П.М. Якобсон. – М.: Речь, 1998. – 304 с.
192. Ялом И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти / И. Ялом. – 3-е изд. – М.: Издательство «Э», 2016. – 384 с.
193. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М.: Класс, 1999. – 576 с.
194. Ясперс К. Введение в философию / К. Ясперс; пер. и ред. А.А. Михайлова. – Минск: Пропилеи, 2000. – 192 с.
195. Ausubel D.P. Relationships between shame and guilt in the socializing process / D.P. Ausubel // Psychological Review. – 1955. – Vol. 62. – P. 378-390.
196. Balsa A.I., Homer J.F., French M.T. The health effects of parental problem drinking on adult children / A.I. Basla, J.F. Homer, M.T. French // Mental Health Policy Economy Journal. - 2009. - Vol. 12. - № 2. - P. 55-66.
197. Bentler P.M. EQS 6 Structural Equations Program Manual / P.M. Bentler. -Los Angeles, USA: Multivariate Software, 2006. – 248 p.
198. Black C., Bucky S.F, Wilder-padilla S. The Interpersonal and Emotional Consequences of Being an Adult Child of an Alcoholic / C. Black, S.F. Bucky, S. Wilder-padilla // International Journal of the Addictions. - 1986. - № 2. – P. 213-231.
199. Brown S. Treating adult children of alcoholics: A developmental perspective / S. Brown. - New York: John Wiley & Sons, 1988. – 333 p.
200. Brown-Rice K.A., Scholl J.L., Fercho K.A. Neural and psychological characteristics of college students with alcoholic parents differ depending on current alcohol use / K.A. Brown-Rice, J.L. Scholl, K.A. Fercho // Progress in Neuro-psychopharmacology & Biological Psychiatry. – 2018. – Vol. 81. – P. 284-296.
201. Byng-Hall J., Renos K. Papadopoulos. Multiple Voices Narrative in Systemic Family Psychotherapy / J. Byng-Hall, K. Renos. – Routledge: The Tavistock Clinic Series, 2018. – 256 p.
202. Churchill J.C., Broida J.P., Nicholson N.L. Locus of control and self-esteem of adult children of alcoholics / J.C. Churchill, J.P. Broida, N.L. Nicholson // Journal of Studies on Alcohol. - 1990. – Vol. 51. - № 4. – P. 373–376.

203. Corazzini J.G., Williams K., Harris S. Group therapy for adult children of alcoholics: Case studies / J.G. Corazzini, K. Williams, S. Harris // *The Journal for Specialists in Group Work*. - 1987. – № 1. – P. 156-161.
204. Douglas H.R. *Treating Adult Children of Alcoholics: A Behavioral Approach* / H.R. Douglas. – New York: Academic Press, 2000. – 253 p.
205. Drapkin M.L., Eddie D., Buffington A.J., McCrady B.S. Alcoholspecific coping styles of adult children of individuals with alcohol use disorders and associations with psychosocial functioning / M.L. Drapkin, D. Eddie, A.J. Buffington, B.S. McCrady // *Alcohol and Alcoholism*. – 2015. – Vol. 50. - № 4. – P. 463-469.
206. Flannery R.B. The Adult Children of Alcoholics: Are They Trauma Victims with Learned Helplessness? / R.B. Flannery // *Journal of Social Behavior and Personality*. - 1986. – Vol. 1. – № 4. – P. 490-497.
207. Freud A. *Normality and Pathology in Childhood. Assessments of development* / A. Freud. - London, UK: Routledge, 1986. – 547 p.
208. Gasior K. Diversifying childhood experiences of Adult Children of Alcoholics / K. Gasior // *Alcohol and Drug Addictions*. – 2014. – Vol. 27. – P. 289–304.
209. Hall C.W., Webster R.E. Multiple stressors and adjustment among adult children of alcoholics / C.W. Hall, R.E. Webster // *Addiction Research and Theory*. – 2007. – Vol. 15. - № 4. – P. 425-434.
210. Hall C.W., Webster R.E. Traumatic symptomatology characteristics of adult children of alcoholics / C.W. Hall, R.E. Webster // *Journal of Drug Education*. - 2002. - Vol. 32. - № 3. - P. 195-211.
211. Harter S.L. Psychosocial adjustment of adult children of alcoholics: a review of the recent empirical literature / S.L. Harter // *Clinical Psychology Review*. - 2000. - Vol. 20. - № 3. - P. 311-337.
212. Haverfield M.C., Theiss J.A. Parent's alcoholism severity and family topic avoidance about alcohol as predictors of perceived stigma among adult children of alcoholics: implications for emotional and psychological resilience / M.C. Haverfield, J.A. Theiss // *Health Communication*. – 2016. – Vol. 31. - № 5. – P. 606-616.
213. Haverfield M.C., Theiss J.A. Parental communication of responsiveness and control as predictors of adolescents' emotional and behavioral resilience in families with alcoholic versus nonalcoholic parents / M.C. Haverfield, J.A. Theiss // *Human Communication Research*. – 2017. – Vol. 43. - № 2. – P. 214-236.
214. Heitzeg M.M. Affective circuitry and risk for alcoholism in late adolescence: Differences in frontostriatal responses between vulnerable and resilient children of alcoholic parents / M.M. Heitzeg // *Alcoholism: clinical and experimental research*. - 2008. - № 32. - P. 414-426.
215. Hoffman M.L. *Empathy and moral development: Implications for caring and justice* / M.L. Hoffman. - Cambridge, UK: Cambridge University Press, 2000. – 546 p.
216. Isaacson E.B. Chemical addiction: Individuals and family system / E.B. Isaacson // *Journal of chemical dependence treatment*. - 1991. - Vol. 4. - № 1. - P. 7-27.
217. Jarvinen M. Understanding addiction: Adult children of alcoholics describing their parents' drinking problems / M. Jarvinen // *Journal of Family Issues*. - 2015. – Vol. 36. - № 6. - P. 805–825.
218. Kaufman E. The family of the alcoholic patient / E. Kaufman // *Psychosomatics*. - 1986. - Vol. 27. - №5. - P. 347-360.
219. Kim H.K, Ko Y. An Integrative Literature Review of Resilience in Adult Children of Alcoholics: Focusing on Operational Definitions and Moderators / H.K. Kim, Y. Ko // *The Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. - 2019. – Vol. 28. - № 1. – P. 50-63.
220. Klostermann K., Chen R., Kelley M.L. Coping Behavior and Depressive Symptoms in Adult Children of Alcoholics, Substance / K. Klostermann, R. Chen, M.L. Kelley // *Use and Misuse*. - 2011. – Vol. 46. - № 9. – P. 1162-1168.
221. Lebow J., Chambers A., Breunlin D.C. *Adult Child of Alcoholics (ACOA)* / J. Lebow, A. Cham-

- bers, D.C. Breunlin // In *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*; Springer International Publishing: Cham, Switzerland, 2017. – P. 1–4.
222. Lee S., Lee B., Kim G. Association between Alcoholism Family History and Alcohol Screening Scores among Alcohol-dependent Patients / S. Lee, B. Lee, G. Kim // *Clinical psychopharmacological neuroscience*. – 2013. – Vol. 11. - № 2. - P. 89–95.
 223. Lewis H.S. Psychosocial adjustment of adult children of alcoholics: A review of the recent empirical literature / H.S. Lewis // *Clinical Psychology Review*. – 2000. - Vol. 20. - P. 311–337.
 224. Lewis M., Jones M., Feldman B.L. *Handbook of emotions* / M. Lewis, M. Jones, B.L. Feldman. – New York: Guilford Press, 2008. – 425 p.
 225. Lutsenko A.M. Coping Strategies and Personality Profile Characteristics of People Whose Parents Were Alcohol Addicts / A.M. Lutsenko // *Behavioral Science*. - 2020. – Vol. 10. - № 32. - P. 212-221.
 226. Lutsenko A.M., Spivakovskaya A.S. The family pain in alcohol families / A.M. Lutsenko, A.S. Spivakovskaya // *European Psychiatry*. – 2019. – Vol. 56. - P. 409.
 227. Lyvers M., Hayatbakhsh N. Alexithymia, Impulsivity, and Reward Sensitivity in Young Adult University Student Children of Alcoholics / M. Lyvers, N. Hayatbakhsh // *Substance use and misuse*. - 2019. - Vol. 54. - № 2. - P. 340-344
 228. McCoy T.P., Dunlop W.P. Down on the upside: redemption, contamination, and agency in the lives of adult children of alcoholics / T.P. McCoy, W.P. Dunlop // *Memory*. - 2017. - Vol. 25. - № 5. - P. 586-594.
 229. Miller D., Jang M. Children of alcoholics: a 20-year longitudinal study / D. Miller, M. Jang // *Social Work Research and Abstracts*. - 1977. – Vol. 13. - № 4. – P. 23–29.
 230. Morrison A.P. The breadth and boundaries of a self-psychological immersion in shame: A one-and-half-person perspective / A.P. Morrison // *Psychoanalytic Dialogues*. - 1994. - Vol. 4. - № 1. - P. 19-35.
 231. O'Connor L.E., Berry J.W. Shame, guilt, and depression in men and women in recovery from addiction / L.E. O'Connor, J.W. Berry // *Journal of Substance Abuse Treatment*. – 1994. - Vol. 11 - P. 503–510.
 232. O'Connor L.E., Berry J.W., Weiss J., Bush M., Sampson H. Interpersonal guilt: the development of a new measure / L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson // *Journal of Clinical Psychology*. - 1997. - Vol. 53. - № 1. - P. 73-89.
 233. Orth U., Berking M., Burkhardt S. (2006). Self-conscious emotions and depression: rumination explains why shame but not guilt is maladaptive / U. Orth, M. Berking, S. Burkhardt // *Personality and social psychology bulletin*. – 2006. – Vol. 32. – P. 1608-1619.
 234. Park S., Schepp K.G. A systematic review of research on children of alcoholics: their inherent resilience and vulnerability / S. Park, K.G. Schepp // *Journal of Child and Family Studies*. – 2015. – Vol. 24. - № 5. – P. 1222-1231.
 235. Potter-Efron R.T., Potter-Efron P. Assessment of Co-dependency with Individuals from Alcoholic and Chemically Dependent Families / R.T. Potter-Efron, P. Potter-Efron // *Alcoholism Treatment Quarterly*. – 1989. – Vol. 6. - № 1. – P. 37-57.
 236. Riffe D., Lacy S., Fico F., Watson B. *Analyzing media messages: using quantitative content analysis in research* / D. Riffe, S. Lacy, F. Fico, B. Watson. - Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2019. – 543 p.
 237. Rusnáková M. Codependency of the members of a family of an alcohol addict / M. Rusnáková // *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. – 2014. - Vol. 132. - P. 647-653.
 238. Scavnicky-Mylant M.L. The Process of Coping Among Young Adult Children of Alcoholics / M.L. Scavnicky-Mylant // *Issues in Mental Health Nursing*. - 1990. – Vol. 11. - № 2. – P. 125-139.
 239. Sher K.J. Psychological characteristics of children of alcoholics / K.J. Sher // *Alcohol health and research world*. - 1997. - Vol. 21. - № 3. - P. 187-191.

240. Stud J. Relationship Functioning Among Adult Children of Alcoholics / J. Stud // Journal of Studies on Alcohol and Drugs. - 2008. – Vol. 69. - № 6. – P. 941–950.
241. Tangney J.P., Dearing R.L. Shame and guilt / J.P. Tangney, R.L. Dearing. - New York: Guilford Press, 2004. – 272 p.
242. Tangney J.P., Wagner P., Gramzow R. The Test of Self-Conscious Affect. Fairfax (TOSCA) / J.P. Tangney, P. Wagner, R. Gramzow. - VA: George Mason University, 1989. – 184 p.
243. Wanck B. Treatment of adult children of alcoholics / B. Wanck // Carrier Foundation Letter. - 1985. - Vol. 1. – P. 109-115.
244. Watt T.T. Marital and cohabiting relationships of adult children of alcoholics: evidence from the national survey of family and households / T.T. Watt // Journal of Family Issues. - 2002. – Vol. 23. - № 2. – P. 246-265.
245. Whitfield L., Charles M.D. Healing the Child Within / L. Whitfield, M.D. Charles. - Deerfield Beach, FL: Health Communication, 1989. – 365 p.
246. Woititz J.G. Adult Children of Alcoholics. Health Communications / J.G. Woititz. - Pompano Beach, FL, USA, 1983. - P. 149–233.
247. Woititz J.G. Guidelines for support groups; adult children of alcoholics and others who identify including guide to step 4 inventory / J.G. Woititz. - Health Communications, Florida: Pompano Beach, 1986. - 37 p.
248. Ziter M.Z.P. Treating alcoholic families: The resolution of boundary ambiguity / M.Z.P. Ziter // Alcoholism Treatment. - 1989. - Vol. 5. - № 3-4. - P. 221-233.

Приложения

Приложение 1. Опросник межличностной вины (The Interpersonal Guilt Questionnaire - IGQ-67), (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson) (адаптация Е.В. Белинской).

Ответьте на каждый вопрос используя один из пяти представленных ниже вариантов ответа.

1. Нет
2. Скорее нет, чем да
3. Иногда нет, а иногда да
4. Скорее да, чем нет
5. Да

1. Я склонен скрывать или преуменьшать свой успех.
2. Если у меня возникают критические мысли о своих родителях, то я переживаю дискомфортное состояние.
3. Я очень беспокоюсь за своих родителей.
4. Думаю, что я не заслуживаю уважения или восхищения других людей.
5. Я чувствую себя неловко, если люди обращаются со мной лучше, чем я с ними.
6. Мне трудно осознавать, что у моих родителей имеются недостатки.
7. Я боюсь сполна наслаждаться своими успехами, потому что думаю, что тут же может случиться что-то плохое
8. Я часто в первую очередь делаю не то, что приятно для меня самого, а то, что от меня хотят другие.
9. Думаю, что я заслуживаю быть отвергнутым людьми.
10. Несчастья других людей не трогают меня.
11. Я чувствую себя плохо, когда я не согласен с представлениями и ценностями своих родителей, даже если я об этом не говорю.
12. Я боюсь задеть чувства другого человека, если откажу ему в сочувствии или понимании которого он ждет от меня.
13. Я всегда ожидаю, что мне причинят боль (обидят).
14. Я иногда думаю, что не заслуживаю счастья, которого я достиг.
15. Я хотел бы больше походить на своих родителей.
16. Мне нравится, когда другие люди завидуют мне.
17. Когда другой человек надеется встретиться со мной, то мне очень трудно сказать ему, что у меня свои планы (т.е. отказать).
18. Если со мной случается что-то плохое, то я думаю, что я заслужил это.
19. В ситуациях общения я чувствую ответственность за людей, которым трудно вступить в разговор с другими.
20. Мне кажется, что с членами моей семьи могут случиться неприятности, если я не буду поддерживать с ними тесного контакта.
21. Я сильно беспокоюсь о людях, которых люблю, даже если у них все хорошо.
22. Совершив ошибку, я начинаю испытывать уныние, подавленность.
23. Я способен сохранять хорошее настроение, даже когда вижу нищих и бездомных людей.
24. Будучи долгое время вдали от дома, я становлюсь тревожным.
25. Мне обычно трудно сказать людям «нет», т.е. отказать им в просьбе.
26. Если кто-то порицает меня за неудачу (ошибку), то я полагаю, что он прав.
27. Я не сочувствую людям, которые менее счастливы или успешны, чем я.
28. Мне неудобно в обществе говорить о своих достижениях.
29. Я чувствую неловкость (дискомфорт), если я не поступаю так же, как поступали мои родители.
30. Мне тяжело знать, что я обижаю кого-то.
31. Если я в чем-то терплю неудачу, то я осуждаю себя и хочу себя наказать.

32. Я чувствую себя неловко, если другие люди завидуют мне за то, что я имею.
33. Я предпочитаю поступать так же, как поступали мои родители.
34. Я не позволяю своим родителям перекладывать на меня ответственность за их несчастья.
35. Когда я вижу очень бедных людей, это не нарушает мое душевное равновесие.
36. Иногда я чувствую себя таким плохим человеком, что не достоин жить.
37. В обществе я люблю говорить о своих достоинствах и достижениях.
38. Я очень неохотно выражаю мнение, которое отличается от мнений моего окружения (моей семьи, друзей, знакомых).
39. Если мой ребенок, супруг или близкие друзья имеют какую-то проблему, у меня возникает желание попытаться решить её за них.
40. Думаю, что другие люди живут лучше, потому что они более достойны, чем я.
41. Если я более удачлив в чем-то, чем мои друзья или члены семьи, то я чувствую себя очень неловко.
42. Я не остерегаюсь говорить что-то негативное о своих родителях.
43. Я боюсь одиночества.
44. Когда я был ребёнком, мои родители сурово наказывали меня, если я вел себя плохо.
45. Когда я чувствую себя лучше, чем другие люди, я испытываю неловкость.
46. Мне несложно пренебречь ценностями моей семьи.
47. Проблемы моих родителей касаются только их, но не меня.
48. Если что-то происходит не так, я всегда полагаю, что в этом виноват я.
49. Я успокаиваюсь, когда мой супруг, дети, братья, сестры, родители достигают успеха, признания, уверенности в себе.
50. Я рад, что не похож на своих родителей.
51. Я не могу быть счастлив, когда у друга или родственника неприятности.
52. Мне легко сказать другим «нет».
53. Думаю, что когда люди обращаются со мной дурно, то я заслуживаю этого.
54. Мне часто трудно наслаждаться теми событиями и достижениями, которых я ожидал.
55. Я чувствовал бы себя ужасно, если бы не любил своих родителей.
56. Я не беспокоюсь о своих родителях или детях.
57. Я чувствую себя человеком недостойным любви.
58. Я боюсь получить то, что я хочу, из-за беспокойства, что за это будет необходимо заплатить непредвиденную цену.
59. Считаю, что родители всегда правы.
60. Если в семье случается что-то плохое, я спрашиваю себя, как бы я мог предотвратить это.
61. Я думаю, что жизнь наказывает меня за плохие поступки, которые я совершал ранее.
62. Я имею склонность становиться несколько подавленным после важных достижений.
63. Я чувствовал бы себя виноватым, если бы не любил своих родителей (Я чувствую себя виноватым, когда не люблю своих родителей).
64. Иногда я думаю, что я эгоистичный и безответственный человек.
65. Когда я неожиданно получаю немного дополнительных денег, я чувствую соблазн разделить их с бедным другом или родственником.
66. Я чувствую, что во мне существует что-то неизменно плохое.
67. Когда мой друг или родственник переживает несчастье, я представляю, как я бы чувствовал себя на его месте.

Приложение 2. "Опросник вины" (Guilt Inventory) Авторы – К. Куглер, У. Х. Джонс 1991.

Вам предлагается ответить на 45 утверждений. Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными утверждениями. Выражайте свое мнение искренне.

- 1 = полностью не согласен (не согласна).
2 = не согласен (не согласна).
3 = не знаю.
4 = согласен (согласна).
5 = полностью согласен (согласна).

Текст опросника

1. Я считаю, что существуют совершенно определенные понятия добра и зла.
2. Я совершил(а) много ошибок в своей жизни.
3. Я всегда строго придерживался (придерживалась) твердых морально-этических принципов.
4. В последнее время я доволен(-льна) собой и своими поступками.
5. Если бы мне было позволено переделать заново кое-что в моей жизни, я бы сбросил(а) огромную ношу со своих плеч.
6. Я никогда не испытывал(а) большого сожаления или вины.
7. Цель моей жизни — скорее наслаждаться ею, чем руководствоваться какими-то абстрактными моральными принципами.
8. Существует кое-что в моем прошлом, о чем я глубоко сожалею.
9. Я часто испытываю отвращение к себе за некоторые совершенные мной поступки.
10. В детстве мои родители были строги ко мне.
11. Для меня существует только несколько запретных вещей, которые я бы никогда не осмелился (не осмелилась) сделать.
12. Я часто недоволен (недовольна) собой из-за своих поступков.
13. Мои представления о добре и зле являются довольно гибкими.
14. Если бы мне удалось заново начать жизнь, то многое из того, что мной уже совершено, я сделал(а) бы по-другому.
15. Существует много вещей, которые я бы никогда не сделал(а), потому что считаю, что они приносят зло.
16. Я недавно совершил(а) поступок, о котором глубоко сожалею.
17. В последнее время я не в ладу с самим (самой) собой.
18. Мораль — это не просто деление на «белое и черное», как многие полагают.
19. В последнее время я спокоен (спокойна) и ни о чем не переживаю.
20. Сколько себя помню, вина и сожаление сопутствуют мне всю жизнь.
21. Иногда, когда я думаю о тех плохих поступках, которые совершил(а), я просто заболываю.
22. При определенных обстоятельствах для меня не существует никаких запретов и я могу позволить себе практически все.
23. Я считаю, что совершил(а) не столь уж много ошибок в своей жизни.
24. Я скорее умру, чем совершу серьезный проступок.
25. Я живу согласно своим собственным моральным ценностям.
26. Я часто испытываю сожаление.
27. Я часто переживаю по поводу плохих поступков, которые я совершил(а) в прошлом.
28. Я считаю, что нельзя судить людей и их поступки, не зная мотивов, которыми они руководствовались, и обстоятельств, в которых они действовали тем или иным образом.
29. В своей жизни я практически не совершил(а) поступков, о которых бы я сожалел(а).
30. Оглядываясь назад и оценивая себя и свои поступки за последние несколько недель и месяцев, я могу твердо сказать, что за этот период времени в моей жизни не было ничего такого, что бы я хотел(а) изменить.

31. Иногда я страдаю повышенным аппетитом или полным отсутствием его из-за плохих поступков, которые я совершил(а) в прошлом.
32. Я никогда не беспокоюсь по поводу того, что я делаю, так как считаю, что жизнь «возьмет свое» и расставит все точки над «і».
33. В данный момент я не испытываю какого-либо особенного чувства вины за поступки, которые я совершил(а).
34. Иногда я не могу удержаться от размышлений относительно поступков, которые я совершил(а) и которые, по моему мнению, являются плохими.
35. У меня никогда не было проблем со сном.
36. Я отдал(а) бы многое, если бы смог(ла) вернуться назад и исправить то плохое, что сделал(а) за последнее время.
37. Существует по крайней мере одна вещь в моем недавнем прошлом, которую я хотел (хотела) бы изменить.
38. Когда я совершаю дурной поступок, я тотчас же осознаю это.
39. Что «хорошо» и что «плохо» — зависит от ситуации.
40. Чувство вины не особенно беспокоит меня.
41. Я не испытываю глубокого сожаления относительно моего прошлого.
42. Я считаю, что моральные ценности являются абсолютными.
43. В последнее время я считаю, что моя жизнь была бы более приятной, если бы я не сделал(а) того, что сделал(а).
44. Если бы мне пришлось начать жизнь с начала, я мало бы что изменил(а) в ней, если бы вообще стал(а) менять что-либо.
45. В последнее время я испытываю беспокойство и некую подавленность.

Приложение 3. Методика «Стратегии совладающего поведения» Лазарус, Фолкман.

оказав- шись в трудной ситуации, я		ни- ко- гда	редко	ино- гда	ча- сто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3

32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Приложение 4.

Опросник «СЕМЕЙНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КОММУНИКАЦИИ» (Холмогорова, Воликова, Сорокова).

Безусловно, да

Пожалуй, да

Пожалуй, нет

Безусловно, нет

1 В моей семье обычно не говорили друг другу о своем настроении

2 В нашей семье было принято обсуждать внутренние проблемы и переживания друг друга

3 В нашей семье было принято высказывать друг другу нежные чувства

4 В нашей семье ценилась сдержанность в проявлении чувств

5 Меня с детства приучали скрывать семейные проблемы и неурядицы от других людей

6 В моей семье считалось некрасивым жаловаться на какие-то проблемы и трудности чужим людям (не родственникам)

7 В нашей семье было легко пожаловаться друг другу на неприятности

8 За проявления гнева или агрессии детей в нашей семье ругали или наказывали

9 В нашей семье ценилось сдержанное и мужественное поведение в ситуациях горя, разочарования, неудачи

10 Моя мать (отец) сильно расстраивались и переживали даже мелкие мои неудачи

11 Моя мать (отец) часто тревожились за меня

12 В моей семье часто говорили о трудностях и опасностях жизни

13 Моя мать (отец) всегда стремились предостеречь меня от всех возможных ошибок и опасностей

14 Если я был в плохом настроении, то моя мать (отец) тоже падала духом

15 Моя мать (отец) часто боялись, что со мной что-то может случиться

16 Моя мать (отец) часто высказывали тревогу о здоровье

17 Мои родители сердились, если я высказывал какое-либо недовольство жизнью

18 Родители отмахивались от моих переживаний и проблем, считая, что я раздуваю трудности

19 Моя мать (отец) сильно расстраивались из-за моих неудач

20 За ошибки мать (отец) часто критиковали меня

21 Моей матери (отцу) важно было гордиться мной

22 Моя мать (отец) часто хвалила меня

23 В детстве мне часто говорили, что надо стремиться к совершенству и добиваться максимума во всем, за что берешься

24 В детстве я часто ощущал (а), что родители недовольны мной

25 В семье мне часто ставили в пример других, более успешных детей

26 Детей в нашей семье приучали не доверять чужим людям (не родственникам)

27 Обсуждая других людей, мои родители чаще критиковали, чем хвалили их

28 Если в детстве у меня возникали проблемы, то часто моя мать (отец) решали их за меня

29 Мать (отец) часто вмешивались в мои дела и настойчиво предлагали свои решения

30 Мать (отец) старались быть в курсе всех моих дел, чтобы лучше контролировать меня

Инструкция: Выразите согласие или несогласие с каждым из нижеследующих утверждений, исходя из своего опыта жизни в родительской семье. Для этого поставьте крестик в соответствующий квадратик против каждого утверждения. В утверждениях, касающихся матери и отца, дается положительный ответ, если утверждение правильно характеризует поведение хотя бы одного из родителей.

Ключ обработки опросника.

1. Критика: 8, 17, 18, 20, 24, 25, 27.

2. Индуцирование тревоги: 11, 12, 13, 15, 16.

3. Элиминирование эмоций: 1, 2*, 3*, 4, 7*, 22*.
4. Фиксация на негативных переживаниях: 10, 14, 19.
5. Внешнее благополучие: 5, 6, 26.
6. Сверхвключенность: 28, 29, 30.
7. Семейный перфекционизм: 9, 21, 23.

Также подсчитывается общий балл семейных дисфункций путем сложения показателей по всем шкалам опросника.

Ответы на прямые вопросы опросника оцениваются следующим образом: безусловно, да — 3 балла; пожалуй, да — 2 балла; пожалуй, нет —

1 балл; безусловно, нет — 0 баллов. Ответы на обратные вопросы (обозначены звездочкой «*») оцениваются в обратном порядке (безусловно, да — 0 баллов; пожалуй, да — 1 балл; пожалуй, нет — 2 балла; безусловно, нет — 3 балла).

Приложение 5. Протоколы высказываний участников на открытых собраниях «Взрослые дети алкоголиков»

Протокол встречи. Выход из чувства вины.

Ведущий: Добро, пожалуйста, высказываться. Сегодняшнее собрание фокусируется на теме, как Вы справляетесь с чувством вины, также предлагается высказываться о наболевшем. Время высказывания 3 минуты по первому кругу.

Т.: Я эту тему затронула, потому что 2 дня у меня тема встает, и все инструменты, которые я испробовала: самоанализ, молитва, доверие Богу, но как-то все равно у меня остается осадок, и чувство вины. И я не могу справиться с этой задачей, чувствую нагнетание какой-то ответственности. У меня вчера у брата был день рождения, и мне не хотелось звонить с утра уже, поздравлять, потому что у меня с ним сложные отношения, я только недавно их восстановила после десятилетнего перерыва, вот, он зависимый и неработающий человек, ну, нет, работающий, но употребляющий, в программе он ничего не делал. Что у меня происходит: я все время угодничаю, я от него хочу получить отстранение, и у меня это не получается. Я чувствую вину, потому что мама в свое время возложила на меня, ну, я так думаю, что она возложила на меня, она хотела, чтобы я о нем заботилась. У меня такая мысль в голове. Вот. И эта зависимость, она прогрессирует. Возникают конфликты, и я разорвала отношения. Вот. Проведение 9 шага параллельно программе, но все равно вина осталась. Я вчера помолилась, и позвонила. Позвонила, а он не берет трубку. Ну, у меня все, я не поздравила с 23 февраля, значит, поэтому. Я два раза звонила, а он не взял. Ну, я написала смску с праздником, и умыла руки. Ну, слава Богу, Бог меня услышал, значит, он на моей стороне. Хотелось угодничать, и я это сделала. Ну, сегодня меня опять накрыло, я хотела разобраться с этим чувством, но потом пошли другие мысли. Вот это чувство, оно как тяжесть, как какая-то болезнь, которая все время тянет и говорит: «Ты вот здесь вот накосячила, ты не отдала долг вот, какой-то такой» И я все время сейчас из-за него в неудовлетворенном состоянии: я недовольна собой, я не знаю, как мне поступить до конца. Это чувство вины, оно создает из меня какую-то такую рабу. Я провинившийся ребенок, как в детстве. Я чувствую, что у нас отношения с ним должны выясниться. Спасибо.

Ю.: Ю., ФДС, привет. А, ну, блин, у меня короче вообще огромное чувство вины. Я сейчас вспомнила, как нарисовала рисунок такой, так огромный камень, булыжник, и под ним я стою, вся расплющенная. Вот. В общем, из-за чувства вины мне иногда хочется наносить себе физические повреждения, вот. Ну, раньше я резала лезвием себя, но не сильно, но мне хотелось как-то себя наказать за то, что я со всех сторон плохая. У меня это может возникнуть на ровном месте почти что. Ну, если я чувствую, что, ну, если мне кажется, что меня не одобряют, то все, начинается: «Я дура». Вот, я если про преодоление чувства вины, то я не знаю, как его преодолеть. Просто вообще никаких идей у меня нет. Вот. Но у меня оно огромное. И в моей семье. Вот, пример, есть у меня собака, и я переехала от родителей. И в общем, она сейчас там болеет, умирает, но они о ней заботятся. Вот. И мне постоянно говорят: «Ты оставила свою собаку». Блин, но ничего, что я уехала, потому что мамин молодой человек неадекватный, и он угрожает физической расправой надо мной, ругает меня, в общем, вот, но в то же время мне говорят, что я собаку оставила, блин. Не знаю, когда это началось, когда мне начали чувство вины прививать, наверное, для меня чувство вины – это моя глубокая убежденность в том, что я плохая. Потому что у меня было насилие в семье сексуальное, и я не могу себе простить, что я смогла допустить это. И часто у меня мысли, что я самый последний человек, вот. Ну, я много могу рассуждать на эту тему. Ну, я антидепрессанты пью немного неупорядоченно в последнее время, вот. И я чувствую, как меня

накрывать опять стало, вот. Я то ли люди правда потенциально опасны, то ли это мое восприятие. Но я вот, сижу, и я отсела, потому что сидеть там мне было некомфортно. Вот. У меня начинаются какие-то страхи и так далее. Вот. И это так быстро все возвращается. Мне очень не хочется употреблять таблетки, вот. Я не знаю, смогу ли я, или мне придется всю жизнь их пить.

О.: Я, О., ВДА и ДФС. Ну, у меня чувство вины в семье патологическое. Никто не хочет принимать ответственность, все перекладывают ее друг на друга. Я в свое время оставила матери сына на воспитание, она приложила к этому максимум усилий, да и он тоже, у меня, так сказать, зависимый. Я пыталась, но так и не смогла воссоединиться с ним. Я давно одна живу, с матерью я не общаюсь, с сыном практически тоже, он меня ненавидит. И у меня идея, как я могу компенсировать принесенный ущерб, но как это сделать, я не знаю, так как, ну, можно было бы деньгами отдать, я бы отдала, если бы он был здоров, а так. Ну, и я про это все время думаю. А еще у меня чувство вины, что я вообще-то по возрасту должна была бы уже что-то из себя представлять, а ни фига не представляю. И я понимаю, что все, лучшие годы уже прошли, а мне стремиться уже не к чему, ну, как: нет ни сил, ни желания, ни потребностей. И такая тяжесть наваливается: ну, вот, вся жизнь – мимо. И, ну, я понимаю, что нужно разделять чувство вины и ответственность какую-то за свое поведение. Где-то реально я накосячила, но, в принципе, все косячат, ничего страшного. Но почему-то я не могу себе этого простить, у меня идея, что я что-то должна.

Ж.: Здравствуйте, меня зовут Ж.. У меня огромное чувство вины, наверное, перед самой собой, ну, оно и в детстве всегда было, потому что одной из манипуляций моей мамы было: «Ты виновата, теперь ничего не исправишь». Я помню, как я дрожала всем телом, как я пыталась что-то сделать, вот, но ничего не получалось. Вот. Из последних событий, ярких воспоминаний каких-то, которые вылезли благодаря прописыванию шагов, почему-то это вылезло почему-то именно по отношению к богу. Я принимала собственное бессилие, но в итоге почувствовала, что я ему не верю. Я стала разбирать, почему я ему не верю в этой проблеме, а во мне критический родитель говорит: «Доигралась». Вот это слово «доигралась» оно как-то вот, оно настолько поражает мой мозг чувством вины, что я чувствую, что я сделала или чего-то не сделала, чтобы это случилось, но я по-любому виновата и это сопровождается ощущением, что мне никто не поможет: ни мама, ни Бог. Полная безысходность, которая идет из детства, это чувство идет из детства. Раньше я винила себя, что чего-то не достигла, и поздно сменила род деятельности. Когда это делаешь в двадцать лет, при этом получаешь маленькую зарплату, это прикольно, а когда тебе уже больше лет, то начинать стыдно. Я чувствовала, что лишаю себя многих вещей и не справляюсь, это была не вина, а стыд. Стыд я понимаю как чувство вины перед собой, перед своим внутренним ребенком. Я вот хотела в детстве заниматься творчеством, рисовать, но не могла себе позволить, у меня родители пили, я себе говорила «Вот, потерпи». Я теперь стыдно что-то новое начинать.

О.: Я О., я из дисфункциональной семьи. У меня вина заключается за саму себя в прошлом. Меня всегда за что-то укоряли, за какие-то поступки винули, а теперь я прекрасно понимаю, что у меня свои заботы, дела, своя личная жизнь, в которой царит полный хаос, а на саму себя у меня не хватает времени. В процессе посещения занятий ВДА я поняла, что это чувство возникает от того, что мне длительно не хватало любви, да и сейчас не хватает. Надеюсь, что благодаря программе я смогу помочь себе выйти из чувства вины.

М.: Всем привет, я М., взрослый ребенок алкоголиков. Для меня этот вопрос про понимание и проживание своих чувств и принятие себя. Всю жизнь я не умел распознавать

и не позволял себе проживать отрицательные чувства, в том числе вину, а теперь вот учусь проживать их, а не бежать от них. Я учусь принимать себя и свои чувства и признавать, что у меня разные чувства могут возникать, в том числе и вина. Мне очень помогает ведение дневника или прописывание своих эмоций, а также обсуждение своих чувств на группе, еще иногда я звоню кому-то из ВДА и общаюсь о своих чувствах, мне нужен еще кто-то, чтобы помочь мне эти чувства прожить и принять в себе. Хождение на собрания позволяет мне почувствовать собственную силу, благодаря которой я могу проживать чувство вины. На работе я много провожу времени за компьютером и не обращаюсь к тому, что чувствую, а на собраниях я могу позволить себе поговорить с другими и пронаблюдать за собой.

А.: А., ВДА. У меня чувство вины связано с тем, что я развелся с женой, а у нее остался сын в другом городе. Вот. А у меня было чувство вины, что я оставил его, что он без меня теперь будет расти. Я получаю ущерб, что я не вижу, как он взрослеет, и он получается, что растет без меня. У меня было такое чувство вины, когда я вспоминал, и еще было чувство вины на моменте расставания, когда я решал, ехать или не ехать мне, расставаться или не расставаться. На меня тогда повлияли слова мамы, она говорила, что живет с отцом-алкоголиком ради нас с сестрой. Во мне этот заложенный паттерн работает, что она смогла жить, а я вот не смог сохранить семью с женщиной, которая задевала мою детскую травму. Что мне помогло? Ну, во-первых, первый шаг, признание, что то, что у нас с ней произошел разрыв – это следствие того, что я воспитывался в семье алкоголика. Я этого не в силах изменить, у меня был такой детский опыт, его необходимо принять. А уйти мне было необходимо как раз по программе, так как мне нужно было покинуть территорию, где включается детская травма. Потом я звонил тем людям, которые давно в программе, у которых растут дети. У меня была идентификация, понимание, что я не такой какой-то опасный, что я такой же, как все, у меня появилась надежда на способность создания отношений. Я прорабатывал свое чувство вины и понял, что когда проживаешь и осознаешь свое чувство вины, то после него чувство легкости, осознания и принятия себя происходит, а невротическая вина, не связанная с конкретными поступками, идущая из детства, она меня просто убивает, после проживания ее нет облегчения.

О.: У меня чувство вины идет из детства. Мне всегда говорили: «Ты умная, но», «Ты симпатичная, но». Мне вот это но, оно так въедалось, оно все сказанное ранее приводило в ничто, я очень болезненно воспринимала критику, поэтому мне и высказываться всегда было трудно. Второе, это чувство вины по отношению к родителям. Два года назад случилась трагическая ситуация в нашей семье, и она нас сплотила. И все бы хорошо, но когда мы сплотились, я снова поняла, что родители опять начали манипулировать мной и использовать меня для установления собственных отношений, а так как я в это время уже была не ребенком, но все это всколыхнулось во мне, мне было страшно, а потом я начала выплескивать на них свой гнев, рассказывать им, что детей рожают не для того, чтобы ими потом манипулировать. А потом я поняла, что они не понимают того, что делают. Они действительно очень любят меня. Они сами взрослые дети из дисфункциональной семьи, но они этого сами не понимают. А мне надо где-то дистанцироваться от них, где-то поддержать. Я помогаю им, но близости у меня с ними нет. Я их люблю, но за советами или помощью предпочитаю обращаться к своим знакомым, а не к ним. Третье – это отношения с дочерью. Ее детство я провела в командировках, в работе, в трудах, была трудоголиком, а она росла сама по себе. Сейчас я решила с дочерью поговорить на эту тему, выяснилось, что она зла на меня не держит, не считает, что ее детство прошло не так. Для меня было огромным облегчением, что я с ней просто поговорила об этом и все выяснила, а также попросила

прощения за то, что не уделяла ей должного внимания.

Т.: То, что у меня приходит и что мне отзывается, это то, что я чувствую вину за то, что в данный момент не делаю максимум своих возможностей. Когда я пришла в программу, я подумала, что вот я ВДА, нужно выздоравливать и себя простить. И я расслабилась, и теперь чувствую за это вину. Я молодая, здоровая, сильная, но нифига не делаю, а спряталась и прибываю в раздрае. Непонятно, как из этого выходить. Пока находишься в этих мыслях, не можешь адекватно ничего делать на самом деле. Невозможно нормально собраться и сделать все, что от меня требуется, но с другой стороны, наверное, это постепенный процесс принятия себя. Мне помогает злость. Когда я начинаю злиться на себя, у меня возвращаются и приходит понимание того, что я чего-то могу.

Ю.: Я вспомнила, что у меня чувство вины перед родителями. У меня иногда проблемы с деньгами, и я говорю маме, что приеду, а она такая: «Ой, давай тебе сходим, кроссовки купим». Ну, я, конечно, радуюсь, но когда факт покупки происходит, у меня такое чувство вины просыпается, как будто она мне из своей печени эти кроссовки вылепила, и теперь за счет своих страданий спасает меня. Когда мне мама что-то дарит, я большую вину чувствую. Еще я пытаюсь все контролировать и сильно переживаю, когда у меня не получается это сделать. Я боюсь мира, иногда появляются мысли, что я конченная, ненормальная.

О.: Я вот еще подумала, что мне в вине комфортно. Это привычное состояние, некоторая зона комфорта. Надо же что-то делать, а делать, у меня есть ожидание, что должен быть план, и если делать, то нужно принимать ответственность, а если не брать ответственность за себя, то можно попасть в зону комфорта, этот комфорт будет гибельным, и я не знаю, как из него выбраться, что нужно начинать делать. Я думаю, что нужно начать хоть что-нибудь делать, не факт, что будет тот результат, который я ожидаю, ведь результат еще и от других людей зависит, но я так смогу взять ответственность за то, что со мной происходит.

Ж.: Здравствуйте, меня зовут Ж., я хотела бы высказаться. Мне в последнее время как-то хреново, потому что я пришла в группу, увидела и узнала многое о себе, вот, каждая табличка открывала определенную грань в моей жизни, как я относилась к миру, и как другие относились ко мне. Я увидела собственную обиду, раздражение, чувство вины, трудности во взаимоотношениях, но самое неприятное, я последнее время с этим хожу, самое неприятное – это то, что за всеми этими чувствами стоит образ мамы. То, как она относилась, то, как она говорила, то, как она воспитывала – все лежит в этом первоначальном источнике. У меня появилось чувство бессилия. Сколько не копайся, сколько не прописывай эти чувства, сколько не обсуждай проблемы, а эту дисфункциональность я впитала с детства, и она идет со мной. Я не знаю, может я ее принять не могу, мне тошно и больно от того, что со мной так в детстве поступали. Чувство вины, что я ничего изменить не могу в своем прошлом, могу только с настоящего момента.

И.: Я вот подумала, почему это чувство вины такое нудное, такое давящее, истощающее. Потому что оно из детства идет. Чувство вины у меня идет из детства, когда я делала что-то не так и боялась наказания, боялась расплаты за что-то. Чувство вины было связано с тем, что я сделала что-то плохое, и мне за это достанется. Но сейчас-то я уже взрослая, кроме меня самой меня никто не может наказать. Получается, что это наказующее, теперь я. Вообще, чувство вины – это глюк. Я на основе своего опыта думаю, что он (человек) такой, и он вот так будет думать обо мне. Нужно прожить это чувство и сказать, что оно было. Я знала, что за это мне будет, я не хотела наказания, но ожидала, что оно будет. Это

чувство вины и распространилось на взрослую жизнь. Это чувство настолько тошнотворное, давящее, от него так хочется освободиться, а хочется впустить в себя другое чувство, радость какую-то, но не получается пока.

А.: Я, А., ребенок из дисфункциональной семьи. У нас в семье я была первая, мне часто говорили, что я виновата, и у меня в ответ возникло желание доказать, что я хорошая во всем. Я потом поняла, что это гордыня, что я не могу допустить, что я в чем-то не права, ошибаюсь. У меня был брат, он часто косячил, делал плохие вещи, но его все равно любили больше, чем меня. Он не отрицал, что он плохой. Его любили, потому что он чувствовал себя маленьким и слабым и не скрывал этого никогда. Я поняла, что мне для того, чтобы быть, иметь право жить, мне нужно иногда признать, что я имею право быть плохой, ошибаться, но эта гордыня, она мне мешает и заставляет меня мучиться, когда я понимаю, что я где-то накосячила. Признание того, что я могу косячить и ошибаться, и признание того, что другие это тоже могут – это то, чего мне бы хотелось достичь.

О.: Чувство вины я сейчас испытываю реже, но все же чувство вины ко мне приходит, когда я думаю об отношениях со своими родителями, когда я только пришла в программу, даже раньше, я перестала с ними общаться. Это происходит очень редко, чаще всего по их инициативе. Я чувствую вину, что я пока не готова эти отношения перестроить по-другому. Я отлично понимаю, что других родителей у меня не будет, эти родители такие, какие есть, они сами из дисфункциональных семей, но я этот вопрос откладываю в долгий ящик и не хочу пока его решать. И каждый раз, когда моя мама пытается мне звонить, я говорю, что пока не готова разговаривать с ней на эту тему, пока не готова рассказать ей о том, какие отношения у нас будут. Я говорю ей о том, что такие отношения, как раньше у нас уже не будут, я не могу позволить ей контролировать собственную жизнь, потому что это моя жизнь, я должна проживать ее сама, без 100 процентного участия родителей, а как жить по-новому, я пока не могу определить. Еще один момент, за который я чувствую себя виноватой – это моя трудоголия. Я поняла, что это плохо, что я сама себя таким образом убиваю, а чувство вины испытываю, потому что понимаю, что пока сама не могу полноценно о себе заботиться.

О.: У меня еще чувство вины есть по отношению к моему молодому человеку. Он у меня зависимый. Вместо того, чтобы его понять и поддержать, я на него давлю, требую от него заботу, тепло, а он злится, поздно приходит домой. Получается, когда человеку нужна забота и поддержка, я не могу ему их дать. Я тоже нуждаюсь в заботе, хочу, чтобы он меня тоже понял, а он не понимает.

Готовность к близости, построение близких отношений.

Ведущий: Общение происходит в форме монолога, когда один говорит, никто его не перебивает. Если Вы хотите откликнуться на высказывание другого человека или поддержать его, Вы можете сделать это после собрания. Сосредоточьтесь не текущих событиях в Вашей жизни, говорите о наболевшем. Говорим от себя и про себя. У нас не принято оценивать других, перебивать и использовать нецензурную лексику. Во время собрания мы не прикасаемся к другим и не успокаиваем тех, кто взволнован. ВДА не является терапией, многие участники ВДА успешно пользуются услугами психотерапевтов и консультантов, но когда мы делимся друг с другом информацией о консультировании, мы не должны отвлекаться от основного фокуса собрания. Собрание происходит до 20.30. Время высказывания 4 минуты. Добро пожаловать, высказываться.

Н.: Я, Н., ВДА. До программы я не могла себе позволить такой роскоши. Для меня это просто была такая роскошь – близкие отношения. И вот недели две назад я подумала о

том, что такое близость, стала искать определение в интернете, что это такое. Я впервые почувствовала эмоциональную близость на малой группе ВДА, когда мы говорили о чувствах. Я не могла себе признаться в том, что я испытываю отрицательные чувства. Я говорила другим людям, что чувствую радость, спокойствие, хотя в действительности это было не так. Когда на тренинге от одного упражнения я почувствовала радость, а другой человек сказал, что я чувствую гнев, то у меня возникло возмущение: «Как он может говорить о том, что чувствует агрессию, когда я испытываю радость?». Будто он не может испытывать что-то другое. Также и в семье. У нас не поощрялось открытое высказывание чувств в семье, мама долго скрывала, что поведение отца доставляет ей много боли. Впервые мы смогли с ней поговорить о чувствах недели три назад, когда я начала прописывать шаги и знакомиться со своими эмоциями. Вчера у меня в гостях был сын, и я почувствовала, что я более спокойная, у меня не было страхов, зажимов, я не тряслась при общении, как раньше. Когда у него была девушка, у меня было ощущение, будто она свекровь, а я невестка, она мной руководила. Когда они расстались, я почувствовала облегчение. Когда он уходил, он сказал: «Мама, спасибо за салат». Мы с ним стали ближе общаться, мы обсуждаем книги, делимся чувствами, я люблю его, и если раньше это была любовь-мания, любовь – боль, но сейчас для меня любовь означает уважение, принятие и благодарность.

Ю.: (прим. Ю. болеет шизофренией, сейчас в стадии ремиссии, последняя госпитализация в апреле 2016 года) Я не знаю, как создавать близкие отношения, при этом я в отношениях с молодым человеком два года, мы с ним живем вместе. Вот. Но я не знаю, нормальные ли у нас отношения или дисфункциональные, я много об этом думаю. Мне кажется, в наших отношениях созависимости много. Этапа влюбленности у меня в него не было с самого начала, что неудивительно при моей истории (Юля, по ее словам, была изнасилована отчимом в подростковом возрасте). Не знаю, как-то я ему доверяю, но сейчас у меня к нему много претензий пошло, что он не хочет спортом заниматься, не хочет карьерно расти, не хочет ходить со мной в аквапарк. Я не понимаю, мне один человек рассказывал, что тоже расстался, по такому же поводу, и не жалеет об этом. Но с другой стороны, у нас ведь не обязательно все интересы должны совпадать. Но сейчас у нас с ним вообще никакие интересы не совпадают, я раз в неделю заставляю его ходить со мной на свидания. Вот. Я решила, что нам так нужно, потому что иначе мы оба утыкаемся в компьютеры и сидим так. Каждый живет своей жизнью. Я думаю, что должны же у нас хоть какие-то интересы появиться. Но сама я с ним кино смотрю, то, которое он любит. Мне с ним не хватает общения. Мы с ним только спим вместе, но мне этого не достаточно. Я очень настороженно к отношениям отношусь. Сейчас у меня друзей нет. Вот. Я никому не доверяю. Если я с кем-то схожусь сразу, то у меня обиды появляются сразу. Я человека начинаю воспринимать как маму свою, у меня очень размытые границы. Вот. Я вечно на кого-то обижаюсь, ну, так, иногда говорю другим, иногда злюсь на себя, вот такие отношения у меня есть.

О.: Близкие отношения с друзьями, отношения с членами сообщества, отношения на работе – это то, что для меня сейчас актуально. Мне понравилось, как я недавно поговорила с одним из членов группы. Я искренне рассказала ему свою историю, а он искренне мне ответил. Для меня сейчас близкие отношения – это честные, открытые отношения. Для меня это с одной стороны что-то очень сложное, а с другой стороны, что-то важное для меня и необходимое мне. Нужно быть готовой, что может быть больно, так как ты становишься открытой и показываешь, какая ты есть на самом деле и это очень страшно. Как я это ощущаю, для близких отношений нужно много мужества. И сейчас я прошу у Бога дать

мне силы на эти отношения, чтобы их выстраивать, чтобы говорить людям то, что я действительно чувствую, а не то, что им должно понравиться. Именно то, что действительно важно мне сказать сейчас. Если в отношениях я не могу быть искренней, то зачем мне вообще такие отношения. Также у меня возник вопрос, как выстраивать близкие отношения с друзьями, которые не находятся в программе. Мы собирались с друзьями вместе собраться, в итоге из 12 человек 8 не смогли в последний момент по каким-то странным причинам. А я и так переживаю отвержение из детства со стороны родителей, и такое поведение воспринимаю очень болезненно.

Протокол. Баланс между выздоровлением и реальным общением.

В.: Мне очень трудно найти этот баланс. У меня сейчас очень много работы, и собрания нужно посещать часто. По программе я должен сейчас прописывать пятый шаг, я каждый день хожу на собрания, при этом мне нужно еще работать полный день, еще время на личную жизнь находить, а еще и время на сон должно быть. Вот и на этом мои 24 часа заканчиваются. У меня очень большая проблема, как это все совмещать и не сойти с ума просто. Присутствие на группах для меня очень важно, нужно выздоравливать, но при этом бывает трудно найти время на оставшиеся дела, которые тоже важны.

Е.: Присутствие на группах – это отдельная жизнь для меня. Только на группах я поняла, что я имею право говорить о чувствах, у нас в семье это не было принято. Я могу чувствовать и имею право на чувства. НЕ важно, радость это или отрицательные чувства, я могу говорить о них. Вот. Насчет баланса. Ну, баланс для меня тесно связан с личными границами. На группе впервые человек попросил у меня гренку, а я смогла сказать, что не дам гренку. Ну, раз смогла сказать о своих чувствах и сказать «Нет» здесь, значит, я и дома когда-нибудь смогу так сказать, приду к этому балансу. Нет, не резко и грубо отказывать, но отказывать. Спасибо.

А.: Раньше я очень много ела, когда испытывала стресс. А сейчас я хожу в параллельное сообщество, прописываю шаги, и они мне очень помогают, когда что-либо говорят. Я тоже начала говорить о чувствах, начала проживать свой гнев. Первый шаг, когда начинаешь, очень трудно дается, у меня сильный гнев пошел. Я начала писать его, писала обо всем, что хотелось сказать, и почувствовала, что из меня очень много всего плохого выходит. Я вспомнила, что можно колотить подушку, когда злишься. Я писала и колотила подушку, орала. После этого мне стало немного легче. Но общаться с родителями я по-прежнему не могу. Отец звал меня на новый год, я сказала, что заболела воспалением легких, решила так соврать, лишь бы их не видеть. Я ругаю себя за это, но моему внутреннему ребенку мне больше жалко. У меня тоже есть своего рода зависимость – я – трудоголик. Сегодня вот выбралась пораньше, чтобы встретиться с сообществом, а так обычно всегда допоздна работаю. Я шла сюда и рассчитывала, что меня похвалят. Мой внутренний ребенок все время ждет, что его похвалят в сообществе, на работе, ему постоянно нужна поддержка.

Ю.: Сейчас я хожу в параллельное сообщество «Анонимные алкоголики». Они мне сильно помогают, потому что мне трудно, а я прихожу к ним. Они говорят, что трудности – это лекарство. У них что-то плохое в жизни происходит, а им по барабану. Они в таком состоянии, они отпускают. Этот мир продолжает меня жрать, у него цель такая – выкачать из меня все силы. А они говорят, что это классно, потому что когда нам больно, когда мы болеем, то мы выздоравливаем. То есть их ничем не сломить, они везде что-то хорошее найдут. Ну, конечно, я хожу на ВДА. У меня тут такое нежное, плаксивое выздоровление с сожалением о себе (в зале смех). Мне нравится, но я чувствую все большую потребность хотя бы иногда появляться у этих алкашей. И то там не все такие, но есть такие среди них,

которым хорошо, которые так живут и счастливы. Они мне очень много сейчас дают.

А.: А., дочь алкоголика. Я долго не ходила.(вздыхает). Да. Но у меня в жизни произошли такие изменения, вот, год назад я вышла замуж за трезвого алкоголика, вот, и за год замужества я скатилась на такое дно, которое и представить себе не могла. Я бы хотела сначала рассказать о наболевшем. Вы сказали, что группы проходят до половины девятого, и у меня теперь страх, что мне нужно сейчас срочно позвонить мужу, чтобы проверить не напился ли он. При этом я посещаю параллельное сообщество. И когда я сказала, что я опять пойду на ВДА, то мой муж сказал, что он тоже не придет. И у меня теперь страх, что он опять напьется, и дебош устроит. У меня за этот год столько страхов появилось. Я себя ненавижу за этот страх. Я считала себя сильной, но вот эта тема делает меня слабой. Я бросила ходить в ВДА, у меня не было никакого чувства вины, что бросила, но пришлось вернуться сюда, потому что я не могла сюда сейчас не прийти. Не смотря на этот страх. Я понимаю, что может произойти что угодно, но мне уже не так страшно, потому что я понимаю, что мне есть, куда прийти на сегодняшний день. У меня так появляется выход из той ситуации, в которой я нахожусь. Я знакома с программой, я понимаю, что поначалу хочется ходить постоянно, почерпнуть этой поддержки. И если надо будет ходить, я буду ходить. И работа у меня, и дом, но как бы тяжело мне не было, я все равно буду ходить. И пройдет время, у меня появится опыт, и все наладится. Я очень на это надеюсь. На данный момент я чувствую себя раздавленной полностью, но с другой стороны у меня есть надежда, что я соскочу, что мне удастся соскочить с того кошмара, в котором я сейчас нахожусь. Кошмар, который находится у моей голове – это безволие, это полная зависимость от него, от его слов, от его реакций, от его гнева. У меня отец, когда напивался, был очень гневным, страшным, я его боялась. Я вот вышла замуж за человека, который точно такой же, и я его также боюсь. Я слышу его крик, и все, я не знаю, куда деться от этого страха, что делать. Я не знаю, как выкрутиться, убегаю из дома, сижу в машине, хотя квартира моя. Соседи спрашивают, что я в машине сижу, а я не знаю, что со мной происходит. Вернее, я знаю, что со мной происходит. Вот. И я очень хочу выздороветь здесь. Не то, что я хочу, мне это нужно. Я хочу уже жить, а не бояться. Спасибо.

Л.: Л., ВДА, привет. Что касается баланса между реальной жизнью и выздоровлением, то я на группу к психологу, и он мне сказал, когда заканчивался год, и я принимала решение, ходить ли мне дальше, что вот ты же хочешь жить, ты не хочешь умирать. Я сказала, что да. И я потом сидела на группе, мне было жутко скучно, я ждала, когда она закончится. Думала, что я какая-то неправильная, что не хочу ходить, конечно, были от группы и плюсы, но она дала мне ощущение, что я дефектная. Я говорила себе, что ходить надо, что я справлюсь. И по прошествии многих лет я считаю, что с его стороны это была манипуляция: «ты же хочешь жить, ты не хочешь умирать», - хотя суицидальных наклонностей у меня не было, я их никак не выражала. Да и финансово группа была тяжеловата для меня, но я над собой работала. Вот. И это для меня как раз про перекося в сторону выздоровления против реальной жизни. Я считала себя дефектной, пыталась исправлять, хотя может этого и не стоило делать. О наболевшем. У меня сейчас улучшилось настроение, жизнь стала ярче, но одновременно с этим у меня пошли такие панические атаки, что я сейчас все время хожу с нашатырем, боюсь потерять сознание в метро, но я надеюсь, что постепенно это пройдет. Был интересный момент на работе: позвонила девушка, сказала, что ей срочно нужна информация, я попросила ей написать нам письмо с запросом. Она говорит: «Ну, что, Вы не понимаете, что мне нужно срочно, я не могу писать Вам письма».

Я сказала, что мы не можем работать без электронного запроса, мне нужно смотреть документацию, она бросила трубку. Я знаю, что я была вежлива, но меня, конечно, колбасило после этого, большое чувство вины было. Мне было трудно, но я понимала и старалась себя убедить, что в этот раз все же поступила правильно. Неприятно осознавать, что я не все-сильна, и что бы я ни делала, я все равно кого-нибудь задену.

Протокол. Первый шаг и вторая традиция.

Ведущий: Добро пожаловать высказываться. Сегодняшнее собрание фокусируется на второй традиции. Также предлагается высказываться о наболевшем.

А.: Всем привет. А., взрослый ребенок. А... ну чего я хотела сказать... сейчас вспомню. Пока читали сейчас список характерных особенностей, там была такая... в конце какое-то такое предложение, где расписывается такая черта, вот, скажем так, у человека. Активизируется по жизни, вот. Я как бы еще не на, там, 10-м, 12-м шаге, и совершенно не помню все черты, да. Вот я успела записать 3 сразу. В частности, если говорить про работу, это бояться начальника. Вот это про меня. Воот... пятая черта и еще 2 черты. Ну ладно, не буду я все это в кучу мешать. Хотела поделиться результатом выздоровления, да. В общем, могу сказать, что... я в прошлом вообще занималась, я играла в эти игровые автоматы в свое время, когда они в Москве еще были на каждом шагу. Ну, саботировала, могу так сказать... для меня высшая сила и как бы шаги. Ну я прошла первый шаг, я признала, что я игроманка, потому что у меня долги, да. Большие долги. И то, что я понимала, что, ну, мои друзья, которые у меня тогда существовали, они были, ну, потому что у кого-то там были деньги. Ну, как-то, вот таким вот образом у меня раньше мое мышление. То есть по потребностям. Если мне нужен человек, я с ним общалась, а если не нужен, то как бы зачем? Вот так. Ну, я никогда не доходила до 4-го шага. У меня был 2-й шаг. И все. Какая там высшая сила? Что такое вообще Бог? Вот я так ходила и сколько я так ходила? Больше пяти лет я так ходила на собрания при том, что я не шла по шагам, думая, что люди умничают, приходят там, что-то читают. Короче говоря, по большей части умничают. Я так считала. Вот, и я чувствовала, что я злюсь. То есть я сижу и понимаю, что я злюсь. И потом я потихоньку перестала ходить, да. И переключилась на отношения. Вообще. Плюс надо работать, раздавать долги, вот это все. В общем выздоровление, оно есть, но оно очень медленно идет. Вот я так считаю. В общем спасибо.

А.: Здравствуйте, А. В общем скажу по характерному списку. Я вообще, скажем так, всегда какие-то вещи, особенно, скажем так, негативно меня характеризующие, всегда очень, скажем так, воспринимал с каким-то дискомфортом. Вот, или вообще не воспринимал. Я помню, когда впервые пришел к психологу, там много всяких выявило тестирование всяких моих, там, негативных вещей. Вот, и сейчас я понимаю, что когда я что-то говорил там, "да нет, это ко мне не относится, это как бы не про меня", а сейчас-то я как раз понимаю. Ну это давно было достаточно, но все равно я здесь напомним то, о чем речь шла, да. Сейчас я понимаю, что тестирование попало как раз вот, если не на 100%, то процентов на 99. Вот. Что касается с вот такими вещами связанное. То есть либо не принимал, либо не хотел принимать, либо с дискомфортом принимал. Что касается непосредственно черт, которые мы озвучили. Ну это и перекликается с первым шагом. То здесь я принял абсолютно все черты. Я слышал на группах много раз, что люди часть приняла, часть не приняли. Я принял все 14. Вот, потому что это, скажем так, во первых, у меня случился очередной кризис, а во вторых, я эти черты всегда в себе чувствовал, всегда в себе идентифицировал, видел. Но как

бы не было какой-то, вот, структуры. Не было вот этого, вот, упорядочивания, чтоб расписано все было. И когда я впервые прочитал этот список, я, конечно, понял, что вот это про меня, причем все черты. Абсолютно. И когда я стал анализировать, да, то я понял, что... и рассказы других людей, я понял, что у кого-то что-то превалирует, да, там, больше - меньше. Я вот понял для себя, что у меня нет вот такого, что что-то там сильнее, что-то слабее. Есть ситуация какая-то стрессовая: На работе надо себя отстоять; ситуация общения со знакомыми. То есть это все идет по некому... кругу. То есть нету такого, что вот это меньше, вот это больше. То есть все в зависимости от ситуации, да. Будут все одинаково из списка черты. Абсолютно, так сказать, в разной степени. Пока все, спасибо.

О.: Я послушала черты сейчас. Я пришла год назад, не первая моя попытка выздороветь. Но я тогда не шла по шагам. Вот... Несмотря на то, что я уже давно взрослый человек, у меня есть страх перед авторитетом. Я вижу, что здесь играет роль детство. В детстве я болела. Осенью обычно уши болели, потом живот. Температура под 40. В какой-то момент моя мама решала, что "как же так? нельзя пропускать столько занятий". Меня выпиывали в состоянии, когда я была еще больна. В общем ходила в платочке в школу, чтобы опять не заболеть. Была одна такая в классе, меня сажали за первую парту, и это было вообще ужасное мучение. То есть я плохо себя чувствовала, чувствовала себя белой вороной среди всех. В то же время моя мама, когда я была здорова, вызвала врача и сказала "притворись, что тебе плохо, мне нужно больничный взять". И вот я ждала этого врача и боялась, что меня выведут на чистую воду, что я на самом деле здоровая. Такое у меня было противоречие: с одной стороны, идти в школу больной, а с другой стороны, не идти в школу, когда я здоровая. И вот сейчас я заболела, у меня проблемы со спиной. Я ходила, мне делали МРТ, чтобы убедиться, что точно что-то есть. Я боялась, что начальнику не нужен такой сотрудник, болеющий. Я уже плохо выполняла свои обязанности, потому что мне было плохо, на меня ругались. И вот я пошла брать больничный с жутким страхом, что мне его не дадут. Начальница мне так написала аккуратно, что "может, тебе не нравится у нас работать?". То есть она воспринимает вот так, как я и боялась. Вот, я пролечилась, но мне страшно сейчас выходить на работу. Вот, ну эта ее реакция есть, и я вижу, что тот крючок, на который она меня цепляет, я на него реагирую вот таким вот образом. Что-то срывается, я бессильна в этом. Мой первый шаг - признать, что я бессильна в этом, и именно поэтому мне нужна высшая сила.

М.: Всем привет. Я тоже довольно давно в этой программе, с 2013-го. Но вот сейчас второй год я прихожу в ВДА. И один раз еду я вечером в метро, с собрания ехал, читаю эти 14 черт, и как в мультике: покраснел, посинел, побелел, позеленел. И, собственно, очень обрадовался, что я не один такой, и все в порядке. Вот, это что касается 14-ти черт, у меня полная идентификация была, да. Вот, и когда текст читали еще, там прозвучало что-то, что не принимаю любовь. И действительно, меня так угнетает, когда меня любят, ей-богу, прям. Вот как щенок этот на улице. Увязался за тобой, бежит, его жалко так. Ни убить его, ни бросить. Идешь такой "мне на работу надо" с тяжелым сердцем. Глаза вот эти вот, фу! Да, и еще. До сих пор мне тяжело, когда ответственность, там, неприятное чувство это вызывает. Чего еще хотел сказать? Ну, по поводу начальства: я не говорю как бы. Я уволился недавно. В пятницу буквально был этот разговор, как бы летал в воздухе. Ну и все. Ну в итоге удержался, я удерживаю себя сейчас от таких вот реакций детских. Ну все, мы расход сделали, в понедельник вот. И как бы нормально. Но я не терплю этого. В детстве было потому что, когда старший наезжает, его гасить надо или уходить надо. То есть оставаться там нельзя. Преодолеть вот эту вот ситуацию я не могу до сих пор. Хотя их была масса. И

я уходил много раз. Ну я часто гавкал, со скандалом, и так далее, с угрозами, там, с обеих сторон. Ну а сейчас как бы уйду, конечно. Опять-таки я не могу это вот по-взрослому перейти, хотя мне так намеками всегда говорят, что типа там на самом-то деле ты нормальный специалист, на самом-то деле я тебе нормальный процент плачу, на самом-то деле как бы это. Он так говорит, что... ну все равно как бы это. Вот, и сейчас гулял тут как-то перед группой. Переживал немного, что, ну, привычка работать эта идиотская у меня есть. И такой думаешь, сколько бы денег не было отложено, все равно как-то так "а вдруг? а как бы чего опять?". Но все это, конечно, страхи, потому что надо отдохнуть, съездить в отпуск, и все будет нормально на самом деле. Спасибо.

К.: Привет, я К., выросла в дисфункциональной семье, взрослая дочь алкоголика. Я рада, что тема сейчас про черты. У меня к ним какое-то теплое сейчас отношение. Я вот это обнаружила и пыталась вспомнить, какой у меня было сначала отношение к ним. когда я только прочитала этот список в брошюрке, которая только выдается новичку. Вот, и я такая думаю, как хорошо сказано! Но, конечно, про меня можно было по-другому немножко сказать. А тут как же хорошо сформулировано, надо же! И только последняя черта, с ней у меня была полная идентификация. Мне тоже понравилось, как хорошо сформулировано. Вот, и я помню, что когда в первом шаге было задание прописать, какие черты из списка ко мне относятся и дать примеры, то у меня был такой вот негативизм, но в то же время мне казалось, что это общие такие, ну что ли правила такие. Раз уж я здесь, не могу же я ни одну не обвести и не дать пример. Вот, но мне все время что-то не нравилось. Все время казалось, что сказано так, нет чтобы скидочку дать какую-нибудь. Вот, и по-другому заменить слова, там. И я помню свои мучения тогда, я как-то обвела не все, и у меня еще были такие как бы... мучения по поводу того, что мои одноклассники, там, все пообводили. Вот, а сейчас у меня совсем другое отношение к этому списку, я его прям люблю! И очень теплое у меня к нему отношение, возможно, потому что некоторый какой-то все-таки путь совершается. И высшая сила так действует. А еще потому что в шестом шаге в упражнении на работу с собственными дефектами характера, недостатками, и мне очень тоже сложно дается, такое большое у меня самоотрицание. А черты помогают как бы распознать эти дефекты характера и меня очень радует то, что я эти черты узнаю, и у меня совершенно нет никакого сопротивления, чтобы подписаться под каждой. Там, мы нашли зависимую личность, мы живем с ней. Да пожалуйста! И я сейчас очень люблю как бы список еще и потому, что он просто меня освобождает, когда я понимаю, что мое проблемное поведение - это черта. И мне это очень как бы помогает.

Л.: Всем привет. Я Л., я из дисфункциональной семьи. По первому шагу тоже стала что-то вспоминать. Когда я сюда попала, я. На самом деле, когда я сюда попала, я прошла уже все в принципе. И... полное падение вообще, и, как это сказать, духовное пробуждение. У меня это все вне программы случилось. Вот, меня вообще эти все программы, когда там читают все эти черты, для меня это просто как глоток свежего воздуха. Потому что вот в социуме я вижу совсем другое как-то все внушается. Вот, и здесь я прям как будто. Мне главное видеть, что до этого. Потому что если я что-то вижу в себе, я значит могу в себе это постепенно исправить. Для меня самое ужасное - это не верить, потому что... самое ужасное - это когда у меня просто тупая депрессия, и я не понимаю, в чем проблема. Это у меня было очень много лет. Вот, теперь я знаю, что всегда есть причина. И в принципе она всегда на поверхности. Просто я почему-то не разрешаю себе как бы вот ее обозначить. Вот. Здесь я как бы оздоравливаюсь. Не знаю, как бы дышу свежим воздухом, трезвости, скажем так. Вот. По текущему хотела сказать, что. Ну короче сейчас я вижу, что я человек, которого

легко можно дезориентировать. Где-то формулировку прочитала, очень понравилась. Я в принципе много что знаю, все мне понятно, есть хороший опыт, но меня легко сбить с толку и легко навесить лапшу на уши. Но если эту лапшу заметила, то постепенно вот все, я как бы ситуацию переборю. И сейчас вот очередная черта, которую заметила - что я, там, например, на работе для своих клиентов все делаю заранее, все там хорошо, красиво. Вот приходит какой-то там коллега и говорит "дай мне часть своего, того что ты разместила, мне моим клиентам нужно". Я как-то расслабляюсь, мне кажется, что у меня там все супер-супер. Я как бы отдаю, а потом понимаю, что, блин, какого черта я отдала. И вот так вот у меня все время, что ветерок подует, и я как-то вот почему-то. Мне трудно, наверно, сказать "нет", мне неловко заставлять людей ждать. Вот. Как-то вот не знаю. С клиентами я этому научилась в принципе, а вот с коллегами, там, с начальником. В принципе, если я это вижу, значит, все, через некоторое время я буду по-другому себя вести. Вот. Ну пока так. Вот.

К.: Всем привет. Хотела высказаться тоже по программе, да, непосредственно. Вот эти черты, когда я их прочитала первый раз, у меня были какие-то явные, которые просто в голове вот так прям било. И я побежала на группы. Какие-то я очень долго не могла принять. Вот. Я вообще не понимала, думала, что ко мне это не относится. Ну нормально. Но мне нравится, что программа, она открывает потихоньку. И только когда я готова, я начинаю понимать, что эта черта ко мне тоже относится. По крайней мере мне очень сильно отозвалось. Вот когда я только пришла, было "не говори, не доверяй, не верь". Вот. Нарушение этих правил, которые были у меня в семье, для меня были такие, кардинальные. Потому что мне нельзя было дома говорить об алкоголизме. То есть это вот просто замалчивалось. Каждый раз, когда я пыталась сказать "мам, так не должно быть" или еще что-то, это вот просто замалчивалось, и ни в коем случае... вот могли говорить о любых других проблемах, которые вытекают из всего этого, как мы плохо живем и все остальное. Но только кроме этого. Вот, и когда я пришла на группу, я поняла, что я не одна такая, и что я вообще могу говорить об этом. Что это такая же болезнь, как, грубо говоря, диабет или там еще какое-то заболевание. То для меня это, конечно, было облегчением. Не доверять. Нельзя доверять, потому что все, что будет сказано дома, особенно маме, будет использовано против тебя. Поэтому обычно это либо общение с подругами, вот, либо утаивание всех чувств, эмоций, переживаний у себя внутри. Сейчас я учусь доверять, как людям, да, ну и в первую очередь самой себе. Потому что так принято у меня, что я что-то сделаю, скажу, а потом так "нет, наверно, что-то не так, наверно, это не нужно" или еще что-то. А сейчас я стараюсь прислушиваться и доверять в первую очередь себе. В том, что я хочу, куда я иду и, там, о своих чувствах. И, соответственно, не верить. Потому что сколько раз мне мама говорила "я брошу пить, я брошу пить, это последний раз" и так далее, да, я каждый раз верила, каждый раз надеялась, каждый раз была готова ее, там, спасти, помочь и отдавать всю себя, лишь бы она перестала пить. Вот сейчас я учусь верить в себя, верить себе. Это самое главное. Еще на работе... Мне вообще очень нравится эта программа. Я раньше думала, что, блин, у меня на работе все классно и офигенно, и программа, там... зачем она мне нужна на работе? А оказалось не так. У меня начальник, и я долго не могла понять, почему мы либо... я его безумно люблю, как человека и как начальника (в кавычках, не как мужчину, а как вот это), а иногда прям ненавижу, вообще прям на работу не хочу идти, вот просто видеть его не могу. И я не могла понять, что это такое происходит. И когда уже начала параллельно с программой, то есть анализировать, я поняла, что он алкоголик просто. Как бы умеет это сдерживать. Ну, соответственно, не удивительно, почему я его безумно люблю и готова помогать, спасти во всех ситуациях, да. И я начала понимать,

почему я его ненавижу. Потому что он нарушает мои границы очень резко, очень грубо. Он обесценивает мою работу. В какой-то момент, там, знаете, сказать фразу "поправь корону", ну ради шутки так. А я понимаю, что я просто в обиде, мне плохо, я хочу уйти, я не хочу с ним больше работать. И вот только сейчас я начала понимать, что он обесценивает, нарушает мои границы и где-то у меня получается их проставлять, и это очень здорово. Потому что это мне дает возможности строить с ним более конструктивные отношения, и себя защищать. Вот. Спасибо.

М.: Всем привет, я М. Ну вот я тоже хочу сказать про черты. У меня это тоже откликается. У меня был такой момент, что у меня мама... она психически больной человек, она была то со мной, то не со мной. Вот, потом она из моей жизни пропала как бы на 6 лет. И я какой-то такой сценарий все время отыгрываю. В основном это с женщинами сценарий. Я понимаю, что это как раз отношения матери и дочери, когда разочаровывают, разочаровываются. Вот. Я боюсь показаться хуже. Но вот этот вот сценарий, я его отыгрываю, потому что моя мама... я от нее хотела какого-то тепла, там, любви, но она, конечно, меня любила, но до конца она со мной не была. Даже сейчас в программе то я там с психологом, то впереди идущий. Уже думаю, когда эти переносы прекратятся. Надо, видимо, это чувства прожить с мамой, тогда и эти переносы прекратятся. Также впереди идущие, ну а с ними, ну не получается у меня диалог. То есть она мне говорит как бы не идентификацию, а начинает какие-то советы мне давать. Я ей в какой-то момент сказала про свои чувства, она говорит, не сейчас, потому что ты там в каком-то эмоциональном потреблении. Ну вот. Но мы с ней просто обнимаемся, и то у меня такое ощущение, как будто я навязываюсь. И я думала, может, мне какое-то время на группу не ходить, себя не мучить, но это же тоже не правильно. Вот пока вот так вот. Потому что по-другому у меня не получается. Ну как бы архиважно вот это все. Но на равных с людьми начать общаться, да, там, никого не принижая, никого не возвышая, то есть с моими переносами всеми, с мамой вот это все, чувства прожить. Я не знаю, там, возможно, сходить к психологу, может там еще как-то. Да, то есть жить своей жизнью, уже не таскаться с этим. Вот. Ну как-то вот так вот. И пока мне вот это сложно. Очень тяжело, что я не себе соответствую в своих потребностях и желаниях, а какому-то человеку, то есть. И не могу от этого отойти. Все время кто-то должен быть у меня в жизни. Спасибо.

С.: Всем привет, я взрослая дочка алкоголиков. Я чувствовала себя довольно спокойной до тех пор, пока не случились отношения с двумя мужчинами. Один был похож на папу, другой - на дедушку. Я вроде бы от обоих ушла сама. То есть я не цеплялась за них. Но вот после окончания этих отношений было настолько невыносимо, что я задавала высшей себе вопросы и слышала ответы "детская травма, детская травма". Вот и я обратилась к специалисту. Ну, Бог каждого ведет своим путем, и я эту 10-ю черту и эти чувства проживала в присутствии специалиста. Я нашла одного из лучших специалистов, по рекомендации, конечно, на Интернет-пространстве, специалистов, которые занимаются детскими травмами, и я пришла к ней в работу. Вот вы знаете на сегодняшний день, вот в это воскресенье, после того, как я узнала, что моя бывшая свекровь умерла, я слегла. Слегла со спиной. У меня как бы спина спортом травмирована, но не настолько, поскольку я наблюдаю за своим здоровьем. А тут я себя все спрашивала и спрашивала "что происходит? для чего теперь эта болезнь?". И я поняла, что я не хочу ехать к ней на похороны. Но когда мы с мамой обсуждали этот вопрос, она мне сказала "ну и дрянь ты, не то, что твой муж. Он же приезжал на похороны всех наших родственников, помогал. Даже в то время, как мы были разведены. Почему ты не хочешь ехать?" Когда я поняла, что заболела, потому что не могла

ответить "нет", я легла с красной книжкой, с тетрадкой, все воскресенье вместо похорон (я позволила себе туда не ехать), я прописывала в тетрадке чувства, которые я испытываю. И я увидела 2-ю черту выживания. Я в своей свекрови пыталась найти маму. Ту любовь, которую мне мама не дала. У меня мама мало того, что из детского дома, так она еще и замужем была, у нас папа был алкоголик и психопат. Ну, с резкими такими наклонностями. Вот. И вы знаете, я исписала почти всю тетрадку, было очень много слез, и я увидела, что в принципе я была полностью зависима от одобрения своей свекрови. Но это породило внутри меня такую ненависть, и вы знаете, только ее смерть позволила мне выписать эти чувства. И когда я написала "я рада, что ты сдохла", знаете, я сначала испугалась, а потом поняла, что на самом деле я так не думаю. Это просто гнев. И вот это вот разделение, что я и мои чувства - не одно и то же, это было благодаря тому, что я увидела вот эту вот 10-ю и 2-ю черту. Вы знаете, когда я прописала все эти чувства и позволила себе сказать все, что я думаю по этому поводу, вдруг пришло прощение. Пришло прощение ее, пришло прощение себя. И мы с бывшим супругом договорились, что когда будет все поспокойней, я просто съезжу на кладбище. Там еще бабушка лежит, любимая мною, на этом кладбище. Я поняла, что я могу спокойно туда поехать и отдать последний долг. Спасибо.

С.: Всем привет, меня зовут С., я дочь алкоголика. Я выросла в дисфункциональной семье. Я иду не столько по шагам, сколько о наблевшем. У меня вот такое... непреодолимое желание высказаться. Вчера впервые за долгое время я увидела в себе свою маму. У меня папа алкоголик, мама у меня человек очень дисфункциональный. Сколько я себя помню, она то уходила в религию, то начинала заниматься йогой, эзотерикой. Потом она решала, что ей помогает медитация, шла в церковь. Потом понимала, что Бог не усмиряет ее гнев. Шла к психологу. Понимала, что с психологом надо что-то делать, а она не хочет. И это у нас был такой бесконечный круг. В итоге сорвалась она на мне. Сорвалась она очень жестоко, я летала просто по всей квартире, в разных позах, не всегда естественных для человеческого тела. Но тем не менее из песни слов не выкинешь. И я вчера... то есть я всегда думала, что я не как мама. Я всегда думала, что я такой никогда не буду, и что я себя так вести ни с кем, никогда, да не в жизнь. И в партнерах у меня всегда были люди гораздо более авторитетные в каких-то сферах, нежели, чем я. То есть они всегда были или безумно привлекательные, или, там, 2 красных диплома, или хорошая должность, или, например, человек знает наизусть более 1000 стихов, цитирует на память отрывки из "войны и мира", или знает 4 иностранных языка. И тут такая маленькая я, давай я тебе массаж сделаю, давай я тебе чай, кофе, потанцуем, со всеми вытекающими. А мой нынешний партнер, получилось так, что у нас в этих отношениях я в более авторитетной позиции. И я вчера словила себя на том, что мы общаемся с партнером, и я такая "не перебивай! не ругайся матом! сядь ровно!". И я такая вчера сижу и думаю "что происходит?". И в итоге я так продержалась все выходные, вот это вот мое "не делай то, не делай это! и вообще, почисти ботинки перед выходом!". Это было просто вот все. Но самое потрясающее было - это вот то, что вчера... собственно, мы с ним снимаем комнату, а во второй комнате живет прекрасная девушка. Девушка вот только вернулась из Питера, она отдыхала там несколько дней. И мы с ней вечером сидим на кухне, пьем чай, и мне вдруг стало так стыдно. Мы с ней сидим, пьем чай, а мой там в комнате сидит один и наверняка ужасно страдает. Я точно знаю, что ему там очень плохо. И я прихожу в комнату, такая, сажусь на кровать. Просто для понимания, мой партнер сейчас тоже в ВДА ходит. И я такая подхожу, беру за руку его, и говорю "прости меня, пожалуйста, что я не уделяю тебе внимание". И он "да, я все понял, ты меня разлюбила". И я просто такая "А меня спросить?!". В общем это было ужасно. Это была первая

в моей жизни и, надеюсь, последняя драка. Это осознание того, что я не просто поступаю как мама, а я стала ей, вот на все 100%. Это просто не то, что там все 14 черт в себе увидеть, а это просто на самом деле было огромное желание кинуться в изоляцию сегодня, сесть под стол на кухне и тихонечко сидеть и плакать. Желательно, с чем-нибудь крепкоалкогольным (смеется). Спасибо.

О.: Всем привет, я О., взрослый ребенок, ДФС. Ой, так много тем, так много отозвалось. Прямо в голове крутится. Я думаю, чем делиться, что рассказать. Начну с текста, наверно, что у меня больше всего так тронуло, да. В ВДА все эти 14 черт, они играют, то есть в действии. Приходишь на работу, там лицо, облеченное властью. Дома, там, партнер алкоголик. Ну как бы я в этом во всем жила, да. И ну капец просто, потому что вот только повеситься, потому что выхода реально нету никакого. Я когда пришла в программу, я была уже такая, взрослая как бы. Как бы уже опытная. Партнеров я как бы раскидала, работу, там, поменяла бесчисленное количество раз. Но меня сюда привело вот это... чувство покинутости, это пипец. Когда я осталась одна, в изоляции, я поняла, что, ну, уже не на кого просто свалить вообще. То есть проблема во мне. И это было ужасно. Я помню, что пришла очень злая на первое собрание, вот, ВДА. И как-то там так тепло было, меня так приняли тепло, мне так хорошо стало. Я как-то так, это, размазалась. И стала опять-таки бороться с семейной дисфункцией уже в шагах. Я думала, что я от нее избавлюсь. Но как-то я не очень внятно сформулировала первый шаг, а чего же я хочу? перед чем же я принимаю бессилие? Ну, скорее перед тем, что я продукт системы, и что я ничего не могу сделать с собой, потому что я точно не хотела быть как родители. Другого у меня опыта точно не было, как по-другому я не знаю. Очень сильно, ну, много критики, очень много самонеприятия, отвержения. И вообще как жить, вообще не понятно. И куча страхов при этом еще, да, потому что все боюсь, все люди обличенные, там, чем-либо. Агрессия - это вообще капец. Плюс реакции, плюс "не говори, не доверяй, не чувствуй". И сама как бы своих чувств я боюсь. И еще меняю местожительство иногда. Вот. Ну в общем да, побегала. И на самом деле долго я выздоравливала, там, в группе с впереди идущим. И мне казалось, что это очень медленно, это капец. И по прошествии этой, значит, программы, в первый раз, я поняла, что ладно, я созависимая, зависимая, эмоционально зависимая. Короче куча проблем вообще. И, в общем, я переехала в очередной раз в дедовскую квартиру. Я так самонадеянно в общем-то решила, что я теперь смогу справиться со всем этим. Ну, с чувствами. И сейчас я там живу 2-й год, и мне очень тяжело, мне капец. Может, зря я это? Ну как бы я опять сейчас понимаю бессилие, потому что я реально не могу победить эту дисфункцию. Я, видимо, все равно тешу надежду, что что-то изменится, что-то по-другому будет. Как бы родственники умерли, там, мама и папа. А дисфункция остается. Спасибо

С.: Я С., взрослый ребенок. Я рада, что наконец сегодня дошла до собрания. Я тут сидела, и в какой-то момент я... Меня в последнее время очень волнует то, что у меня в последнее время какие-то беспричинные состояния бывает накатывают. То внезапно я начинаю какой-то гнев чувствовать, то внезапно я начинаю какую-то радость чувствовать. Ну радость мне, конечно, больше, чем гнев нравится. Но когда это еще во время медитаций случается, то ладно как бы, я хоть как-то могу это объяснить. Но в общем это в течение обычной жизни стало происходить в последнее время. Ну, я себе это объясняю тем, что может быть, более чувствительная стала в последнее время, более к чувствам. Потому что в программу я пришла неспособная отличить гнев от страха на самом деле, например. То есть, ну, я это обнаружила, когда на какой-то там из психодрам, не помню, на какой уже. То есть у меня спрашивают, что я чувствую, я отвечаю "гнев", а мне говорят "а мы видим

страх". Причем когда это сказали несколько людей и несколько раз повторяющихся ситуаций было, то я поняла, что да, что-то не так со мной. Потому что я явно не раздуплю свои чувства на самом деле. То есть как-то вот. И то, что сегодня, вот, читали, мне попался как раз отрывок про то, что родители нам выдавали всякие разные реакции, мы сами запутались. Там они орали, как-то вели себя совершенно неадекватно, все это называлось любовью. И с этим конфузом в голове, с тем, что же это такое вообще любовь. То есть бьет, когда любит? Если любит, значит... ну как это вот, ну? Какие-то вот такие вот вещи, значит. Когда кормит, а потом орет. Вот такое, значит. И самое удивительное, что я только через какое-то время в программе начала понимать, насколько это глубоко. То есть я сознанием могу отследить, например, какие-то вещи. Там какое-то недопустимое отношение ко мне, например. То моя, вот, созависимость в каких-то отношениях, например, Она позволяет проваливаться в какие-то такие... даже не знаю как это назвать. Я прям не знаю. Когда я ловлю себя на том, что могу отследить какие-то такие вещи и терплю такое отношение, вот, на каком-то глубинном уровне, эмоциональное насилие в отношениях. И для меня это как бы нормально до того момента, когда я просто начинаю болеть, когда мне тело говорит, что "С., алё! Уже все! Ноги в руки берем, вещи в чемодан складываем и как бы до свиданья, опять наш драгоценный алкоголик, трудоголик, сексоголик и прочий какой-то голик". В общем короче я специалист по нахождению экспонатов таких. Вот и в очередной раз я вышла сейчас из каких-то таких очередных отношений, когда я понимаю, что уже вот постфактум, когда уже со стороны смотрю на, как бы, вещи, которые происходили, и что я совершенно в упор отказываюсь видеть знаки. То есть я, там, знаю про черты. Слава Богу, все это закончилось в течение трех месяцев, а не заняло, там, 4 года. Вот. И я вообще, там, совершенно отказываюсь видеть какие-то там совершенно явные знаки. То есть я отрицаю, что вот эта вот черта, что я вступаю в отношения с алкоголиком. Пусть он трижды бывший, не бывает бывших алкоголиков, я это знаю. Но все равно, вот, "а может быть? а может быть?". То есть вот это безумие, когда совершают одни и те же действия и ждут разного результата. Вот я себя периодически на этом ловлю. Вот интересно, сколько мне еще шишек нужно будет набить, чтобы понять, что это так. Вот. Поэтому в связи с этим принимаю первый шаг. Спасибо.

К.: Здравствуйте, я К., я выросла в дисфункциональной семье. Хочу рассказать о своей семье. Мне очень страшно, потому что я в своей семье обычно предпочитаю молчать. Я всегда думала, что у меня семья какая-то особенная, потому что все мои, там, родители и бабушки, дедушки, они все уважаемые люди в обществе, они довольно-таки известные, вот, ну, в своих кругах. И у меня было такое отношение всегда, что все в нашей семье, все хорошо. Ну, я всегда понимала, что мы очень много чего скрываем от посторонних. Например, алкоголизм моего дедушки. Но это было скрывать очень сложно, потому что когда он напился, он очень громко пел, и это было слышно на всю улицу. И как бы мне до сих пор... его уже нет лет уже... 15. Но все до сих пор вспоминают, что дедушка очень любил пить, он пел, и все возмущались на то, что он поет очень громко. И вспоминают всегда вот какие-то такие вещи, когда он был пьяный. И вот все, мне вроде кажется, что в семье моей больше никто не пил. Но мама была просто, ну, тираном, папа был, наоборот, очень мягкий. Но потом, когда я выросла в при... ну, я выросла в семье моих дорогих родственников. И мне все это тоже казалось, что та семья благополучная, но опять же она благополучная была только с виду, потому что она тоже была известна в кругах. А при этом сор из избы никто не выносит, и никто не видел, что творится. Что дедушка тоже, там, алкоголик, бабушка

очень тревожная, мой дядя, он тоже алкоголик, который был несколько лет в завязке, а сейчас снова начал пить; брат наркоман. И короче всего понемножку. И я так думаю... ну я так думала, что у меня все хорошо в семье. Я выросла в благополучной семье. У меня, там, все довольно-таки крутые. Родственники тоже все такие. Все поддерживали вот это вот лицо, что у нас все хорошо, все благополучно. И все, когда мы встречаемся, все начинают говорить о каких-то своих успехах. И я всегда тоже это воспринимала, как нормальное. И все всегда скрывали, что, там... Вот я так привыкла, и даже сейчас мне страшно говорить, что у меня есть семейный, там, секрет. И я, даже говоря на группе, пытаюсь не договорить что-то. Вот. Спасибо, что выслушали.

Д.: Здравствуйте, я взрослый ребенок алкоголиков. Вот вспомнил про дедушек, про бабушек. Эти истории, легенды. Я не застал этого их поведения, только, вот, из историй. Хотя нет, есть один. Дедушка, когда уже и ходить не мог. Он был такой большой, тучный, ходил под себя и почти не передвигался. Но я как-то это воспринимал, что, ну ладно. Вспомнилась одна история. У нас в деревне мужик напивался, ходил в стилигу, орал песни. И мой дедушка смотрел в окно с какой-то ностальгией. Он в завязке был, смотрел в окно на товарища своего. Это было так странно. Но это мне бабушка рассказывала, что он с ностальгией смотрит, что он тоже в свое время пил. Слава Богу, этих периодов я совсем не застал, когда держали, там, всей деревней. Как бабушка один раз сказала "когда дедушка уехал из деревни, все перекрестились". Он тяжело умирал. От рака. Спасибо.

И.: Привет, И., ВДА. Сейчас откликнулось, начали делиться по цепочке. Мой папа тоже пел на всю улицу. Было так стыдно! То есть он в прошлом несостоявшийся оперный певец, так что это было достаточно громко. Я забыла, честно говоря, это воспоминание, а тут вспомнила. Потому что это было очень много. То есть он любил попеть. По улице, в квартире, просто был какой-то треш. Прямо так. И по поводу, там, бега с топорами, тоже было. Спасибо.

Протокол. Чувство гнева на противоположный пол.

М.: М., ДФС. Я прямо шла, прокручивала эту тему. Я опоздала, потому что ссорилась с партнером. И тема, конечно, такая... у меня сейчас будет много сумбура, потому что я, конечно, начну оправдывать себя, его, что-то выдумывать тоже опять-таки. Вот основная просто мысль, которую я пыталась донести до него - я помогаю ему с работой, я в свое время взяла это на себя как истинная, классическая ВДАшница, чтобы меня прямо вот ценили, уважали, любили за это. И вот он приходит ко мне и как само собой разумеющееся начинает мне говорить "какого хрена ты не сделала работу?", когда я там по дому что-то делаю, там, с детьми, у нас их трое. Вот. И я начала высказываться на тему того, что "прояви, пожалуйста, уважение к моему труду". Он мне сказал еще, вот, насчет денег... Я пытаюсь там что-то на семью, на себя. И вот это неуважение, что денег нельзя, на себя нельзя, и что-то вот... очень сильно хочется, очень не хватает каких-то правильных мыслей на эту тему. Буду очень благодарна, если кто-то на эту тему что-то выскажет. Интересные какие-то мысли. Спасибо.

С.: С., ВДА. Очень много тем обсуждается, ну, сегодня поднимается. Ну начну как бы с темы дня. Собственно, я с утра, вот, о радостном событии говорила, о детях. И вот у нас с мужем, теперь уже бывшим, был камень преткновения - это его дети. Потому что первый брак. Потому что когда, собственно, мы уже поженились и, там, в совокупности прожив почти 2 года вместе, выяснилось, что у него план, там, их забрать. Вот. И чтобы мы

жили все вместе. Вот. И мы очень сильно ругались, и я была очень зла на него, и он, собственно, не отставал. И сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что... у меня было несколько причин. Во первых, я бы хотела его переделать. Я хотела вдолбить ему свои мысли, мой стиль жизни. Пыталась заставить его понимать меня, пыталась заставить его вообще планировать - у него с этим туго в принципе. И вот это вот такое насилие на самом деле постоянное по отношению к нему. Вот. И он ко мне соответственно. Ну я как бы сразу скажу, что я не одна до этого дошла, я обращалась тогда к психотерапевту. Вот, сейчас уже как бы редко. Сейчас гораздо реже у меня там что-то вспыхивает, он меня обвиняет, что там все не то. Он винит меня в разводе, хотя он принял решение о разводе. Меня это иногда выбешивает, но редко. Я просто держу у себя в голове, что это другой человек, и он... Ну как бы он по-своему больной, ДФС, ну как бы. Вот, а по поводу ежедневника - отозвалось. Я очень долго, и отчасти была и причина, потому что мы достаточно быстро начали жить вместе с мужем. Он старше меня и устойчивее меня, там, в материальной сфере. Я все время хотела найти фигуру, типа, защищающую. И мне это так странно. Я как бы уже не маленькая. И я всегда работала. Но у меня, блин, была такая какая-то потребность дикая, детская, вот. Сейчас она уходит постепенно, и это радует. Хотя у меня сейчас гораздо более неустойчивое положение в разных сферах, ну вот так. Вот. По текущему еще хотела сказать, что сейчас вот ищу работу и параллельно уже наконец-то пришла готовность переехать от него. Ну, мы уже как бы в августе развелись. Вот, и понимаю, что такая полная как бы растерянность, потому что специальность как бы... ну, я меняла профессию, и работа творческая как бы, не получается найти что-то устойчивое. Вот. Просто пытаюсь молиться, иначе, не знаю, начинается одержимость, страхи... Спасибо.

А.: А., ДФС. Меня тема гнева вообще давно волновала и волнует. Я очень давно с этим борюсь, так можно сказать. Вот. И все, что я услышала, говорит о том, что гнев - это подавленные еще с детства далекого чувства, как мы их называем. И вот я замечала, что гневалась на мужа и на детей. Сейчас оглядываюсь назад и понимаю "господи, как ужасно я себя вела". И программа меня научила не терпеть это чувство, загонять его внутрь, да, то есть это сигнальная лампочка, которая говорит, что что-то меня не устраивает. Мне больно, я просто не могу это выразить. Я стала применять вот эти высказывания, что "мне не нравится". То есть говорить о своих чувствах, предупреждая гнев. И вот мне это очень помогло. То есть я стараюсь найти каждый день чувство безмятежности, где независимо от того, что происходит, это чувство безмятежности можно в себе сохранять. Даже если случаются какие-то, ну... отрицательные события. Естественно, не подавляя чувства, а заботясь о себе так, что проговаривать, что не нравится. Чтобы человек вообще... не так, как вот раньше, меня мама учила, "а ты что, не догадываешься, что мне надо помочь?". Как мне мама заявляя, трехлетней девочке, которая наоборот требует к себе... удовлетворения своих потребностей. А я должна была догадываться, какую потребность я должна... мамы удовлетворить. Вот. Поэтому гнев для меня все еще становится такой актуальной как бы проблемой. Потому что иногда замечаю, что скатываюсь в старую как бы колею, забываю говорить, претерпев там свои какие-то неудобства. Потом все равно может вылиться в гнев, но это уже становится намного реже. Спасибо.

А.: Всем привет, А., взрослый ребенок. Я росла в дисфункциональной семье. Я эту тему предложила, потому что пешком минут 20 шла и думаю "что-то меня несет куда-то". Потому что я иду, например, там светофор есть, который надо кнопку нажать, чтобы он зеленый, пешеходный стал. Там мужчина. и он тупит. То есть он просто на кнопку не нажал, стоит. И я думаю "ну чего стоит-то?". Вот. Потом идет еще кто-то с другой стороны

улицы, курит. На меня дым летит. Мужчина тоже, да. И я вот "вот урод-то", там еще что-то (смеется). Иду сейчас здесь вот, в коридоре. Встал тоже парень какой-то, встал на проходе прям. Думаю "какого лешего ты встал?". И у меня еще до этого, у врача сегодня было, тоже мне там не понравились какие-то вещи. И в очереди там, в поликлинике, тоже мужчина сидел... Вот короче я тоже не знаю. То есть не знала, пока я не пришла сюда, не села и не включила свое здравомыслие. Потому что до меня дошло, что этот гнев поднимается, когда у меня внутри Халк. То есть эти 4 условия, которые мне нужно выполнять: мне нужно выходить отдохнувшей, выспавшейся, мне нужно быть сытой, мне нужно быть более-менее не злой на что-то, и 4-е там еще что-то. Как раз-таки я была невыспавшаяся сегодня. Я себя покормила только завтраком, то есть пообедать не успела нормально. И я злая, потому что у меня чувство небезопасности. Соседка, девочка, по квартире... понимаю, что мне с ней даже здороваться не хочется. Она там условия не выполняет, и это не очень приятно. Вот. И поэтому не стоит удивляться. Я думала, что у меня только на противоположный пол, а сейчас думаю "господи, а тебе просто нужно стать самой себе любящим родителем на данный момент, удовлетворить все эти потребности" и тогда весь этот душевный покой появляется, вообще, вот самой главной целью на самом деле моей. Душевное равновесие - самая главная защита от любого раздражения, от любого нарушения границ. Потому что вот в равновесии я на самом деле могу делать все необходимое, чтобы на самом деле чувствовать себя хорошо. И наоборот, когда у меня эмоциональное употребление, что называется, "несет меня лиса за дальние леса". Спасибо.

Л.: Я Л., взрослый ребенок из дисфункциональной семьи, дочка алкоголика. Меня вообще тема гнева пугает. Не знаю, я как-то к ней еще не могу сказать, что добралась. Вот. Не знаю, что сказать об этом кроме того, что я гневаюсь, наверное. Как бы если проследить какую-то связь, то наверное, мой гнев в первую очередь на отца, что он умер. Вот какая-то такая глубинная, ну, какое-то такое глубинной травмирующее событие. Вот. И про первый шаг. Когда я пришла в ВДА несколько лет назад, у меня было много боли, много ненависти к своей семье. И мне вообще-то хотелось жить. То есть вот то, что меня... мне и сейчас хочется жить. Вот поэтому, да, я тут выздоравливаю и что-то вообще делаю, лапками перебираю. Вот, то есть это то, что таким движущим мотивом было для меня. Сегодня для меня первый шаг - это когда я осознаю, что да, что-то срабатывает в стрессовых ситуациях мои черты, я осознаю, что рождение в дисфункциональной семье сформировало мое мышление и что оно у меня другое, чем, может быть, хотелось бы или чем, мне кажется, у здоровых... скажем, не у здоровых людей, а у людей, выросших в более благополучных семьях. Ну, не материально, не только материально, скажем так, а именно в здоровом окружении. Вот. Я признаю бессилие перед тем, что у меня есть вполне определенная, уязвимая часть меня. Это внутренний ребенок, отчасти травмированный. Вот, которым мне нужно заниматься и становиться любящим родителем. Вот и про заботу о себе мне очень откликается. Я очень... отчасти я и до сих пор жду, да, что все-таки кто-нибудь появится наконец. Ну как бы все-таки я потихонечку с этой иллюзией расстаюсь. Вот для меня уже когда я жду спасения, это связано очень с моей покинутостью. Мне вообще свойственно как бы ждать спасения и что кто-то обо мне скажет то, чего я не знаю, как-то меня направит, подбодрит. Вот. Особенно, там, от религиозных лиц, от психологов, от мужчин, от друзей, от работодателей. Вот. И сейчас я потихонечку начинаю делать то, что я раньше ждала от других. И я все-таки скажу, что я сходила в планетарий. Я очень долго ждала, что меня кто-то туда должен сводить. Вот. Спасибо.

Л.: Я Л., взрослый ребенок из дисфункциональной семьи. Я очень благодарна программе ВДА за то, что она меня учит вот этому поднятию детских травм, которые были очень сильно... я была в сильном отрицании. Причем уже больше полутора лет в программе, и я понимаю, что у меня просто кладезь, бездонная бочка, что меня это просто удивляет. Конечно, я благодарна психике за то, что она меня сохраняла, берегла. На самом деле ничего такого страшного, но удивительно. Я считала, что у меня проблемы, что папа рано ушел из жизни, но на самом деле до меня только вчера, тоже на группе, вот, вскрылось, что я ищу именно близости. Потому что мне не хватило папы именно эмоционально. Не эмоционально, а вот контакта не было, объятий. Я только это поняла, что я очень в этом нуждаюсь, и все мои отношения, это когда мне именно этого хочется: прижаться, побыть. Потому что я помню, как вот я к папе как бы пыталась пробраться, а он меня не пускал. Ну когда ребенок еще открыт, он еще не понимает. Только потом я поняла, что как бы так нельзя, это невозможно. И я в этом сильно сейчас нуждаюсь, я очень рада, что это поняла, потому что на сегодняшний день я знаю довольно много практик, где можно в принципе научиться, восполнить. Более того, благодаря программе, я научилась самой себе давать эти объятия, причем с утра пораньше, потому что это как воздух. То есть вот тактильно себя обнимать, прижимать, это дает очень сильный ресурс. Вот и я поняла, что я испытываю гнев на всех прошлых мужчин, ну, я каждый раз проваливаюсь в эту покинутость, в эту боль. Но это вообще мужчины не виноваты. Это та боль детская, и я так рада, что до меня это дошло. То есть я слышала об этом, но как-то. А теперь, когда у меня есть выбор, упасть в это и понять, что это как бы мужчины не виноваты. Но у меня есть выбор. Понять, как себе объяснить это, что да, это детское, со стороны на это посмотреть. Потому что это было каждый раз как воронка, когда меня это затягивало, и я не могла ничего с этим поделать. Я очень рада, что есть надежда на построение каких-то отношений, ну, здоровых, потому что уже одна и та же схема: я маленькая девочка, как прилипалка всегда. А как бы мужчинам это просто не интересно, такая личность. Все, спасибо.

А.: А., взрослый ребенок из дисфункциональной семьи. Для меня тема заботы о себе и тема гнева на противоположный пол - это, можно сказать, одна, вытекающая из другой тема, очень связанные между собой. То есть я замечаю, что я часто испытываю гнев, когда ожидаю, что обо мне кто-то позаботится, но этой заботы я не получаю. И, вот, буквально вчера я испытывала очень сильный гнев на своего молодого человека. И часто я испытываю сильный гнев на него, если... в связи с финансовой ситуацией. Дело в том, что он... ну, меня беспокоит его отношение к работе и, собственно, к тому, как нужно протраивать свою жизнь. Потому что вчера он мне сказал, что его... он уходит с работы через 2 месяца, хотя уже в течение полугода ему не платили денег на том месте. И он все чего-то ждал, что, возможно, там будут какие-то улучшения, возможно, будут какие-то изменения. И, вот, все разговоры с ним о том, что "тебе не платят, ты как-то финансово вообще не обеспечиваешь себя" не заканчивались, собственно, ничем. Но вчера был некий сдвиг. Я считаю, что он принял решение, что оттуда нужно уходить, что уже хватит сидеть в этом месте, где нет никакого продвижения ни личностного, то есть он никак не рос там, ни нет финансового продвижения. Но проблема в том, что он сейчас вообще не имеет представления, куда идти, куда двигаться дальше. Вот, и я не знаю. Мне кажется, нужно посидеть с ним и резюме составить. Но я не знаю, потому что любые разговоры с ним о том, что "давай что-то делать, давай двигаться", да, они заканчиваются, можно сказать ничем. Он говорит, что это ему либо не интересно, либо он себя в этом не видит. Вот. И я чувствую, что это продолжение некоторой истории с моим отцом, потому что отец у меня тоже долгое время

не... ну, то есть у него были проблемы на работе, когда он работал тоже около года на работе, где постоянно задерживали заработную плату. Но это отчасти связано с моей заботой о себе, потому что я хочу, чтобы мой мужчина, он обеспечивал себя, ну, и отчасти мне тоже помогал. Вот, а этого нет на данный момент. Вот. как-то так, наверное. Спасибо.

М.: Я сейчас четвертый шаг пишу. И я пытаюсь научиться бережно относиться к себе - как раз то, что ежедневник сказал. Но заботиться о себе у меня получается очень редко, стало получаться. Но вот в плане каких-то тяжелых моментов, совершенно не получается. Потому что я так поняла, что когда мне было тяжело в детстве и юности, я находила людей все-таки взрослых, которые, я понимала, что мне так сочувствуют. Вот, но я не могла сделать то, что мне говорили. Мне говорили, что мне нужно уходить из дома, там еще что-то, но я не могла этого сделать. И получалось, что я как бы вот, жаловалась. Рассказывала про себя реальные истории какие-то, да, и в результате механизм превращался в жалобу. И вот сейчас я ловлю себя на том, что мне очень трудно переключиться с этого механизма. То ли страшно, то ли что-то еще. Мне очень трудно перейти к работе и понять, какое бережное отношение должно быть к себе, чтобы прожить то, что вот открылось. Вот. И по поводу гнева хотела еще сказать. Гнев, не гнев, но вот у меня был такой опыт, недавно я поняла, что я совершенно не умею... ну тоже вот эта проблема общения с людьми, что я ничего не говорю, потому что я боюсь, что я буду просить "спасите меня, спасите меня". И я начинаю говорить все. Потому что, вот, каких-то таких навыков нет. У меня там был момент насилия, и я на группе начала что-то рассказывать про это. Как могла, так и рассказывала, то, что могла себе позволить. В результате у ребят, у одного, так скажу, вызвало реакцию того, что он начал про беды свои рассказывать с матом, там, со всеми делами. И это вызвало какую-то жуткую ретравматизацию. Я потом это стала проговаривать еще с одним мужчиной в большой группе уже, но он мне говорит "а зачем ты мне это сейчас рассказываешь? я же не священник". Но при этом у меня сразу такая волна стыда накрыла жуткая. Я думаю "ну как же так? или мне ничего не надо рассказывать, или рассказывать все? и что же делать?". Ну он успокоил меня. А потом я шла оттуда и думала, что мне как раз...я поняла, в чем дело. Что не было человека, который бы научил общаться правильно, мужчины не было. Спасибо.

Н.: Н., ВДА, выросла в дисфункциональной семье. У меня последнюю неделю очень остро с квартирным вопросом решается. И вот я в первое время все ждала помощь, поддержки от своих близких, потом слышала "занимайся сама". И я поняла, почему сама не могу. Я боюсь, у меня вечные страхи какие-то. Вечно кто-то со мной шел по жизни, поддерживал меня. Я же могу спросить у риелтора, я же могу спросить у еще кого-то. Просто я для себя так решила, что не надо бояться, есть люди, которые компетентные. Я так успокоилась, думаю, ну ладно, все равно какое-то чувство жалости со стороны давит. И потом такая ситуация на работе произошла, и я как-то стараюсь отгородиться от нее. По крайней мере я для себя решила, что я не буду ее пережевывать 10 раз "почему кто-то так поступил", я не буду больше ее обсуждать. Делайте что хотите, будет как будет. Просто у каждого своя правда, и этих правд может быть 30, и как-то вот так. Я вспомнила сразу Фаину Раневскую, которая говорила "против кого сегодня мы дружим?". А меня так это достало. Ну как-то вот так. Спасибо.

Е.: Меня зовут Е., я взрослая дочка алкоголика. По поводу гнева на мужчин - это моя прям актуальная тема, наверно, уже недели полторы. И мне прям постоянно хочется бороться, хочется доказывать, хочется спорить постоянно. Это то есть, ну, на такой поверхности. Я даже усмиряю себя порой. Я поняла вообще, что когда пришла на тренинг в эти

выходные, что мне почему-то с детства не давалось поддержки. Почему-то все обеспечивали мои, там, питание, там, в защите, дом, там, одежда, в детском саде. А вот этой поддержки своего мнения у меня почему-то не было никогда. И вот я увидела, я так рыдала вообще, даже мужчина ко мне пришел на тренинге, начал меня обнимать. Вот. И я понимаю, что вот эта вот поддержка, которую я всю жизнь искала и в первом муже, и со своим молодым человеком, женихом у меня были тоже отношения. И я почему-то искала именно этой поддержки. Так интересно, вот, я иногда понимаю, что нужно стоять на своем в воспитании детей. А сил уже нету. Все, силы иссякают, хочется сдать и вот эту вот дисциплину свою, которую я выстраивала по кирпичикам годами, хочется... я не выдерживаю. И я пишу людям некоторым "скажите, что у меня все получится". И так интересно, те люди, которые не выясняют, что именно, "я не могу брать такую ответственность", просто пишут "К., у тебя все получится, у тебя все будет отлично". И я понимаю, что вот эта вот одна фраза, маленькая такая. Во первых, то, что я написала. Раньше я не могла никого просить. Мне было из родительской семьи дано, что нельзя никогда никого просить, рассчитывать только на одну себя и делать все только самой. И моя забота о себе попросить, ответственность и свобода того человека ответить, как он хочет и моя ответственность принять это все и сделать так, как мне лучше. Выстроить свой дом, свою вот эту здоровую и функциональную систему. Спасибо.

О.: О., ВДА и ДФС. Тема такая двойная, забота о себе и гнев на мужчин. Гнев на мужчин у меня был, потому что я хотела, чтобы обо мне они заботились, ну естественно. Потому что не хватало же из детства заботы, да, вот от папы там, да, от дедушки. Как бы это все было перекошено. И, конечно же, я еще этого не понимая, вынесла это в подростковую жизнь, да, там, с мужем. Всегда у меня такие мужчины, которые, там, подводили. Как будто специально искала, ну, потому что с более-менее нормальными было скучно. И когда стала со всем этим... а, у меня еще был огромный гнев "Да что ж такое? Что же все время попадается мне? Да как так-то? Прекрасно! И вот опять, и вот опять". Вот. Но когда я стала в этом во всем разбираться, то у меня, вот, глобальный гнев у меня ушел на мужчин вообще, в принципе. Ну я поняла, что я сама все выбрала как бы, и по-другому я не могла особо. Он глобально ушел и на мужа даже ушел. Он меня реально там подводил, там предательство и все остальное. Я прям это в себе копила, при каждой ссоре это выливалась, там, на него. А потом я просто поняла "ну вот, он такой", я просто приняла и все. А там уже, О., это твое дело. Либо ты живешь, либо ты уходишь, либо ты что-то делаешь, да? И когда я это приняла глобально, я начала сама себе... пошла забота о себе, вот, в мелочах. Потому что как бы финансово мне как-то хочется, чтобы забота от него была, да. А я еще это не переросла (смеется). Но я на нужном пути. А в мелочах вот это все как бы, ну, то есть я о себе сама могу заботиться. Меня радует, что в этом году... я раньше не могла представить, как это я одна пойду в кино. То есть это надо либо с мужем, либо с подругами, и в театр то же самое. А тут я завела такую традицию. Я поняла, что это традиция у меня уже. Я третий месяц сама с утра, пока еще не на работе, хожу в кино на сеанс, который именно я сама хочу, потому что я не хочу смешки, там, слушать или еще что-то; объяснять, почему герой так поступил. А после я начала ходить по ресторанам на бизнес-ланчи, там еще скидки. Я заказываю то, что я хочу и самое главное - за себя плачу. И меня так это радует, вот. Или могу пойти в бассейн, на пол дня там зависнуть, там еще хамам. Вот. Сама! Даже без подруг. И мне не одиноко. Потому что раньше, если я шла куда-то, и кто-то не пошел со мной, я либо вообще не шла, либо мне было ну очень-очень некомфортно, что я покинута всеми. То есть у меня чувство покинутости, но я злюсь в мелочах, вот именно на мужчин. И муж - это бытовые

мелочи, там, чашку не туда поставил, это меня может довести вообще до истерики. Но мне кажется, это потому, что я ему это не говорю. То есть можно попытаться, там, проговорить что ли. Вот. Спасибо. А, и еще я просто хочу добавить, что как бы то ни было, я сейчас, вот, не знаю, хорошо это или плохо, но сейчас я не верю в любовь, там, мужчин как бы. То есть мне кажется, что с моим бэкграундом уже с людьми очень тяжело, и не найти таких. Но чего-то меня это даже не расстраивает. Раньше расстраивало, а теперь нет. Все. Спасибо.

И.: Всем привет, я И., взрослая дочь алкоголика. Могу сказать, что раньше я жила с ощущением какой-то внутренней грусти и тоски прям. У меня все время были такие собачьи глаза грустные. И фот этот такой фон тоски. И я помню, что я чувствовала себя очень одиноким человеком. Даже вот мы собираемся шумной компанией, там, я веселюсь, я гуляю. И при этом я чувствую, что я одна. Вот ну, сейчас седьмой шаг, я еще даже не до конца дошла. Вот. Вот это чувство тоски и грусти, оно ушло. Я помню, я приехала в свой родной город, я гуляла, и я помню, что я была заполнена этим чувством. Я приехала, гуляю, и думаю, так интересно вообще. Вот, и чувство, конечно, одиночества тоже ушло, потому что я не бываю одна. У меня есть Бог, у меня есть внутренний ребенок, у меня есть критикующий родитель, у меня есть любящий родитель, у меня так много всех. Причем с критикующим родителем мы просто беседуем. Сейчас у нас вообще такие высокие отношения. Он мне, например, рассказывает что-то про меня, и я ему "слушай, ну, прям тут трудно с тобой не согласиться". Но это уже не та, вот, когда волосы на себе рвать и бросаться, там, с моста. А я понимаю, что даже в чем-то он... ну реально говорит правильные вещи. Собственно, что касается гнева на мужчин. Я помню, когда я закончила свои отношения последние, я помню, у меня было прям такое "все бы вернуть", потому что такая прям боль, прям все вернуть. Пусть будет так плохонько, но будет, пусть просто будет. И в какой-то момент я поняла, что это вообще никак не связано с этим человеком, вот просто есть этот мужчина, на которого я просто переношу свои эти внутренние ощущения. Просто вот беру и как будто они к нему относятся. А на самом деле они к нему никакого отношения не имеют. То есть, есть сам по себе мужчина, и есть моя вот эта история. И они не связаны. И, ну, сколько мы с ним расставались. Ну а как без этого? Сходились-расходились. Потому что надо же какой-то сериал устроить из этого. Вот это вот, мы встретились, прям как с чистого листа. И вот я сейчас хожу и иногда понимаю, что вот ничего не чувствую к нему. Думаю, "Господи, как это хорошо вообще". И я понимаю, как это глупо, когда я в мыслях думаю, ну... думала о каком-то мужчине, вот это глупо так. Спасибо.

О.: О., ВДА, всем привет. У меня по поводу первого шага гнев был очень долгий, потому что... у меня даже не было гнева, у меня была ярость. Я была в состоянии очень сильного эмоционального затруднения, я всегда искала, кому набить лицо. Я занималась спортом профессионально, ну не профессионально, так, долго и упорно спортом занималась, дзюдо. Это одна из практик, что тебе всегда дадут в рожу, то есть у некоторых этот страх отсутствует. То есть я была постоянно на взводе. И когда я шла по первому шагу, мое состояние стало еще хуже. Вот. То есть в принципе у меня был очень тяжелый первый шаг, и я считаю, что это хорошо. Потому что вот когда все эти эмоции, все сильные чувства вышли, я стала чувствовать себя... ну, как бы. У меня раньше было состояние раздраженности, и у меня был раздражитель. Я постоянно чувствовала ярость. А ярость-то, она холодная. У меня еще такая ярость безжалостная, то есть я не чувствую жалость как на соревнованиях. То есть там нет вопросов, что там с партнером или "бедненький и несчастненький", нет, его надо взять и шваркнуть об пол. Вот. И у меня в жизни была такая же реакция, прям вот сразу агрессия. Но у меня на гнев появилась пауза. А теперь эта пауза стала больше. И

сейчас у меня есть раздражение. Причем в тот момент, когда я ходила по больницам, мне надо было что-то получить, какое-то обследование на халяву, за счет государства, какая-то медсестра начала говорить, что мне это не положено "вы молодая, здоровая, шлепайте отсюда". Вот. И я, значит, пошла уже к начальству. Я всегда хожу к начальству, потому что я не разбираюсь с пешками, я разбираюсь с людьми, которые принимают решение. И мы с начальством стоим, разговариваем, с девушкой. Девушка спокойная, она мне говорит "вы знаете, да, вы имеете право, мы сейчас все оформим". Заходит эта медсестра, вся такая и начинает что-то там бухтеть. И я смотрю на эту девушку и говорю, она на меня смотрит, мол, такая "а вы что скажете?". Я начинаю раздражаться и думаю, лучше я выйду. То есть раньше бы я кровавую баню устроила, там, написала бы министру здравоохранения что угодно. У меня реакция была очень сильная. И самый прикол в том, что я самая младшая в семье, и соответственно, все-все-все говорят, заявляют, что мы проблемы решаем семьей, мы там, типа, как стена, там против мира, трали-вали. И фишка в том, что все на меня все сливали. Все разборки на мне, все скандалы на мне "ой, там соседи, тра-та-та, там соседи на нас булки крошат". Я приходила и устраивала разнос десяти- - двенадцатилетней девочкой. Спасибо.

Н.: Н., ВДА. Я хотела по поводу заботы о себе высказаться. Я тут поняла одну ситуацию. Забота о себе включает то, что нужно себя обеспечивать полностью, да. Вот у меня сейчас этого нет, и у меня очень большое сопротивление работать. То есть вместе с подработкой мне вообще не хватает. Вот. И у меня очень большое сопротивление работать. Ну, то есть у меня раньше была какая-то мечта, что вот я хочу такую работу, я там буду работать, мне так хорошо. Все будет прям так. Ну, любимое дело, круто, здорово. Сейчас я понимаю, что не хочу любимым делом этим заниматься, и уже нелюбимое вообще, мне плевать на него, вообще ничего не хочется. Вот. И я думаю, вот где тут... ну короче у меня вопрос сейчас стоит насилия по отношению к себе. Где как бы разумная дисциплина, а где уже начинается насилие над собой. Я как бы... вот у меня такой хаос, я не могу понять. Как бы ну все равно приходится себя заставлять что-то делать, да. И как бы когда это какое-то здоровое, а когда это уже насилие. Вот. Я никак не могу понять. Ну, то есть я еще так думала, рассуждала, мы все равно же живем в мире, состоящем... ну, в системе насилия. То есть там люди ходят на работу, 9 часов в день они там сидят, им ничего не хочется, да. Ну как бы ничего с этим не сделать, да. Но если ты там фрилансер, то заставляешь себя сам работать, когда тебе не хочется, да. То есть все равно этот момент, что тебя надо заставлять, он есть. И как бы это получается, это насилие над собой. Или нет? Ну, в общем, вот. Спасибо.

И.: И., ВДА. Сейчас так получается, что я переживаю развод с мужем. Все, что я почерпнула в детстве, это молчать, все держать при себе, и это я принесла в семью. Для меня вообще как бы удивительно, что я вообще рассердиться могу на противоположный пол. Я все глубоко внутрь себя затолкала. У меня осталась единственная реакция, это слезы и жалость по отношению к себе. Я начала ходить к психотерапевту, и вот я уже почти год с ним работаю. И когда у меня началось это вытаскивание, что у меня открылись глаза какие-то такие, что я вообще существую. Вот. То есть я для себя могу что-то делать. Для меня это был запрет раньше. Какое-то время, когда я это открыла, и сейчас... настолько все тяжело. Спасибо.

Е.: Меня зовут Е., я взрослая дочь алкоголика. Помимо гнева на мужчин, у меня еще и гнев на женщин, оказывается есть. И я делаю упражнения в круге. Так интересно. Там все мужчины собрались. И вот одна женщина сидит, контролирует. И всех начинает

просто, как генерал, всех колошматить. Я думаю "мы вообще не достигнем никаких результатов, если это продолжится в такой манере". Вот. И потом хожу и не могу никак успокоиться. Меня все несет и несет. И думаю, "К., подойди в перерыв к ней". И тут выхожу и вижу, она одна сидит. Думаю, "ну хорошо". Я подхожу к ней и говорю "что-то тут такое есть, что мне, видимо, нужно в себе отработать, что-то вот резонирует в вас очень сильно". А она говорит "мне тоже" (смеется). Я говорю "супер". И вот это первый раз в жизни такой, когда человек, который у меня вызывает раздражение, сел со мной, поговорил, и я еще осмелилась, нашла в себе смелость и решимость подойти и заговорить с ней. И мы так вообще, ну, хорошо разговорились, что я поняла, что в моей ситуации вызывало раздражение, вот, в ее лице, что во мне вызывало раздражение. В итоге мы так как-то сдружились вообще. Она попросила у меня телефон и как-то это вообще было удивительно. И так интересно, они резонансные, но они не одинаковые, эти ситуации. Было, конечно, очень здорово. И еще хотела фрагмент тоже про мужчин рассказать. Но не буду (смеется). Спасибо.

Л.: Л. У меня гнев на мужчин как-то вот последние годы. Отец не давал мне тепла в первые годы жизни, а в последние - обогрел. Брат тоже очень, так, внимательно. А на маму у меня столько обиды. Как стрельнет, так я прям как шарик надуваюсь, что много обиды. Аж пыхтю. Потом вроде бы немножко утихает-утихает. Но вот эти вот обиды из детства у меня постоянно. Вот. Я это хотела сказать.

А.: Мне кажется, что гнев - это вообще эмоция, которая нам дана свыше. Просто риск ее неправильно выражать. То есть когда этот гнев выливается на любого человека и причиняет ему, ну, боль и повреждения, тогда это просто эмоция, которая неправильно выражена. Вот. Я уже говорила, что учусь правильно выражать гнев, что мне помогают проговаривания. Но вот с мамой не получается совсем. то есть я пыталась ее тут. Ну, она хотела придти к нам, они приехали из деревни с каникул с детьми. Я ей говорю "мам, ты только не обращай внимания на пыль, на грязь, мне и так внутренний критик твоим голосом все время об этом говорит". Она стала возмущаться "какой внутренний критик, еще и моим голосом? мне все равно, чисто у вас там или не чисто". Хотя последний раз, когда приходила, она сказала "вот я мою полы три раза в день на кухне". В общем я поняла, что как-то я пока не подобралась к ней. Не знаю. Если проговорить этот гнев, который у меня накопился. Иногда я так на нее кричу, вспоминаю прям реальные события которые были у нас с ней в детстве. Я во сне так кричу. Я говорю "я тебя прям ненавижу, ты вот это сделала, вот это". И вроде она у меня во сне просит прощения. И мне так хочется, чтобы это воплотилось в реальность, но я не знаю, как. Попросила я совета, а мне сказали "а вы скажите, мам, не приезжай, потому что у нас пока не прибрано" (смеется). Спасибо.

О.: О., ВДА, ДФС. Я хотела сказать, у меня отозвалось насчет мамы и уборки. С детства мама всегда, то есть я старшая была, и мама на работу уходила, оставляла записку, и там было все-все-все, и обязательно, там, полы. И когда она приходила домой, она проверяла. Там, если я халтурила, нужно было перемыть, иначе нельзя гулять. Ну, короче вот это все. И мне прям въелось, что у меня все должно быть идеально. И когда я стала жить одна, мне пофиг как бы, да. я еще кайфовала от этого. а мама раз в неделю приезжала к внуку, и я давай намывать, там. То есть я прям не могла. И муж шутил "приезжайте почаще, тогда у нас всегда чисто". А мама с юмором, там "да ладно". Потом я уборку вызывала, когда у меня стало с финансами получше. Тоже я звонила за день до ее прихода "обязательно придите". А тут был случай у меня, что в том году она должна была приехать, и я должна была все убрать. И у меня руки опускались. И я такая "О., оставь как есть". А она такая еще "О., я давно не смотрю, да ладно". Я прям оставила в таком раздрае как есть. Я

прямо недели две не убирала в ванной. Она пришла, и так мы классно посидели. Вообще замечательно. И я говорю "мам, я не убирала", а она "я даже не заметила". И прямо так душевно. То есть где-то внутри меня, я еще много себе накручивала. Как бы мать так не будет делать, если отпустить, вот, себя. Вот. Спасибо.

Протокол. Доверие внутреннему голосу.

С.: Привет, С., взрослый ребенок. Что касается первого шага, я признала свое бессилие. И именно признание бессилия помогает мне сейчас по-новому смотреть на мир, творить что-то хорошее. Опять-таки, мне даже люди говорят "ты молодец, у тебя все здорово получается". А я не верила. Ну, сейчас я верю не всегда до конца, но я стараюсь верить больше, потому что люди действительно говорят искренне. И вот прозвучало, что если когда-то значимый человек меня обманул, это не значит, что меня сейчас обманывают, говоря мне добрые слова. Признав себе бессилие, я понимаю, что я заслуживаю хорошего. Спасибо.

А.: А., взрослая дочь и внучка алкоголика. Мне очень откликается сегодняшняя тема. И особенно фраза, в которой говорится о том, что мы много доверяли людям. И вот сейчас я вижу, что да, я доверяю себе. Бывают такие моменты, когда у меня срабатывает еще старый шаблон, это авторитетные люди для меня, допустим, какие-то. И я не слушаю себя. И я иду наперекор своим чувствам, я всегда потом огребаю. Я это просто знаю. И любое недоверие к себе приводит к ошибке. Просто любое. И мне кажется, даже здесь не важно, вот эти игры разума, почему я это чувствую, там, что. Иногда это сразу непонятно. Это может быть какая-то скрытая за словами, за фасадом, да, может быть агрессия, все, что угодно. Моя задача - не разбираться в этом, а просто доверять себе и своим чувствам. И сложность в этом составляет то, что поскольку в моей семье было насилие, мой отец был алкоголиком и агрессором. а мы с мамой, допустим, убежали. И потом возвращались, как ни в чем не бывало. И вот эта вот грань, когда я чувствую опасность, она стерлась тем, что мы туда возвращались и жили как ни в чем не бывало. И когда я таких людей встречаю, которые, вот, вызывают такие чувства, допустим, первые, интуитивные, я не воспринимаю их как опасность. Вот эта модель выживания, когда возвращались, она срабатывает. И я, вот, начинаю эти игры разума "ну, вот, человек, ну, он такой, его надо принять". И вот эти разговоры какие-то, они приводят к тому, что я получаю то, что получаю. И мне кажется, что это очень важный критерий - доверие к себе как к самому важному человеку в своей жизни. Спасибо.

Л.: Я Л., взрослый ребенок из дисфункциональной семьи. И тоже хотела поделиться. Я вообще благодарна программе, потому что когда я раньше была в церкви, там было такое понятие, что нужно как-то... говорить вот это. Я очень рада, что я в программе, что я просто делюсь, что у меня внутри. То, чему я здесь научилась, я делюсь. И мне не стыдно, там, секта, не секта, мне вообще все равно! Потому что даже во мне нет вот этого "ах, о, что-то не то думаю". Настолько я спокойна, потому что я никого никуда не зову, а делюсь тем, что для меня очень важно. И также вот эти фразы, которые ежедневно у меня тоже поднимались. Вот этот прогресс и совершенство, мне очень важны. Хотя я всегда считала, что я не перфекционистка. В материнском плане почему-то это очень сильно есть, я прямо хочу семью идеальную. И также то, что возраст и то, что хочется быть какой-то умной, адекватной обществу. Так что внешне я как будто бы... мне даже психолог это сказал. Я социально вроде как выгляжу достаточно, ну, успешной, адекватной, по крайней мере. Но

по факту... я вообще просто сейчас только начинаю это все больше и больше видеть. Это как бы большая разница - то, что внешне и то, что внутри. И как будто бы заново сейчас прохожу этот путь, и не стыдно перед людьми это показывать, которые не в программе так вот. Но я себя как-то все равно учусь хвалить за какие-то... победы. Ну, первое, конечно, это любовь к себе, и единственный главный критерий, на который я стараюсь опираться. Спасибо.

О.: Я О., взрослая дочка алкоголика. У меня насилие было тоже в семье. И ощущение любви было, вот, почему-то совместно с насилием. То есть, вот, оно только недавно у меня выстрелило, понятие вот этого, да, когда как бы появился человек. И я на полном осознании вошла в эти отношения, понимая, что там, все, что можно было, есть в этом человеке, да. Вот. Как только что говорила, вот это ощущение страха. Но я говорила, я с этим справлюсь, я буду прям такая герой весь. Вот. И что мне помогло, я просто ходила на другую группу, не ВДА. Вот. И мне помогло вот это вот состояние бессилия первого шага. Когда уже набравшись высшей силы и вот этой смелости сказать "нет" насильственным отношениям, что было мне очень сложно, вот, поставить эту границу и защитить саму себя, да. Далось очень уже, из последних сил, как говорится. И потом началось преследование меня. То есть человек начал меня как бы с работы встречать. Но уже как бы состояние шло... он понял, что я уже как-то отрываюсь. И вот это вот насилие усугубилось. И вот, значит, я понимаю, что мне надо как-то добежать до дома живой, вот, в этих своих всех гонениях, он со мной в магазин. Я в магазине девочек прошу "девочки, выпустите меня через черный ход", чтобы как-то я могла, ну, это самое. Вот. И я такая с черного входа бегу, такая, думаю "ну все, оторвалась". Поднимаюсь на лифте, открывается лифт, он стоит, на меня смотрит, говорит "ну и что, далеко убежала?". И вот тут я поняла... у меня этот первый шаг, он прям сработал. То есть в голове что сразу проносится? Забежать в лифт. Если я забегу, значит, это уже однозначно будет все. То есть выйти. Вот этот страх сделать первый шаг, довериться Богу и сказать "Господи, ну ты же знаешь, на все твоя воля". Я вышла, и вот действительно как лопнул мыльный пузырь. Я ему просто спокойно сказала, что я так больше не могу. Вот. И это было доверие настолько, что я как бы расплакалась, приняла этого человека, он меня принял, и мы абсолютно спокойно разошлись. Вот как это прям, фух, и все. То есть я со своей головой, я бы однозначно этого не смогла бы никак сделать, никаким образом. Потому что был такой панический страх. То есть он у меня из детства еще идет. Он усугубился, вот. И вот первый шаг у меня прям на практике так случился. Я прям почувствовала. Очень, конечно, такой опыт был интересный. Большое всем спасибо.

Н.: Всем привет, я Н., взрослый ребенок, ВДА, ДФС. Мне очень отзывается, потому что я буквально только что проходила в группе первый шаг. Мне кстати даже мой психолог сказал, что я когда я пошла в ВДА, у меня прогресс пошел. Хотя я уже лет 10 куда только не ходила, но сейчас у меня прям прогресс пошел. Вот. Я как бы открыто об этом сказала. Что касается первого шага, признать бессилие перед своей дисфункцией. Я тут смотрела одну блоггершу, она не позиционирует себя как психолог, просто как писатель, потому что образования нет. Я смотрела ее выступление, и она говорит, вот, что такое судьба. Судьба - это белый лист, но у кого-то, там, белый лист, он с полосочками, у кого-то - в линейку, у кого-то - в клеточку. Потому что определенно все мы рождаемся в определенных условиях, в определенной стране, в определенной семье, с определенными какими-то устоями. И мне прям вот это так отозвалось, я подумала про бессилие. Потому что ты же не можешь ничего сделать с тем листом, который тебе изначально дают. И да, ты там что-то делаешь со своей судьбой, но как бы есть вот эти вот отпечатки семейные. То есть это, вот, ну... признать

бессилие, что ну уже вот так. Ты родилась вот здесь вот в этой семье, в этой стране, там, я не знаю. И ты не можешь с этим ничего сделать. Ну, значит Богу так было удобно. Ты сама, там, выбрала этих родителей для чего-то. Потому что мы же для чего приходим в эту жизнь? Чтобы учиться и любить. И вот, значит, для этого я выбрала именно этих родителей именно в это время. Ну как я думала, если по эзотерике, там, как-то размышлять, то в общем как-то так. Спасибо.

Л.: Всем привет, Л., ВДА. Мне откликнулось по ежедневнику про то, что нужно слушать свой внутренний голос, да. И вот когда я его не слушаю, то есть когда я думаю "Ну нет, у меня же нет никаких аргументов, я просто так чувствую. Ну чувствую, и что дальше?". И начинаю в лучший вариант как бы верить. Потом, например, с кем-то, я накалываюсь на то, что да, я же это чувствовала. Почему я себя не слышала? Почему не слушала? Вот. И действительно надо больше интуиции доверять. Спасибо.

М.: М., ДФС. Мне откликнулся первый шаг про бессилие. Сегодня с утра было так. Мне приходится себе напоминать. Сегодня сделала несколько действий, чтобы заказать мужу зимние ботинки. Я тут решила, что ему нужны новые зимние ботинки. Потом вот это вот сама себе возвращала, что он взрослый мужчина, и я бессильна здесь перед его выбором: будет он ходить в тех, которые мне не нравятся, в грязных, рваных, там, не подходят которые. И в общем ничего не заказала, остановилась. И вот это для меня тоже как бы про бессилие, как бы с юмором не звучало. Спасибо.

И.: И., ВДА. Хотела сказать про ежедневник и первый шаг. Оказывается, действительно доверять своим чувствам, это так тяжело. Потому что для меня была проторена дорога еще в детстве игнорировать себя. А еще я построила такие отношения с мужем, что он мне в открытую говорил, что я кукла: "куда я хочу тебя поставить, там ты и будешь стоять, потому что мне так удобно". И раньше я это в открытую не говорила, а сейчас, когда я начала ставить границы, в общем... я начала чувствовать бессилие, что я ничего с этим сделать не могу, что это воля Бога такая, что он не задумал более удачную пару. Вот. И я сейчас очень чувствую раздражение, когда идет постоянное оценивание со стороны мужа. Все, спасибо, что послушали.

Н.: Привет, я Н., ВДА. У меня тут очень сильно отозвался текст первой традиции, где говорится о том, что хотя программе нашей 30 лет, мало профессионалов о ней знают, и не дают информацию, ведь много-много взрослых детей сойдут с ума или умрут от этого. И как-то меня прям пронзают эти строчки из 11-ой традиции, из этого текста, да. Потому что мой род действительно дисфункциональный, я уже не говорю про свою семью, мой род дисфункциональный. У меня двоюродный брат умер в молодом возрасте от алкоголизма, потому что он был потому что он был ребенком отца-алкоголика. Вот. И у меня в данный момент есть такой красивый племянник от двоюродной сестры, и такой породистый мальчик! А он сходит с ума. Вот. Он часто лежит в психиатрических, особенно весной и осенью. И так как у нас все время тайны сохраняются, да, это вот симптом дисфункциональности. Сестра уже определилась, потому что ей деваться, видимо, уже некуда было. И племянник приезжал к нам. И я его маленьким видела, потом уже увидела молодым человеком, и вообще содрогнулась от той красоты, которую Бог вложил в него. И когда я узнала о том, что он творит с собой, я, конечно же, тоже каждый день содрогаюсь, я практически каждый день о нем молюсь. Почему-то он очень сильный след такой оставил. Когда он приезжал к нам, я его водила по группам, пыталась, но он не пошел. Вот. И я вот после прочтения вот этого текста, я... ну как-то в моей голове зародилось... Из параллельной программы, я там была всегда такая активная. И когда я пришла в ВДА, я узнала, что я имею право в общем-

то просто сидеть на облачке и греться на солнышке, я много по времени это делала. А вот сейчас, после прочтения этого текста, у меня как бы зародилась мысль довести эту идею в нашем городе, до психотерапевтов, до психологов. Может, племянник через них это найдет. Спасибо.

В.: Всем привет, В., ВДА. Мне очень сложно слушать про доверять себе, потому что у меня это, конечно, такой риск. У меня есть перфекционизм и попытка через это заработать любовь, она перекрывает все на свете. Потому что мне привычно и спокойно, когда есть правила и когда я знаю, что нужно сделать. И вот если я так сделаю, то будет то-то. И, соответственно, я могу не обращать внимание на то, что я чувствую, потому что там же еще целый ворох всего, что придется прочувствовать. И есть простой пример. Вчера вечером я пришла домой, я поняла, что я очень устала. И я не хочу никуда идти, хотя вечером мне нужно было на группу. И я, наверно, где-то час ходила как раздавленная катком вообще. Я такая говорю "ну если ты не хочешь, давай не пойдем". И такая "ну, если мы не пойдем, нужно же, вот, что-то тогда полезное сделать". Потом я такая "ну нет, смотри, давай попробуем: ты можешь просто так остаться дома". В общем, пока это все затянулось, уже я как бы опоздала. И так выдохнула чуть-чуть, что я уже опоздала, никуда могу не идти. Потом у меня получилось, что я... в общем, в какой-то момент я помнила про момент, вот, слушать свои чувства и доверие к себе. И, вот, они соединились как-то с идеей, что можно... можно! в общем, можно! Но меня по-прежнему очень сильно трясет, что я себе разрешила. Но и то, то есть с оговорками. То есть я довела ситуацию до того, что я опоздала, я переживала целый час. Но в этот момент я чувствую, что как бы новые рельсы что ли прокладываются. Что можно остаться и "я устала" - это достаточный повод. Спасибо.

А.: Я А., взрослый ребенок из дисфункциональной семьи. Мне откликнулось из ежедневника про доверие к себе и про доверие к собственным чувствам. И вот у меня была ситуация такая на выходных. Я поехала к родителям своего молодого человека, и они снова начали меня расспрашивать про моих родителей. Это было достаточно болезненно, потому что они, там, спрашивают "А твои родители занимаются спортом? А каким спортом они занимаются?". Ну, а у меня мама, она инвалид, и она не может просто заниматься физически этими вещами. То есть для нее вода в бассейне... я даже не представляю, как она может дойти до этого бассейна просто. Вот. И я объясняю, я понимаю, что это снова давление некое на меня, да. Это снова, вот, попытка как-то, не знаю, прощупать почву и попытаться уточнить, а что там, а как там. А я на данный момент не хочу об этом говорить, мне тяжело говорить об этом. И я потом сказала своему молодому человеку, что мне не приятно, когда меня расспрашивают про спорт. И, вот, он в какой-то степени сначала недоумевал, но, вот, сегодня позвонил мне и сказал, что он в принципе понял, что больше он не будет касаться этой темы. И я очень выдохнула спокойно. И поняла, что нужно послушать как-то себя, свой внутренний голос и сказать, что "наверное, не надо туда лезть, куда я на данный момент не готова... разговаривать". Спасибо.

Л.: Всем привет, я Л., ДФС. Ну, мне отзывается про первый шаг. Я, вот, вчера думала, я видела в детстве, как мама сходит с ума, хотя эти воспоминания у меня вытеснились, я практически ничего не помню. Вот. Какие-то урывки вспоминала в связи с этим со всем. Вот. И я боюсь того, что я также сойду с ума. Стала пить ее таблетки когда-то давно в детстве, думая, что, значит, таким образом я избежу вот такой вот участи и проконтролирую это. Со временем, соответственно, у меня развилась какая-то привязанность к этому, а потом, прискорбно, зависимость. Как алкоголизм, вот, появился, лет уже через 30. Вот. Ну, я ругала себя, да, там, осуждала всегда за то, что... ну, не всегда, вот, за то, что я такая-сякая,

что ее таблетки пила, что развратная, вседозволенная, да, что-то там такое. А на самом деле я действительно просто боялась, что... превратиться. Я хотела избежать какой-то судьбы, которую высшие силы, собственно, посылают. И считала ее ужасной. А она, во первых, не ужасная, я же в прекрасном месте, в Столешниковом переулке. Ну, вот так я живу, да. Просто непринятие своих чувств, недоверие к себе как-то только усложнило мою жизнь. Сейчас я учусь, там, доверять себе и не ругать себя за то, что там были какие-то ошибки, уже принимать как есть. Спасибо, чего-то запуталась (смеется). Спасибо.

О.: Всем привет, я О., ДФС. Мне отзывается из ежедневника, что мы, там, делаем ошибки, и нужно замечать удачные решения и свой прогресс. Я замечаю, что когда я занимаюсь какой-то деятельностью, развиваюсь профессионально, мне кажется, что у меня ошибок быть не должно. Но как я сейчас понимаю, благодаря программе и терапии, что ошибки, они будут точно. И мне очень важно замечать вот эти удачные как бы решения и прогресс. И радоваться этому, себя как-то подбадривать. Потому что слишком сильная концентрация на ошибке, она мне как-то развиваться, идти, там, за своим желанием, за тем, что мне хочется делать. Вот. Потому что мне кажется, что у человека как-то сразу все должно получаться, а раз у меня есть ошибки, значит, это уже не мое. Из-за этого я могу бросить что-то. Вот. Спасибо.

К.: Привет, я К., ВДА, ДФС. Мне отозвалось, как бы, что есть неизбежность, что-то нельзя изменить. То есть как бы я поняла в какой-то момент, что все время пыталась "сейчас я еще постараюсь, сейчас я так и этак себя поведу, и что-нибудь изменится". Ну, в общем, такая жизнь. Попытка все время наладить отношения, там, еще что-то, постараться, там. Вот. И не так давно какое-то понимание ошеломило меня, что другого человека изменить нельзя. Что семья, которая есть, она зависит не только от меня. Вот. И отношения, которые складываются, тоже не от меня зависят. Есть вещи, которые не все зависят от моих усилий, как бы там ни было. И принятие этой неизбежности, что все устраивается таким или иным образом. И то есть это вопрос к себе лично, что я могу... ну я не знаю, даже не то, что могу. Просто я поняла, что можно прочувствовать что-то. Пока вот в таком каком-то подвешенном состоянии. Просто вот такая тщетность от того, что не все возможно человеку. Вот. И что дальше как бы, в пути... может, в пути куда-то выведет Господь. Просто вот... пока еще не знаю, как это. Спасибо.

М.: Я М., я взрослый ребенок из дисфункциональной семьи. Вот мне как бы откликнулось, тоже давно откликается, что нужно прислушиваться к себе. Я тут сейчас нахожусь в поисках работы. Я уволилась с работы как раз потому, что дошла там до какого-то края, потому что я понимаю, что это не мои люди, это не моя компания. Я вообще, вот, я не могу в какой-то чужеродной среде. Хотя со стороны как бы все нормально. Там нормальные люди, у нас нормальные отношения, все. Но вот внутреннее ощущение, я прям не могу, меня аж воротит. Вот. Я уволилась, все. И, там, какое-то время прошло, я начала искать работу. И я, вот, для себя решила. Я буду искать своих. Вот, чтобы придти... ну бывает же такое, что ты чувствуешь просто. Я буду искать своих, потому что, ну сколько можно? Сколько буду на одни и те же грабли наступать? Вот. Ладно. И, вот, проходит какое-то время, а поиски работы, это дело не быстрое, тем более когда ты ищешь своих. Вот. Я понимаю, что вот эта вот тревога меня гложет, я понимаю, что, блин, время идет, своих нет, надо же уже как бы. И вот сегодня с утра было собеседования. Я, вот, пришла, я понимаю, я даже когда вакансию читала, я понимала, что, ну, не то. На фига я поперлась? Совершенно не понятно. Ну, то есть, я пришла, сижу, разговариваю. И в этот момент опять понимаю, что это не то, это не мое. Вот, ну. И выхожу, такая, думаю "Блин, может быть, все-таки,

мое? А чего я тогда сразу наехала? Это же только собеседование". И, вот, начинаю сама с собой "а уже сколько времени прошло. А это ж все-таки работа. Как же так? Вот надо же...". А потом думаю "блин, вот почему я была среди всех этих моих собеседований одна работа, на которую я пришла на собеседование, там несколько этапов, я вот просто, это вот прям мое". То есть они существуют где-то. Мои, вот, они есть, не то, что они выдуманные. Но они пока меня не пригласили, я думаю, все, надо соглашаться на то, что есть. И вот эта такая котовасия внутри меня, меня вот прям раздирает. Вот я сейчас в этом нахожусь. Спасибо, что послушали.

Таблица 1. Протокол беседы с А.К.

Дословный протокол беседы	Анализ беседы
<p>- Семья. Когда я была маленькая, мои родители развелись, мы с мамой начали жить отдельно. Мои родители поженились, когда были молодыми и лет через 5-6 они уже развелись. Мы с мамой начали жить отдельно, у нее появился уже другой мужчина, мой отчим, с которым в итоге они расписались спустя там какое-то время, соответственно, у меня у папы скоро появилась семья. Спустя 10 лет после их развода у меня у мамы родился ребенок и у папы соответственно тоже родился ребенок. Получается, как раз я в это время училась за границей, у меня было абсолютное ощущение, что меня сбагрили в другую страну, а сами завели себе новые семьи. Там разница в полгода между детьми, вот. Соответственно, папа никогда не расписывался со своей женой, и они разошлись в итоге, сейчас он расписался с новой женщиной. Она младше его на 10 лет, очень молодая, активная женщина. А мама прожила с отчимом 12 лет, и в итоге сейчас они тоже расходятся. Не исключаю, что у папы может быть еще будет ребенок, потому что жена у него молодая, хочет детей.</p> <p>- Сколько Вам было лет, когда Вы уехали за границу и перестали жить с родителями?</p> <p>- 13 лет, я закончила в Москве 9 классов, потом уехала в Англию, там окончила школу и училась в институте. И 5 лет назад вернулась опять в Россию. Я жила там одна в общежитии, в общем, одна там была совсем, потом в институте снимала квартиру. Родители приезжали, если надо было, ну, мама приезжала, папа ни разу не приезжал.</p> <p>- Как у Вас складывались отношения с родителями в этот период?</p> <p>- Мне очень тяжело было первые три года, я маленькая была, а там другая культура, менталитет, все это очень сказалось. Я думала, что у меня с языком не будет проблем, а когда приехала, выяснилось, что там уровень совсем другой нужен, мама меня в тот период очень поддерживала, помогала. Папа думал, что он меня очень сильно поддерживал, как-то раз написал</p>	<p>До 5-6 лет девушка жила в полной семье, затем проживала с матерью и отчимом. В возрасте 13 лет уехала учиться в Англию, за границу. В связи с переездом испытывает сильное эмоционально окрашенное чувство обиды на родителей: «Они меня сбагрили в другую страну».</p> <p>В Англии девушка поступила и окончила институт, затем вернулась в Россию. В период проживания за границей чувствовала себя одиноко. Акцентирует внимание на том, что мама приезжала, но редко, а папа к ней ни разу не приехал. В момент сообщения об отсутствии поддержки со стороны отца у девушки резко увеличивается громкость голоса, появляется активная жестикуляция, как внешние проявления обиды на отца.</p> <p>Во время обучения за границей девушку сильно поддерживала мать, но об этой помощи девушка рассказывает в перечислении скорее конкретных действий (инструментальная поддержка) (помогала с языком, могла приехать на выходные), чем об эмоциональной поддержке.</p> <p>В этот период девушка не получала поддержки от отца (ни разу не прилетел, не</p>

мне письмо какое-то доброе, но при этом он ни разу не прилетел, не посмотрел вообще, в каких условиях я живу, я злилась на него, что он этого не может сделать. Отчим очень заботился, ну, как заботился, он финансировал все это дело, он, таким образом, проявляет свою любовь и заботу в принципе. Мама могла приехать каждые выходные, если бы я ее попросила, но я ее не просила, мне было достаточно знать, что она может прилететь. Мне не нужно было, чтобы она делала это постоянно, важно, что она могла и была готова это сделать. В старших классах мне стало интереснее учиться, потому что у меня стало получаться. Уже не было такой необходимости в поддержке, но, тем не менее, финансово, по крайней мере, меня поддерживали всегда. Когда я поступила в Лондоне в институт, родители меня поддержали финансово, потому что они банкиры, всегда работали финансовыми директорами, но они не настаивали, чтобы я работала в этой сфере, они сказали мне выбирать, что хочу, соответственно, я выбрала языки и стала лингвистом, то есть абсолютно не связанное с тем, чем они занимаются. Образование я получала для себя, понимая, что я не хочу быть переводчиком или еще кем-то, но мне хотелось изучать языки. Они меня в этом вопросе всегда поддерживали, поэтому в этом плане все было в порядке, то есть, пока я была там, все было очень хорошо.

- После обучения Вы вернулись в Москву?

- Да, у меня, к счастью, была возможность жить отдельно от родителей. Когда я выросла в другой стране и выросла очень быстро, я до сих пор считаю, что я, наверное, в чем-то более самостоятельная, чем многие мои сверстники. Раньше это еще сильнее было видно. Когда ты в 13 лет учишься сам за собой следить, ухаживать и так далее, это многое значит. Поэтому мне было очень сложно. Я когда училась последние два года в Англии, у меня появился молодой человек в России, и я прилетала к нему почти каждые выходные. Родители пытались в эти дни ввести какую-то систему воспитания, типо, приходи до 11, но это уже не работало, потому что я слишком

посмотрел, в каких условиях живу). А. сообщает о том, что испытывала злость и обиду по отношению к отцу в связи с тем, что хотела получить от него больше заботы.

Любовь и забота отчима проявлялась в финансовой поддержке А. во время обучения. А. сообщает, что он только таким образом может проявлять заботу о других. Финансовая поддержка также была оказана девушке со стороны родителей.

Воспоминания периода обучения в Англии у девушки светлые: «пока я училась там, все было хорошо».

После обучения девушка вернулась в Москву. Она считает, что является более самостоятельной, чем ее сверстники. В беседе она действительно производит впечатление самостоятельной, целеустремленной девушки. В беседе девушка неоднократно подчеркивает собственную самостоятельность, что может указывать на важность этого качества для нее. А. привыкла с раннего возраста брать ответственность за себя и других, так как с 13 лет жила одна и должна была заботиться о себе самостоятельно.

долго была одна, я слишком долго принимала самостоятельные решения. Отношения с мамой сделали меня жестче. В последние годы обучения в Лондоне я уже начала работать, стала менее зависимой от родителей материально. Поэтому мне было очень странно, когда я вернулась в Россию, а мне родители начали говорить: «Будь дома в 11». Я стала более независимой, самостоятельной, на наши отношения это тоже повлияло. Это было лучше для моих отношений с родителями, чтобы мы не жили вместе. И слава Богу, такая возможность была, у нас была квартира, куда я переехала. У меня была машина. Машина у меня была уже, когда я поступила, у меня была машина, чтобы я могла свободно передвигаться, независимо не от кого.

- Вы сказали, что отношения с мамой сделали Вас жестче, что это для Вас значит?

- Они сделали меня жестче, чем я могла бы быть. Ну, опять-таки это связано с тем, что определенные ее поступки я расцениваю как моральную слабость. Потому что для меня, ну, в детстве мне очень хотелось, чтобы мне помогали, спасали меня, но я поняла, что в жизни так не бывает. И если что-то нехорошее происходит, надо это учиться как-то правильно переживать. Моя мама этого делать не умеет. Ей нравится находиться в положении жертвы и перекладывать ответственность за себя. Вот. И соответственно я очень долго это терпела, будучи маленькой, когда для меня очень важен был авторитет и уважение родителей. Когда это уже начало переходить грани, когда я видела свою мать в состоянии очень слабого человека, жалкого человека, когда ей было проще умереть, чем справиться с проблемами, мне естественно это взбесило. Ну, как моя мама может быть такой слабой? Я этого не понимала. Вот. Ну, безусловно, могут быть различные ситуации жизненные, с работой, с любимым человеком, еще что-то, но когда у тебя есть ребенок. Для меня всегда есть вещи, которые, что бы ни происходило, есть вещи ради чего стоит жить. Я сама не толерантна к ее слабостям, потому что я не приемлю, мне очень сложно смириться с тем, что моя мама может позволить себе быть не такой сильной,

Помимо ответственности за себя, девушке приходилось брать ответственность за свою мать, которую она сама считает морально слабой. Алкоголизм матери начался в возрасте, когда А. было 5 лет, и усилился после развода с мужем. Девушке было трудно видеть мать в состоянии алкогольного опьянения, в этот момент она испытывала большую злость и обиду на мать: «Ну, как моя мама может быть слабой? Ей нравится находиться в положении жертвы и перекладывать ответственность за себя».

Девушка видела маму в состоянии слабого, жалкого человека, возможно, именно поэтому для нее сейчас важно показать свою силу, то, что она самостоятельная и умеет брать ответственность за себя.

как я всегда ее себе представляла. То есть, когда я была маленькая, наивная, для меня моя мама была примером для подражания, она была женщиной, которая меня вырастила, которая меня обеспечивала одна, без мужчины, которая много мне дала, сделала из меня человека и так далее. А потом, когда я вижу, как этот образ рушится, когда она очень слабая, когда она очень жалкая, и плохо выглядит, пьет. Все это в совокупности. Естественно, я уже не справлялась с этим, и начинала уже грубить ей. Я становилась жестче, поэтому в этом плане, наверное, метод кнута был более эффективным. И для меня это было более понятно. То есть, я не могла притворяться, что я ее жалею. Я не могу ее жалеть, я считаю, что ее не за что жалеть.

- То есть, мама представлялась Вам примером для подражания, а потом Вы обнаружили, что она может быть слабой и жалкой, и Вам было трудно это принять?

- Ну, да. Все сошлось в одном, и я приняла решение не вмешиваться в то, что с ней происходит. Я не принимаю за нее решений, но только когда она не в состоянии за себя сама принять решение. Просто я не слушаю ее нытье, я не иду у нее на поводу. Бывают подружки, с которыми, когда встретишься, они начинают ныть, а их поддерживают, говорят, как они несчастны. Я не тот человек. Она звонит мне, чтобы я сказала ей, какая она бедная, несчастная. А я скорее ей скажу: «Возьми себя в руки, тряпка. У тебя есть другие вещи, сосредоточься на сыне, сосредоточься на работе и так далее». Я вот больше такой человек. Мне так проще, я не обманываю в данном случае, я не лицемерю. Я не могу ее за одно и то же жалеть уже на протяжении трех-пяти лет, за одно и тоже жалеть столько времени невозможно. Вот, она там расходится с отчимом моим, с мужем, это трагедия, безусловно. Но это не является для меня чем-то там, ну, жизнь не заканчивается на этом. Вот. Это сейчас, это в последнее время.

- То есть, сейчас Вы не идете на поводу у мамы и не говорите ей, какая она бедная, несчастная, но при этом готовы поддержать и предложить сосредоточиться на чем-то еще?

В сознании девушки происходит расщепление образа матери на две части: хорошая мать, которая всегда была примером для подражания, и слабая, незащищенная женщина, которая вызывает злость и отвращение.

Данное расщепление и невозможность принять целостный образ матери приводят к дистанцированию от объекта и невозможностью вступить с ней в активное взаимодействие: «Я не слушаю ее нытье, не иду у нее на поводу, не вмешиваюсь в то, что с ней происходит».

Мать в настоящее время запрашивает у дочери эмоциональную поддержку, которая воспринимается А. как проявление слабости. А. оказывается способна оказать инструментальную помощь: «Говорю, чтобы заботилась о сыне, взяла себя в руки», но не может понять и поддержать мать, которая переживает по поводу развода. Неспособность оказывать эмоциональную поддержку матери могла сформироваться у А. в детстве, так как ей самой

- Сейчас это так, но так было не всегда. Раньше я ее спасала, я была покладистая, я ей помогала, выслушивала, но она тогда использовала немного другую методику, она заставляла меня думать, что я ей обязана, то есть, она заняла такую позицию, что она для меня много всего сделала, она много мне дала, поэтому я обязана ее принимать такой, какая она есть, я обязана делать все, что вот ей нужно. У отчима была точно такая же позиция. Он не озвучивал ее так явно, как она, но суть была такая же. Соответственно, я думала, что я им обязана, что я им должна. А сейчас я веду себя так, как мне это нужно. Это ни в коем случае не какая-то там акция против нее, я не согласна с ее поведением, поэтому я считаю, что я должна вести себя так, как я вот считаю правильным вести себя в этой ситуации.

- Можно ли считать, что то чувство, которое она пыталась навязать, это было что-то похожее на чувство вины.

- Безусловно.

- Можете тогда подробнее описать, как это было, как это происходило?

- Это всегда было, это годами мне навязанное чувство там, начиная с родителей, потом молодой человек мой, они очень упорно работали над моей самооценкой, занижая ее, ну, потому что так проще. Вот. И естественно, они это делали через чувство вины. То есть, я там чувствовала себя виноватой за то, что она разошлась со своим отцом, за то, что они ругались из-за меня, потому что он был очень жесток со мной, а она меня защищала. Соответственно, на этой почве они ругались, я чувствовала себя виноватой. Я чувствовала себя виноватой за то, что она пошла там пахать сутками, чтобы меня обеспечивать, хотя естественно, сейчас я понимаю, что я ее об этом не просила. Это было ее решение, пахать сутками столько, сколько она хочет. Как маленький ребенок может об этом просить? Нет, конечно. Это связано не только с чувством вины, что меня отправили за границу, но было чувство вины за то, что они меня отправили. Будто бы я веду себя так, я не высказываю благодарность, как будто я (повышая голос) всю жизнь должна им об этом говорить, говорить спасибо. Я так не

оказывали преимущественно инструментальную поддержку и не поддерживали с ней тесную эмоциональную связь.

А. считает, что в детстве хотела и могла выслушивать и поддерживать мать, но со временем стала жестче. А. испытывает большую обиду в связи с тем, что мать не соответствует ее ожиданиям, а она должна нести ответственность за нее и принимать мать такой, какой она принимать ее не хочет.

Чувство обиды по отношению к матери тесно переплетается с чувством вины по отношению к ней. Невозможность испытывать обиду по отношению к близкому человеку заставляла А. испытывать большое чувство вины по отношению к матери: «Я чувствовала себя виноватой за то, что мама разошлась с отцом, что она пахала сутками и не успевала пообщаться со мной, что она начала пить». Сейчас в связи с анализом ситуации детства А. открыто говорит о чувстве обиды по отношению к матери, так как это чувство перестало табуироваться. Возможно, это связано с ухудшением состояния матери и усилением ее алкоголизма.

считаю. Это не было мое решение. Это было коллегиальное решение нашей семьи. Но это, к чему я сейчас пришла. Обязана прям. Я всегда ей буду благодарна за это, я считаю, что достаточно того, что я один раз сказала: «Спасибо Вам большое». Я не должна об этом постоянно говорить, регулярно. Но зачем? Это полный бред. Чувство вины было и по мелочи, всегда за что-то я чувствовала себя виноватой. Что бы я ни сказала. Сейчас я могу что-то сказать, в своей манере, а ей это не понравится. Она это воспримет как оскорбление лично в ее адрес, хотя это абсолютно не так. Она это так воспримет, она напишет, за что я такая жестокая по отношению к ней. Все это будет перевернуто так, будто я по отношению к ней жестокая, хотя я сказала что-то, как я говорю обычно, то есть абсолютно не в ее адрес. Но она это так выворачивает, что я сразу прошу прощения, говорю, что погорячилась. Но это только для того, чтобы избежать конфликта, чтобы продолжать отношения дальше, иначе это мне слишком дорого может обойтись, много времени, эмоций и так далее, а она со мной не согласится.

- Вы сказали, что раньше испытывали чувство вины и часто извинялись перед мамой, а теперь ведете себя по-другому. Когда это произошло? И что способствовало этому изменению?

- Так, подожди, еще раз, давай.

- Хорошо. Вы описываете, что раньше Вы испытывали чувство вины перед мамой за то, что она Вас обеспечивала, за то, что она ссорилась с отцом из-за Вас

- Да-да-да.

- А потом такое впечатление, что что-то изменилось и Вы стали по-другому относиться к ней и данной ситуации.

- Да.

- Что помогло изменить это отношение?

- Это был такой переломный момент. Ну, когда она уже перегнула палку, когда была ситуация с отчимом, когда уже выяснилось, что они будут расходиться, плюс это еще наложилось на ситуацию финансовую семейную, и она, ну, она это была не она. Где-то на протяжении полугода она

Несмотря на то, что сейчас девушка чувствует меньше вины, чем в детстве, она по-прежнему проявляет это чувство на поведенческом уровне (просит прощения у матери, даже когда не чувствует себя виноватой с целью сохранить отношения).

была постоянно на взводе, в ужасном состоянии. И мы жалели, безусловно, какое-то время я ее поддерживала, говорила, что все будет хорошо, когда это уже перешло все грани, когда я всю ночь просидела в клинике, где ей делали капельницу, чтобы вывести алкоголь, а с утра я уехала на работу, вечером после работы я снова поехала к ней и вот так вот полгода. Я ее таскала из клиники в клинику. Последняя капля была, когда мы уехали на новый год за город, отмечать новый год всей семьей, там были друзья, там был мой брат. Мне этого было более чем достаточно, ну, не было у нее там мужа, господи. И она начала чуть ли не сбегать из дома, чтобы сходить в магазин и купить себе выпить. Вот. И в итоге это бабушка все наблюдает, мой маленький брат. Она уже перестала это скрывать. И я соответственно сорвалась. То есть, я ее видела в этом состоянии. Ее подруга говорит, что она пошла погулять, а в итоге она там убежала в магазин. И опять же, мне не столько жалко, что она выпила, мне больше жалко, что я представляю образ своей мамы, которая всегда была эталоном элегантности, порядочности и красоты, я представляю, как она там в валенках врывается в деревенский магазин и покупает себе там какую-нибудь дешевую водку и пьет из горла. У меня, ну, я не могла этот образ принять. Соответственно, с этого момента я начала уже более жестоко с ней разговаривать. Я поняла, что мы ее уже полгода жалеем, полгода холим, лелеем, поддерживаем и помогаем, а она этого не ценит. У нее другая цель. Ее цель – это самоуничтожение. И бесполезно уже питать какие-то иллюзии, так как четко понятно, что если она в таком состоянии не дай Бог пребывает, то от меня она ничего, кроме какой-то жесткости не получит.

- Ее алкоголизм происходит запоями и это как-то связано с переживанием проблем?

- Да, абсолютно. Как можно заметить, не дай Бог какая-то ситуация стрессовая происходит, это все. Нужно ждать, что она сорвется. Или даже не стрессовая ситуация, но что-то она там подумала, увидела на фейсбуке, это все до абсурда доходит. Тут очень тонкая грань между тем, является

Девушка позволила признать у себя наличие обиды и разрешила себе его испытывать, когда отношения с матерью стали максимально напряженными и стало невозможно скрывать раздражение и обиду по отношению к ней. Переход вины в обиду произошел в момент истощения ресурсов девушки (я провела бессонную ночь в клинике, когда ее откачивали, а потом поехали на работу. Она стала уже перегибать палку).

ли событие поводом, либо она действительно испытывает трудности. Она за что угодно может зацепиться. Был бы повод. Она уже, видимо, определяет сама, хочет она сорваться или не хочет, но это очень тонкая грань, ее очень сложно отследить. Сейчас все хорошо, мы выдохнули, все нормально. Потом что будет, я не знаю. Я не питаю никаких иллюзий по поводу того, что будет дальше. Я понимаю, что какое-то время еще и снова будет срыв. Я переживаю за брата, за бабушку, вот за них я переживаю, а за нее. Вот я не верю, что это невозможно контролировать.

- А сколько Вам было лет, когда у мамы начались проблемы с алкоголем?

- Ну, я помню это лет с четырех, но тогда это было редко, она так не срывалась, а вот с 14 лет она стала часто уходить в запои, и меня стали активно к этому привлекать. Отчим сказал мне, что это моя мать и мне ее спасать. Это уже не скрывалось, у меня есть обрывки воспоминаний из раннего детства, когда это уже было, но я тогда не понимала, что с ней происходит. Я думала, что может быть действительно маме плохо. Я вызывала скорую, она пыталась выпрыгнуть из окна. То есть, это было и ранее, но с 14 лет я начала четко понимать, что происходит с ней.

- Как Вы думаете, влияет ли опыт общения с мамой на то, как Вы планируете выстраивать собственную семью?

- Ну, в том числе опыт общения с мамой, но мы с ней очень разные люди изначально, то есть, как мы решаем проблемы. Она в принципе не умеет пить. Даже когда она в хорошем настроении выпивает, ей много не надо. Со мной немного другая история. Я как-то знаю свой организм. Я могу очень много выпить с друзьями, в клубе и так далее. Она очень любит сравнивать: «Ну, вот ты-то пьешь». Но просто я да, но при этом в ситуации ответственности, если мне надо на работу или что-то еще, то я прекрасно отдаю отчет, что я могу делать, а чего я не могу делать. Что касается семьи и семейных отношений, то это безусловно влияет, но я не могу сказать, что это там, что у меня лучше будут отношения, но из-за того, что я вижу, как сложилась жизнь моей мамы, какие браки у нее были и по каким

На момент обследования у девушки нет позитивного образа будущего, нет ожиданий, что отношения с матерью могут наладиться.

<p>причинам они разводились, я не питаю иллюзий, что это раз и навсегда. Это исключение из правил, когда люди встретились, полюбили друг друга и всю жизнь прожили вместе. В остальном, это колоссальная проблема над отношениями, и если случается распад пары, то нужно понимать, что жизнь продолжается все равно. У меня такая позиция. Это связано с тем, что я видела, что у моей мамы не получилось, и я другие отношения наблюдала и понимаю, что скорее чаще люди расходятся, чем остаются наедине. Но они продолжают жить. И не реагируют на это так, как реагирует моя мама. Не нужно заикливаться на одной составляющей жизни. Вот так вот. Я долго училась в Англии, жила одна и сама себя сформировала, методом проб и ошибок, я научилась брать ответственность за себя. Сейчас я четко понимаю для себя, что плохо и что хорошо, но при этом я никогда не буду никому навязывать свое мнение.</p>	<p>Девушка подчеркивает свою непохожесть на мать, желание не быть как она, отделиться от нее.</p>
---	---

Протокол ТАТ.

1) На картинке изображен молодой человек, даже больше на ребенка похожий. Вот. И достаточно взрослое лицо. Вот. Но небольшие ручки говорят о том, что это больше ребенок, наверное. Человек, или ребенок, как я считаю, выглядит очень задумчиво, но скорее расстроенный, чем он просто думает о чем-то. Конечно, сложно определить, но...а, это скрипка. Он смотрит на скрипку, возможно, он испытывает нежелание играть на этом инструменте, потому что особой радости я не вижу на этой картинке. Возможно, до этого его заставляли очень долго заниматься музыкой, сейчас он уже в процессе такого отторжения, то есть, он уже не может наслаждаться этой игрой и впоследствии, скорее всего, он (вздыхает) будет вынужден заниматься музыкой, потому что родители будут на этом настаивать, а потом он будет не любить этот инструмент. Он будет вызывать негативные эмоции, конечно.

2) На этой картинке изображена природа. Несколько человек, животные, поля. Скорее всего, эти люди работают на поле. Наличие лошади говорит о том, что это поле там вспахивается. Так как один мужчина и две женщины, я могу предположить, что тут вопрос именно в каком-то любовном треугольнике, возможно. Женщина, которая стоит более уверенно справа, она, скорее всего, жена этого мужчины, потому что она уверенно стоит, а девушка, которая с книжками ходит на переднем плане потому что она грустная, она понимает, что ей, наверное, не удастся провести время с этим мужчиной, поэтому она уходит дальше заниматься, читать книжки или еще что-то. Впереди тоже природа, вспахивание полей. Получается контраст: девушка с книжками, образование, культура и природа, поля. Разное немножко. Возможно, до этого жены не было в истории, да, если говорить о том, что было раньше, вот, и девушке этой с книжкой все-таки удалось пообщаться с мужчиной. Вот, сейчас пришла его жена, она вынуждена уйти, но и впоследствии, скорее всего, эта девушка будет очень страдать, вот. А у пары будет все в порядке. Хуже всего будет той

девушке, которая с книжками ходит.

3) На этой картинке изображена девушка, которая открывает или закрывает дверь, при этом плачет, судя по всему. Было бы логичнее предположить, что она дверь закрывает, потому что, видимо, что-то произошло до этого, какая-то ссора, возможно, какой-то человек любимый, родной ушел. В нем нуждались, а он ушел. Может быть, даже она держится за лицо, возможно, он ее даже ударил по лицу, если это ее муж или молодой человек. Соответственно, она вот закрывает дверь за ним. Сейчас у нее, конечно, горе, расстройство. Скорее всего, она думает о том, сколько она наговорила вещей, которые (вздыхает) не стоило говорить, которые сгоряча можно наговорить другому человеку, только, чтобы его обидеть. Вот. И, безусловно, думает о том, как она будет просить прощения. Она будет просить прощение за эту ситуацию.

4) На этой картинке изображена девушка и мужчина. Судя по выражению лица мужчины, это достаточно ветреный мужчина, он не тянется к девушке так, как девушка к нему. Вот. Возможно, это даже где-то у него дома. Картинки на заднем плане с девушками тоже говорят о том, что он, скорее всего, не верен своей подруге. На этой картинке она хочет получить от него внимания, хочет, чтобы он посмотрел на нее, пообщался. Может он хотя бы выслушал ее. Ему это неинтересно. Он мыслями где-то в другом месте. Вот. Не хочет с ней говорить. Тем более, на те темы, на которые говорить хочет она. Вот. До этого, возможно, даже все было нормально, и они общались, все было хорошо. Но потом появился отвлекающий фактор, скорее всего, это какая-то другая девушка. Она потеряла его внимание, он отвлекся и сейчас она пытается его вернуть, вот, а впоследствии он, скорее всего, последует за объектом своего интереса. Она пойдет домой или останется одна, а он уйдет к другой.

5) На этой картинке изображена женщина более взрослая. Она с любопытством заглядывает в комнату, с интересом. Что-то происходит в комнате. Возможно, там сидят дети. Возможно, это нянечка. Вот. И она с интересом следит за детьми и хочет проверить, чем они там занимаются. Не разбили ли вазу или лампу, которая стоит на столе. До этого, соответственно, она занималась другими делами в своей комнате, готовила, убирала. Все было спокойно. Но потом она услышала шум, крик некий, который привлек ее внимание. Она озабоченно зашла в комнату проверить, все ли хорошо. Сейчас она закрывает дверь. Возможно, не до конца. Она прикроет ее, поймет, что происходит, и пойдет дальше заниматься своими делами.

6) На картинке изображена молодая девушка, возможно, студентка. Девушка сидела в кафе и пила кофе. К ней подошел мужчина, может быть ее знакомый, который был ей чем-то неприятен. Возможно, он какой-то ее дальний родственник, с которым у нее были плохие отношения, или знакомый, который пытался за ней ухаживать. Человек сильно старше девушки, он не симпатичен девушке ни внешне, ни характером. Он подкрался незаметно, чем испугал ее. Человек хочет вызвать ее на серьезный разговор, возможно, он будет признаваться ей в любви, либо что-то рассказывать о своей жизни, но она не хочет его слушать, так как у нее были совершенно другие планы на этот вечер. Скорее всего, она хотела посидеть одна в тишине и посмотреть на город. Его присутствие в том же кафе вызывает у нее неприятные чувства презрения и раздражения. Возможно, девушка пожалеет о том, что сейчас не слушает этого человека, так как он может говорить какую-то важную информацию для нее. В будущем она будет винить себя за то, что не слушала его и его советов по поводу жизни, так как человек уже пожилой и может скоро умереть.

7) На этой картинке изображены две девушки. Одна постарше, другая помладше с

куклой. Самое простое, наверное, предположить, что это мать и дочь. Дочка совсем маленькая, так как у нее кукла на руках, лет 10 может быть. Мама наклоняется в сторону дочки, возможно, она читает ей книжку, но опять-таки у дочки нет никакого интереса к тому, что говорит мама, поэтому либо это все-таки не ее мама (усмехается), а ее нянечка, например, либо это ее мама, но ей намного интереснее пойти погулять или пойти поиграть со своими игрушками, чем слушать то, что говорит мама. До этой ситуации девочка играла в своей комнате или гуляла с друзьями, ее позвала домой мама, чтобы та начала заниматься или читать книжку, делать что-то познавательное. Вот. Сейчас девочке обидно, что она должна сидеть рядом с мамой и слушать, как она читает. Но при этом она досидит все равно и потом, возможно, пойдет ужинать. У нее сейчас нет выбора, она должна слушаться маму. Я предполагаю, что это не совсем современная картинка, действие происходит раньше, когда родительское слово должно было исполняться беспрекословно. Она слишком маленькая, чтобы самостоятельно принимать решения, сказать маме: «Нет», - и пойти гулять, вопреки тому, что ей говорит мама, потому что мама – это авторитет. Она, я думаю, так считает, что она должна ее слушаться.

8) На этой картинке изображена молодая очень симпатичная девушка. Скорее всего, она очень похожа на танцовщицу, судя по такой легкой позе. Она сидит на стуле, при этом она повернулась спиной к стенке, облокотилась на нее. Возможно, она позирует, потому что она такая элегантная, но при этом еще и удобная поза. Может быть, она преподает танцы, балет, наблюдает за парой, которая танцует там танец, который она поставила. Но при этом она достаточно одинокий человек. Выглядит она одиноко. Возможно, даже в ее глазах такое отчаяние, потому что она красивая, у нее есть работа, она умная, она многого добилась, но она одна. У нее нет семьи, у нее нет детей, любимого человека. Вот. До этого на картинке происходило то, что она добивалась успехов в карьере, занималась любимым делом, но сейчас она со стороны видит, что это далеко не все, что нужно в жизни. Есть другие интересные вещи, как личная жизнь, например. Поэтому она с неким отчаянием смотрит. Она впоследствии продолжит работать, заниматься любимым делом, но будет очень тщательно скрывать это чувство грусти и одиночества, которое в ней есть, потому что она отдает все свое время карьере.

9) На картинке изображены две девушки. Я думаю, что это две сестры, они похожи друг с другом: у них одинаковая прическа и черты лица. Они приехали куда-то в уютное место, может быть на море. Одна сестра наблюдает за другой из окна. Вторая девушка куда-то торопится. Возможно, она опаздывает куда-то, поэтому бежит. Может быть, она опаздывает на свидание. Она скоро выйдет замуж за того человека, с которым будет встреча. Встреча пройдет очень тепло, так как они уже давно знают друг друга и уже приняли решение о свадьбе. Девушка, которая наблюдает за сестрой, чувствует себя здесь очень одиноко. Ее не радует то место, куда они приехали. Она старшая сестра, которая всю жизнь работала, занималась развитием карьеры и не обращала внимания на ухажеров, в сейчас она смотрит на сестру и понимает, что несчастлива, так как по-прежнему одна.

10) На этой фотографии, картинке изображено двое мужчин. И проще всего, наверное, было бы сказать, что это отец и сын, но судя по выражению лица, возможно, это два брата, потому что они оба достаточно взрослые. Они обнимаются, возможно, в связи с потерей близкого человека. Они поддерживают друг друга. Возможно, кто-то из них болен, и они вынуждены поддерживать друг друга, но в глазах у них, то есть, выражение их лица, потому что глаза закрыты, достаточно умиротворенное. Друг другу они явно родственники, это не друзья, и они, видимо, единственные, кто есть друг у друга. Я думаю, что до этого

действительно произошло что-то, какое-то несчастье, возможно, кто-то из членов семьи умер, и они, соответственно, сейчас осознали, что они всю жизнь будут теперь только вдвоем. Потом они, возможно, будут помогать друг другу, начнут заниматься каким-то совместным делом, чтобы быть вместе, рядом, даже на работе.

11) Какая-то непонятная картинка. Мне сложно разобрать, что именно здесь изображено. Могу предположить, что это какой-то пейзаж в сильный дождь. Изображена дорога. На этой дороге какое-то транспортное средство, может, карета или машина. Она остановилась, так как ехать в сильный дождь было очень опасно. В машине сидит один водитель, который переживает ливень. Он не знает, возвращаться ли ему назад или ехать вперед, так как проехал примерно половину пути. Он испытывает одиночество и сомнение от того, что не знает, как ему сейчас поступить и куда поехать. Пока он просто переживает сильный дождь. После дождя он куда-нибудь поедет, но я не знаю, что он выберет.

12) На этой картине изображено два разных поколения. Девушка и уже бабушка. Молодая девушка смотрит в сторону, а более пожилая женщина смотрит на художника, который эту картину рисовал или фотографировал, не важно, на нас, на зрителя. Тут бросается в глаза контраст старости и молодости. У бабушки очень мудрый, знающий взгляд. Она знает, что происходит, она знает, что будет с этой молодой девушкой дальше. Она знает лучше, чем молодая девушка. А девушка смотрит в сторону, так как не готова это принимать. Она, как и любое молодое поколение думает, что она знает лучше, чем взрослое старшее поколение. Что было до этого? Я думаю, что ничего примечательного. Все как обычно в жизни семьи, где есть много поколений, где есть молодое поколение, которое думает, что знает лучше, а есть старшее поколение, которое повидало жизнь и знает больше. Возможно, они о чем-то разговаривали, о чем-то общались и в итоге не договорились, не пришли к консенсусу, поэтому молодая девушка смотрит в сторону, а пожилая смотрит на нас таким своим знающим взглядом. Вот. Но впоследствии, когда не станет этой бабушки, молодая девушка будет жалеть, что она не слушала свою бабушку даже просто потому, что та старше, и для нее очень много значит, когда ее спрашивают молодые. Тут вопрос не в том, что признать, что пожилая женщина права, а в том, что для пожилой женщины это важно, чтобы ее признали правой. И можно было бы просто прийти на встречу, посмотреть по-своему, но хотя бы просто дать понять бабушке, что ее мнение все равно важно.

13) Так, на этой фотографии изображена молодая пара: девушка и мужчина. Судя по их позам, произошло что-то неблагоприятное. Девушка голая в кровати, мужчина в одежде закрывает лицо рукой. Не похоже, что девушка болеет или еще что-то. Скорее всего, ну... не хочется почему-то говорить по этой фотографии, что она умерла, потому что она голая. Скорее всего, она спит, а он собрался уходить. Скорее всего, у него произошел момент осознания, что, возможно, он совершил ошибку. Вот. Поэтому ему стыдно, но он понимает, что ничего не может сделать, поэтому единственный выход – это уйти, пока она спит. До этого произошло то, что они познакомились. Наверное, они не были знакомы. Он, скорее всего, изменил своей жене или, наоборот, был с девушкой своего друга. Он совершил что-то, что для него аморально. Поэтому пока она спит, он собирается уходить. Он будет чувствовать вину еще долгое время. Я думаю, что у девушки вряд ли будет похожее чувство, так как она спокойно спит.

14) На этой картинке видно, как человек стоит у окна или сидит у окна. Хотелось бы сказать, что он просто наблюдает за природой или чем-либо, но больше похоже на то, что он готовится выпрыгнуть из окна, судя по тому, как он рукой держится за раму, как

будто подтягивается. Осталось сделать только один шаг, он уже стоит в этой раме и, собственно, сейчас он либо прыгает вниз, либо возвращается в дом. Это такая картинка выбора, так как она черно-белая, то картинка контрастов. Вот. До этого, возможно, происходил ряд событий, которые привели к этой ситуации. Это ситуация безысходности, когда человек не знает, как ему дальше быть, как объяснять, что происходит, как жить с тем, что происходит у него в голове, со всеми этими мыслями. У него много чего могло произойти как на работе, так и в личном плане. Все это накапливается. Возможно, это копилось годами, поэтому сейчас он не видит никакого иного выхода, только безысходность. Возможно, наличие семьи, родственников, обязательств его уже не останавливает, не является для него сдерживающим фактором. Он испытывает безумную усталость и безысходность, невозможность принять, что происходит и все поступки и мысли людей, мыслей как таковых у него нет. Что будет потом, будет интереснее, когда он будет стоять на краю, уже перед выбором, тут очень сложно. Скорее всего, он спрыгнет.

15) Ой, ну, это такая достаточно темная фотография. Это кладбище. Скорее всего, изображен человек, который работает на кладбище. Он сторож или он хоронит людей. В общем, это человек, который посвятил свою жизнь смерти. Вот. Для него чужая смерть не является событием, как и смерть родственников или еще кого-то. Это обычное стечение обстоятельств, которые бывают в жизни. То есть, для него это нормально. У него нет близких людей, близких друзей, родственников, а даже если они и есть, то они не общаются, потому что родственники не поддерживают его выбор по жизни – стать работником кладбища. Сейчас очередное, видимо, захоронение. Вот. Он знакомится с новой могилой. Вот. Ничего не изменится, просто потом он пополнит ряды этих мертвых людей. Это его выбор, он так живет. Для него это все абсолютно нормально.

16) Если представлять белый лист, и на нем что-то изображено. Ну, попробуем изобразить на этом листе семью, причем из нескольких поколений. Бабушки, родители, дети. Две семьи получается. Изображены молодая пара, их родители, если есть братья-сестры, там у одного брат, у другой сестра, бабушки, дедушки. Бабушки и дедушки сидят и пьют чай, родители общаются, кто-то разговаривает по телефону. Дети, молодая пара, они стоят и держатся за руки. Дети тоже создают свою семью, но у всех свои истории, то есть это больше постановочная картинка, семейный портрет, но при этом каждый сам по себе. Каждый думает о своем, каждый занимается своим делом. Каждый по-своему любит другого члена семьи, но все это может происходить раз в месяц, когда они все собираются там и так далее. Вот. Возможно, даже на отдыхе на каком-то эта семья. И всем хорошо, но это все условно, только вот на картинке.

16.2) Можно представить, что изображена девушка, молодая, которая работает в цветочном магазине. Она окружена цветами, красотой. К ней каждый день приходят люди, в основном молодые люди, которые заказывают букеты для своих подруг, жен, любовниц, неважно. Несмотря на то, что она обожает свою работу и любит создавать эту красоту, каждый раз ее это ранит очень сильно, потому что она безнадежно влюблена в мужа своей лучшей подруги. Она хочет внимания от него, она не может ни о чем другом думать, хотя у нее есть ухажеры, которые к ней приходят туда, в этот магазин. Она очень симпатичная девочка, но она не может переключиться на другого человека. Она чувствует себя виноватой перед своей лучшей подругой, хотя у нее ничего никогда не было с этим мужчиной, и она скрывает любовь, при этом она помогает создать любовь другим. В будущем, скорее всего, ее добьется такой мужчина, который будет более настойчивым, чем другие, и она выйдет за него замуж, но она будет продолжать того мужчину, с которым она не смогла быть, то

есть этого мужа своей лучшей подруги, но она выйдет замуж за другого. Она будет ему очень хорошей женой, она будет рожать ему детей, но она не будет на сто процентов счастлива.

16.3) Ну, на третьей картинке давай представим, что изображен мужчина на рыбалке. Даже не на рыбалке, а просто в лодке. Впереди него озеро, да, это скорее озеро, чем река. У него есть с собой удочки, но на самом деле он садится в лодку не для того, чтобы порыбачить, а для того, чтобы побыть одному. У него серьезные проблемы на работе из-за неправильных решений, которые были приняты по бизнесу, но эта не его вина, он принимал правильные решения в той ситуации. Это случилось из-за ненадежных партнеров и тяжелого экономического времени. Он не бросает свое дело, он пытается выкарабкаться, пытается что-то делать, что-то решить, с кем-то договориться, что-то придумать. Когда он садится в лодку и уплывает в озеро, он находит место, где он может успокоиться. Он может ни о чем не думать. Он может покурить сигарету, почитать книжку и расслабиться. Он находится достаточно далеко от всего, здесь не ловит телефон, и он находится здесь наедине сам с собой. А потом он возвращается и продолжает заниматься своим делом, зарабатывать деньги, решать вопросы, обеспечивать свою семью.

17) На картинке изображен мост через бурную реку. На мосту стоит девушка и смотрит вниз. Она думает о течении жизни и наблюдает за рекой. Ей кажется, что в ее жизни сейчас есть все: хорошая карьера, молодость, хорошие внешние данные, но она не чувствует себя счастливой. Рядом с ней нет близких людей, хотя она, судя по всему, живет в большом городе и, возможно, у нее есть семья, но в этой семье и среди друзей ей одиноко. Она часто приходит сюда и смотрит на воду, здесь она чувствует себя в безопасности, ей легко и спокойно.

18) На картинке изображена женщина и мужчина. Возможно, это семейная пара. Мужчине стало плохо, судя по тому, как неестественно он стоит на лестнице. Возможно, у него возник сердечный приступ. Может быть, он узнал, что его кто-то обманул. Например, он узнал, что его жена изменяет ему с его другом и от этого ему стало плохо. В будущем его увезут на скорой, он выживет, но не сможет простить нанесенной ему обиды. Сейчас на картинке показан момент, как он только узнал об измене жены. Они были счастливой парой, у нее были от него дети, он был хорошим мужем, всегда решал проблемы самостоятельно, усердно работал. Он не понимает, как она могла так с ним поступить. Она смотрит на него с нежностью, но внутри она не испытывает к нему любви. Всю жизнь она любила другого мужчину, хотя и жила со своим мужем. Мне кажется, они так и останутся жить вместе, хотя отношения не будут прежними. Возможно, после этого приступа жена перестанет думать об измене этому мужчине.

19) На этой картинке изображены окна, дома. Все смазано, потому что это буря какая-то. Сильный ветер. Возможно, даже песчаная буря, настолько ничего не видно, либо снежная. Снежная, наверное. В окнах домов горит свет, то есть люди там прячутся, они там отсиживаются, они боятся выйти на улицу, при этом есть один человек, который прячется за столбом посередине. Он не успел добежать до дома и вынужден теперь ждать, когда ветер немножко притихнет, потом он будет выбирать, куда ему бежать, к какому дому. Он может побежать к дому своих друзей или к себе домой. Ему нужно принять решение, куда он пойдет, потому что ветер очень сильный и дует в сторону домов.

20) На этой картинке изображен одинокий человек. Он стоит под фонарем. Возможно, он стоит и курит у своего подъезда. Скорее всего, на картинке изображена темная зимняя холодная ночь. Других людей на улице нет, так как уже темно, все разошлись по

домам. У человека, возможно, сейчас какие-то неприятности на работе и в семье. Может быть, от него ушла жена, или у него большие трудности на работе, и он не знает, что со всем этим делать. Он умный, образованный человек, хорош собой, с прямой статной осанкой. Возможно, у него много поклонниц и любовниц, но внешний успех не приносит ему счастья. Он испытывает одиночество и большое внутреннее напряжение. Он курит и думает о своих неприятностях в жизни. Он стремится зарабатывать много денег, привык самостоятельно решать все проблемы, но сейчас чувствует, что не справляется с трудностями, которые возникли внезапно и давят на него. Думаю, что в будущем ему удастся уладить дела в бизнесе, так как он много для этого делает, но он по-прежнему будет чувствовать себя одиноким.

Таблица 2. Результаты ТАТ А.К.

Но- мер таб- лицы	насто- ящее	про- шное	буду- щее	эмоции	мысли	конфликт	сфера	позиция
1	+	+ (не- дав- нее)	+ (от- дален- ное)	+ грусть	-	внешний конфликт в наст ощем (родители заставляют играть)	семей- ная, личная	страда- тельная, пассив- ная
2	+	+ (не- дав- нее)	+(бли- жай- шее)	+ грусть	-	внешний конфликт (девушка влюблена в мужчину, у которого есть жена)	Лич- ная, се- мейная	Страда- тельная, пассив- ная
3GF	+	+(не- дав- нее)	+(бли- жай- шее)	+ обида, вина, печаль	+ хочет про- сить проще- ние (прояв- ление чув- ства вины)	внутрен- ний кон- фликт (хо- чет быть с близким человеком, но не при- нимает его), внеш- ний кон- фликт с мужчиной как резуль- тат внут- реннего конфликта	семей- ная	страда- тельная
4	+	+	+ (бли- жай- шее)	-	-	3 внешний (женщина хочет быть с мужчи- ной, а он не	интим- ная	страда- тельная, пассив- ная

						уделяет ей внимания)		
5	+	+ (недавнее)	+(близжайшее)	+(тревога)	-	-	социальная	Активная
6GF	+	+(недавнее)	+ (отдаленное)	+ (страх, презрение, раздражение, вина). Вина в будущем за отсутствие коммуникации, связана со страхом смерти	+ один хочет вызвать на разговор другого	внешний конфликт (девушку пытаются вызвать на разговор, но она не слушает)	интимная, сексуальная	Агрессивная, активная
7 GF	+	+ (недавнее)	+ (близжайшее)	+ обида на мать	+ думает, что хочет заняться другими делами	Внешний конфликт с матерью, мать не учитывает потребности дочери	семейная	Пассивная, агрессивная
8GF	+	+ (недавнее)	+ (близжайшее)	+(отчаяние, грусть)	-	Внутренний конфликт (много добилась, но чувствует одиночество и грусть)	Личная	страда- тельная
9GF	+	-	+ (близжайшее)	-	+ (мысли об одиночестве)	Внутренний конфликт (занималась тем, что в итоге не сделало ее счастливой)	Личная, семейная	Пассивная, страда- тельная

10	+	+ (недавнее)	+ (отдаленное)	-	+ (мысли о потере и одиночестве)	Внешний конфликт (смерть близкого человека)	семейная	страда- тельная
11	+	+ (недавнее)	- (неизвестно, что выберет партнер)	-	+ (мысли об одиночестве и выборе пути)	Внутренний конфликт (не может выбрать свой путь)	личная	страда- тельная
12F	+	+(недавнее)	+ (отдаленное)	+ вина после потери близкого	-	Внешний конфликт поколений	семейная	активная
13M F	+	+(недавнее)	+ (ближайшее)	+ (стыд при измене)	+(осознал ошибку, не может ее исправить)	Внутренний конфликт (осознал ошибку, не может ее исправить)	Личная, сексуальная	страда- тельная
14	+	+(недавнее)	+(ближайшее)	+ (грусть, усталость, безысходность)	-	внутренний конфликт (накопившаяся усталость)	Личная	Страда- тельная, активная
15	+	+	+	-	-	Внешний конфликт с родственниками, которые не одобряют выбор его профессии	про- фесси- ональ- ная, се- мейная	активная
16	+	-	-	-	-	Внешний (при кажущемся счастье, семья постоянно конфликтует)	семейная	Актив- ная
16	+	+	+	+(вина в связи со спочине, к	+ (думает о мужчине, к	Внешний конфликт (влюблена	семейная	Пассивная, страда- тельная

				собно- стью испы- тывать чув- ства)	кото- рому испы- тывает чув- ства)	в женатого мужчину)		
16	+	+(не- дав- нее)	-	-	-	внешний конфликт (трудности на работе)	про- фесси- ональ- ная	активная
17GF	+	-	-	+(грусть)	-	Внутрен- ний кон- фликт (чув- ствует оди- ночество)	семей- ная	пассив- ная
18GF	+	+	+	+(обида)	+(не пони- мает, как с ним могли так по- сту- пить)	Внешний конфликт (измена в семье)	Семей- ная	Агрес- сивная
19	+	+(не- дав- нее)	-(буду- щее не- опре- деленно)	+(бес- покой- ство, отре- шен- ность)	-	Внешний конфликт (внезапная буря)	лич- ност- ная	Страда- тельная
20	+	-	+	+(тре- вога, напря- жение)	+(как зарабо- тать денег и решить про- блемы)	Внутрен- ний кон- фликт (чув- ствует себя одиноким и несчаст- ным)	лич- ност- ная	Страда- тельная

Рассказы ТАТ представлены развернуто, девушка почти во всех таблицах упоминает прошлое, настоящее и будущее героев. Сюжеты рассказов затрагивают следующие основные проблемы: недопонимание во взаимоотношениях с матерью (таблицы 7GF, 12F), невозможность достижения близости с молодым человеком (мужем) (таблицы 2, 3GF, 4, 16.2), чувство одиночества и грусти при внешнем благополучии (таблицы 8GF, 9GF, 16.1).

При описании таблиц, где затрагивается проблема недопонимания во взаимоотношениях с матерью, девушка упоминает чувство обиды, которое переходит в чувство вины: «Сейчас девочке обидно за то, что она должна сидеть рядом с мамой и слушать, как она читает. Когда мамы не станет, девочка будет чувствовать вину за то, что не слушала ее (таблица 7GF)». Чувство обиды возникает у героев по отношению к близким людям, в частности к матери, при потребности близости с ней, но невозможности этой близости, получения должного внимания от нее. Чувство вины упоминается девушкой вместе с обидой, а

также оно тесно связано с переживанием смерти, страхом возможной потери близких: «Но впоследствии, когда не станет этой бабушки или мамы, молодая девушка будет жалеть и винить себя, что она не слушала свою бабушку даже просто потому, что та старше, и для нее очень много значит, когда ее спрашивают молодые (таблица 12 F)».

Все 20 таблиц при описании имеют негативную концовку: герои либо остаются одни, несмотря на все свои старания (таблица 3GF, таблица 8) и испытывают грусть и разочарование, либо один из героев умирает, а второй остается один (таблица 6GF, 7GF, 12F), либо при внешнем благополучии между героями остается недопонимание, в результате чего герои испытывают одиночество (таблица 16.1). Ни в одной таблице нет описания радости, либо хотя бы возможности ее достижения в дальнейшем. Негативная концовка во всех таблицах может указывать на общий депрессивный эмоциональный фон девушки на момент обследования.

При описании таблиц ТАТ девушка использует преимущественно примитивные защитные механизмы: проекция, отрицание, но ей также доступны и зрелые защитные механизмы: избегание, рационализация. Отрицание проявляется в том, что девушка не замечает в таблицах ту информацию, которая могла бы быть ей неприятна (например, в таблице 11 девушка игнорирует изображение стены и дракона, которые направлены на актуализацию эмоции страха, в таблице 13GF девушка только спустя большой промежуток времени замечает, что между мужчиной и женщиной могло бы быть какое-то взаимодействие). Проявление проекции в ТАТ не является особенностью А.К. и особенностью взрослых детей из дисфункциональных семей, так как сам стимульный материал теста направлен на актуализацию именно этого защитного механизма. Механизм проекции наиболее ярко можно обнаружить в таблице 8GF, где девушка описывает молодую, целеустремленную, успешную в карьере женщину, которая не смогла найти счастья в личной жизни, так как была ориентирована на карьеру. Из анализа беседы известно, что А.К. позиционирует себя как целеустремленную девушку, она длительное время была ориентирована на построение карьеры и только недавно вышла замуж. Избегание проявляется как в прерывании сюжета картинок (например, в таблице 7 GF девушка прерывает себя при описании вступления изображенной героини в контакт с мамой усмешкой и тут же называет женщину няней), так и в физическом отодвигании от картинок (при демонстрации таблиц, где изображено взаимодействие между двумя людьми, девушка отодвигается от таблиц физически). Также избегание проявляется в том, что при создании историй, где упоминается семья, девушка начинает описывать события 19 - начала 20 веков, а не настоящее время (например, таблица 9GF, таблица 16.1). Механизм рационализации проявляется в попытке А.К. рационально объяснить происхождение отрицательных эмоций у персонажей, например, чувство обиды по отношению к матери в таблице 7GF объясняется игнорированием матерью потребностей девочки.

Позиция, которую занимают герои таблиц в ситуации конфликта преимущественно страдательная. Сталкиваясь с трудностями в межличностном общении, герои не пытаются преодолеть эти трудности, а смиряются с ними и признают свое поражение, что сочетается с позицией А. в беседе по отношению к алкоголизму матери. Она не верит, что излечение и достижение теплых отношений с матерью возможно. Таким образом, результаты ТАТ позволяют предполагать, что, несмотря на отрицание наличия у себя чувства вины при прямом вопросе, девушка испытывает эту эмоцию по отношению к пьющему родственнику, и чувство вины тесно переплетается с чувством обиды и невозможности достижения близких надежных отношений.

Семейная история А.К.

До 5-6 лет девушка жила в полной семье, затем проживала с матерью и отчимом. В возрасте 13 лет уехала учиться за границу. В связи с переездом испытывает сильное чувство обиды на родителей: «Они меня сбагрили в другую страну».

Во время обучения девушку сильно поддерживала мать, но об этой помощи девушка рассказывает в перечислении скорее конкретных действий (инструментальная поддержка) (помогала с языком, могла приехать на выходные), чем об эмоциональной поддержке. В этот период девушка не получала поддержки от отца: «Он ни разу не прилетел, не посмотрел, в каких условиях жи-ву». А. сообщает о том, что испытывала злость и обиду по отношению к отцу в связи с тем, что хотела получить от него больше заботы.

После обучения девушка вернулась в Москву. Она считает, что является более самостоятельной, чем ее сверстники. Девушка неоднократно подчеркивает собственную самостоятельность, что может указывать на важность этого качества для нее. А. привыкла с раннего возраста брать ответственность за себя и других, так как с 13 лет жила одна и должна была заботиться о себе самостоятельно.

Помимо ответственности за себя, девушке приходилось брать ответственность за свою мать, которую она сама считает морально слабой. Алкоголизм матери начался в возрасте, когда А. было 5 лет, и усилился после развода с мужем. Девушке было трудно видеть мать в состоянии алкогольного опьянения, в этот момент она испытывала большую злость и обиду на мать: «Ну, как моя мама может быть слабой? Ей нравится находиться в положении жертвы и перекладывать ответственность за себя». Девушка видела маму в состоянии слабого, жалкого человека, возможно, именно поэтому для нее сейчас важно показать свою силу, то, что она самостоятельная и умеет брать ответственность за себя.

В сознании девушки происходит расщепление образа матери на две части: хорошая мать, которая всегда была примером для подражания, и слабая, незащищенная женщина, которая вызывает злость и отвращение. Данное расщепление и невозможность принять целостный образ матери приводят к дистанцированию от объекта и невозможностью вступить с ней в активное взаимодействие: «Я не слушаю ее нытье, не иду у нее на поводу, не вмешиваюсь в то, что с ней происходит». При этом девушка оказывается способна вступать в контакт с другими людьми и воспринимать их целостно, например, своего брата и мужа.

Мать в настоящее время запрашивает у дочери эмоциональную поддержку, которая воспринимается А. как проявление слабости. А. оказывается способна оказать инструментальную помощь: «Говорю, чтобы заботилась о сыне, взяла себя в руки», но не может понять и поддержать мать, которая переживает по поводу развода. Неспособность оказывать эмоциональную поддержку матери могла сформироваться у А. в детстве, так как ей самой оказывали преимущественно инструментальную поддержку и не поддерживали с ней тесную эмоциональную связь.

А. считает, что в детстве хотела и могла выслушивать и поддерживать мать, но со временем стала жестче. А. испытывает большую обиду в связи с тем, что мать не соответствует ее ожиданиям, а она должна нести ответственность за нее и принимать мать такой, какой она принимает ее не хочет.

Чувство обиды по отношению к матери тесно переплетается с чувством вины по отношению к ней. Невозможность испытывать обиду по отношению к близкому человеку заставляла А. испытывать большое чувство вины по отношению к матери: «Я чувствовала себя виноватой за то, что мама разошлась с отцом, что она пахала сутками и не успевала пообщаться со мной, что она начала пить». Сейчас в связи с анализом ситуации детства А. открыто говорит о чувстве обиды по отношению к матери, так как это чувство перестало

табуироваться. Возможно, это связано с ухудшением состояния матери и усилением ее алкоголизма.

Несмотря на то, что сейчас девушка чувствует меньше вины, чем в детстве, она по-прежнему проявляет это чувство на поведенческом уровне (просит прощения у матери, даже когда не чувствует себя виноватой с целью сохранить отношения).

Девушка позволила признать у себя наличие обиды и разрешила себе его испытывать, когда отношения с матерью стали максимально напряженными и стало невозможно скрывать раздражение и обиду по отношению к ней. Переход вины в обиду произошел в момент истощения ресурсов девушки: «Я провела бессонную ночь в клинике, когда ее откачивали, а потом поехали на работу. Она стала уже перегибать палку».

На момент обследования у девушки нет позитивного образа будущего, нет ожиданий, что отношения с матерью могут наладиться.

Общее заключение по результатам анализа случая А.К.:

А.К. выросла в дисфункциональной семье, где алкоголизмом страдала мать девушки. На прямой вопрос, испытывает ли она повышенное чувство вины в связи с алкоголизмом родителей, отвечает отрицательно. Тем не менее, чувство вины проявляется как в беседе, так и при описании таблиц ТАТ при затрагивании темы детско-родительских отношений. Девушка испытывает вину гиперответственности, которое побуждало ее в 5 лет брать повышенную ответственность за мать и отношения в семье. Девушка чувствовала вину за то, что не справлялась с возложенными на себя обязанностями (сохранить семью, следить за тем, чтобы мать не пила). Чувство вины тесно связано с чувством обиды по отношению к матери. Невозможность испытывать обиду по отношению к близкому человеку заставляла А. испытывать большое чувство вины по отношению к матери: «Я чувствовала себя виноватой за то, что мама разошлась с отцом, что она пахала сутками и не успевала пообщаться со мной, что она начала пить». Сейчас в связи с анализом ситуации детства А. открыто говорит о чувстве обиды по отношению к матери, так как это чувство перестало табуироваться. Чувство обиды, переходящее в чувство вины по отношению к материнской фигуре также проявляется при описании таблиц ТАТ. Чувство вины связано со страхом смерти и потерей контакта с близкими людьми. А. сообщает, что боится смерти матери, а в таблицах ТАТ чувство вины часто связывается с переживанием утраты близкого человека. Чувство вины ненависти к себе (стыда) не упоминается девушкой ни в беседе, ни при описании таблиц. Несмотря на трудную ситуацию в семье, А.К. удается сохранить позитивный образ себя и позиционировать себя как успешную и целеустремленную девушку, что проявляется в ее поведении и беседе.

Чувство вины проявляется девушкой в поведенческом и эмоциональном компонентах. Эмоциональный компонент данной эмоции проявляется в том, что девушка испытывает подавленность, страдание и сожаление, когда говорит об алкоголизме матери. Поведенческий компонент чувства вины проявляется в том, что девушка часто просит прощения у матери, даже в ситуациях, когда не чувствует себя виноватой. Девушка использует примитивные защитные механизмы (расщепление, отрицание), но также ей доступны и зрелые защитные механизмы (рационализация, избегание).

Случай В.В.

Пол: мужской

Возраст: 26 лет

Не женат. Алкоголизмом страдал отец, который регулярно бил мать и утонул в реке, находясь в алкогольном опьянении, когда В. было 10 лет.

Высшее образование, работает программистом. Юноша находится в реабилитационной программе: «Взрослые дети алкоголиков» в течение трех месяцев.

Среднего роста, спортивное телосложение, приятной наружности, глаза голубые, волосы русые. Одет опрятно (выглаженная рубашка, чистые ботинки). В процессе беседы сидит в закрытой позе, скрестив руки на груди. Жестикуляция практически отсутствует, только иногда поправляет часы на руке. Мимика живая, выразительная, изменяется при затрагивании эмоционально-значимых тем. В позе и движениях чувствуется скованность и сильное напряжение юноши. Немного сутулится. Контакт глаз поддерживает слабо в процессе беседы, смотрит либо в пол, либо в стену, но при прохождении методики ТАТ уже вступает в глазной контакт с экспериментатором, пытается активно вовлечь его в процесс рассказывания картинок. Темп речи умеренный, артикуляция четкая. Речь тихая, на вопросы отвечает односложно и четко, не вдается в подробности и разъяснения. В речи часто употребляет вводные слова, указывающие на неуверенность говорящего: «может быть, возможно, видимо».

Юноша производит впечатление робкого, замкнутого человека, которому трудно идти на контакт с незнакомыми людьми, как на вербальный, так и на невербальный. Он кажется неактивным, неуверенным в себе, тем не менее, производит приятное впечатление спокойного, неагрессивного, здорового физически и интеллектуально развитого молодого человека.

Юноша считает, что алкоголизм отца сильно повлиял на его жизнь, «сделал его неуверенным в себе и робким». На вопрос о том, испытывает ли он повышенное чувство вины или стыда в связи с алкоголизмом отца, отвечает отрицательно. Задания выполнял с интересом, после проведения исследования сам интересовался обратной связью.

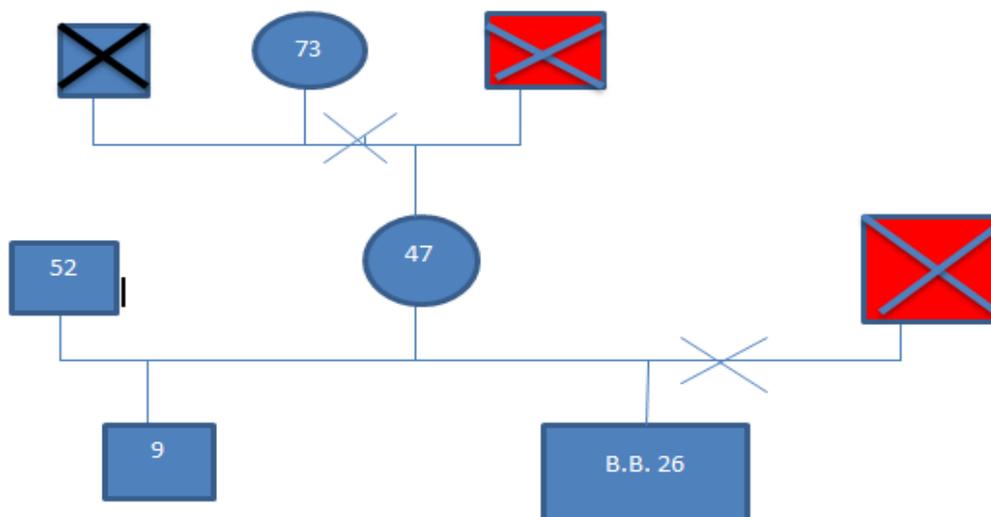


Рисунок 2. Генограмма семьи В.В.

Таблица 3. Интервью с В.В.

Протокол беседы	Анализ истории
<p>- Представьтесь, пожалуйста, и расскажите немного о себе.</p> <p>- Меня зовут В., мне 26 лет, я закончил МФТИ, сейчас работаю программистом. Увлекаюсь спортом, плаванием и танцами. Танцую бальные танцы, это очень помогает расслабиться и отвлечься после работы.</p> <p>- Можете рассказать немного о своей семье?</p> <p>- С самого детства нужно рассказать?</p> <p>- Да.</p> <p>-Я рос в деревне в республике Чувашия. У меня были мама и папа, мой отец был алкоголиком. Он нигде не работал, я не помню его трезвым. Когда он напивался, он избивал маму у меня на глазах. Папа начал пить, когда мне было примерно полгода, как рассказывает мама. У него были трудности с работой, он уволился и запил. Я уверен практически полностью, что это оставило неизгладимый отпечаток на мне. Мы с мамой часто убегали из дома, чтобы спастись от отца. Папа был грубоватым человеком сам по себе. Когда мне было 6 лет, родители развелись, и дальше я рос уже без отца получается. Когда мне было 10 лет, папа умер. Он утонул в реке, когда напился. Я рос с мамой. Мама у меня тоже довольно строгая. С одной стороны, она была строгая, а с другой стороны, вроде бы у нас в семье все нормально было. Я вырос без отца, с матерью только. Когда мне было 14 лет, я уже уехал из дома и начал жить отдельно, учился в престижном лицее в Чебоксарах, жил в интернате, потом по олимпиаде по физике поступил в МФТИ. Мама вышла замуж второй раз, когда мне было 18 примерно. У меня появился брат в это время. У нас 18 лет разница с ним.</p> <p>- Вы сказали, что отношения с отцом оказали на тебя отпечаток. Какой это отпечаток? В чем он проявляется?</p> <p>- Я не помню, какие у нас с ним взаимоотношения были, я был маленький еще. Ну, не знаю, я не чувствовал отцовской любви, наверное. У него какие-то свои интересы были, со мной особенно не пересекавшиеся (смеется).</p>	<p>Родился в полной семье. Отец начал пить, когда В. было полгода, что было связано с трудностями на работе. Помимо алкоголизма отца, в семье было физическое насилие. Об алкоголизме отца и детстве юноша рассказывает на удивление спокойно, его голос и мимика не изменяются.</p> <p>Когда В. было 6 лет, родители развелись, через 4 года отец умер. О смерти отца говорит тоже спокойно, неэмоционально.</p> <p>Юноша, описывая семью, сомневается в том, что в ней все в порядке: «вроде бы у нас все нормально было», нет четкого впечатления о том, что такое норма и не норма в семейных отношениях.</p> <p>С 14 лет живет самостоятельно, сначала в Чебоксарах, затем в Москве.</p> <p>Говорит об отсутствии отцовской любви, подчеркивает свою непохожесть на отца.</p> <p>Алкоголизм отца повлиял на то, что в семье не было стабильных отношений и открытой коммуникации. Юноша стал замкнутым, ему сложно вступать во взаимоотношения с другими людьми.</p>

- А можно ли сказать, что Ваши взаимоотношения с отцом как-то повлияли на формирование Вашей эмоциональной сферы? Если да, то как?

- Да, наверняка, это было так. Наверное, не взаимоотношения повлияли, а то, что он дебош устраивал дома. Я не чувствовал никакой уверенности в семье. Я будто подозреваю, что это повлияло на мою уверенность в себе, сделало меня более замкнутым в себе, вот. И еще я к алкоголю резко отрицательно отношусь, не пью вообще, так как помню, что с папой было, когда он выпивал.

- А сейчас Вы себя как могли бы охарактеризовать?

- Я чувствую, что я немного отстранен от других, меня больше интересует мой внутренний мир, чем внешний мир. Короче, я (с гордостью) интроверт. У меня только два друга с института, с девушками знакомиться тоже как-то не получается, как и просто общаться с людьми. Мне сложно сходиться с другими людьми, я чувствую, что мне чего-то не хватает и ищу это.

- А чего не хватает?

- Уверенного спокойствия не хватает. Опоры какой-то.

- Можно ли сказать, что отношения с отцом как-то повлияли на формирование чувства вины у Вас?

- Не знаю. Особой вины я не испытываю. Я не виню себя за то, что мой отец такой, но то, что он бил маму, дебоширил, это было ужасно. А вот еще что. В этот период на нервной почве у меня зрение начало ухудшаться, в 5 лет, наверное.

- А сейчас как складываются отношения с мамой, с отчимом?

- С мамой близкие отношения, с отчимом я не общаюсь. Он хороший человек, но повода общаться с ним у нас нет, только, когда домой приезжаю.

- А что Вам самому помогает справиться с трудными жизненными ситуациями?

- Я к маме обращаюсь, она выслушает, поддержит. Я с ней разговариваю, это помогает.

В. отмечает свою отстраненность от других, что чувствуется в контакте с ним. Отстраненность и ориентация на внешний мир проявляется в общении с друзьями, девушками и родственниками.

В. отмечает, что ему не хватает «уверенного спокойствия». Опоры и спокойствия не было в его семье, нет возможности использовать прошлый опыт собственной семьи в обретении спокойствия.

В. испытывает трудности при описании собственных эмоций, они не дифференцированы: «это было ужасно». На алкоголизм отца ребенок реагирует соматически.

Отношения с матерью характеризует как близкие. Мать помогает, поддерживает в трудных ситуациях. Отношения с матерью можно рассматривать как ресурс.

Протокол ТАТ

1) Так, я вижу мальчика, который сидит перед скрипкой и о чем-то задумчиво думает. Предполагаю, что он в прошлом занимался скрипкой и долго занимался скрипкой. Возможно, что его заставляют это делать. И он смотрит на свою скрипку с печалью. Предполагаю, что на него давят по поводу скрипки, чтобы он лучше играл. И он переживает по поводу того, что у него не все получается. Не все его ожидания исполняются. Ну, в будущем он будет просто также продолжать, стараться, чтобы показать, что он может играть на скрипке достойно. Он должен это сделать, иначе ему будет стыдно за то, что он не может хорошо играть.

2) Тут изображены будни сельской жизни, как я понимаю. Вот они пашут и сеют. На переднем плане стоит женщина с книжками. Видимо, она была из сельской местности, вместе со всеми работала. И сейчас она смотрит на них всех, но отстранена от работы. Сложно сказать, почему она отстранена, может быть, у нее другая работа сейчас появилась. Мужчина работает, еще одна женщина стоит. Мне кажется, что эта женщина с книжками думает, что, ну, она не причастна к работе в поле сейчас. Возможно, она была раньше причастна к работе в поле. Но все поменялось, и сейчас она более интеллектуальными вещами занимается. Она как-то с грустью смотрит на это, наверное, вспоминает себя в детстве, когда она была к этому всему причастна. А сейчас она наукой занимается, книжки читает. Возможно, что эта женщина, которая стоит, это ее мать. Она тоже наблюдает за работой мужчины, может быть, потому, что она болеет. Этой женщине все уже надоело, она просто стоит и отдыхает.

3) Я тут вижу мальчика, который либо плачет, либо уснул совсем. Но я предполагаю, что до этого он пришел, его отругали сильно, ему стало стыдно, он решил порыдаться. Лег в безвольной, растекшейся позе. Он явно пережил какой-то сильный стресс, возможно, какое-то сильное переживание испытал и поэтому валяется в такой обессиленной позе и лежит, ничего не делает.

4) Я тут вижу женщину и мужчину. Мужчина, видимо, с кем-то общается, куда-то собирается, на что-то устремлен взгляд мужчины. Видимо, они подошли, кого-то знакомого встретили. И мужчина говорит, что он прям с большим вниманием смотрит на другого собеседника, а женщина хочет его вернуть, обратить его внимание на себя. Но в будущем я думаю, женщина смотрит перевести его внимание на себя все-таки. В данный момент времени внимание мужчины не направлено на женщину. Вот. Я думаю, в дальнейшем мужчина все-таки переведет свой взгляд на женщину и ей удастся перевести внимание мужчины на себя и отвлечь его от того, на что он смотрит.

5) Итак, я вижу женщину, которая заглядывает за дверь. Видимо, она недавно пришла сюда, посмотреть, что там происходит. Ее выражение лица говорит, что она чем-то недовольна. Возможно, она была привлечена каким-то шумом и пришла в эту комнату, чтобы посмотреть, что там происходит. Я думаю, что в этой комнате кто-то есть, и он создает либо шум, либо что-то, что привлекло внимание женщины, и она расстроена этим, хочет это прекратить и успокоить. И сказать, чтобы он вел себя потише. Она явно на кого-то смотрит за пределами этой картинке, на какое-то явление, может на кого-то, может, там человек стоит.

6) Тут стоят мужчина и женщина. Я предполагаю, что женщина – это его мать. Они не смотрят друг на друга, мужчина о чем-то думает, нахмурившись. Возможно, что он недавно сюда пришел, сказать какую-то печальную новость что ли. Или он расстроен, да, я думаю, что мужчина был чем-то расстроен и пришел рассказать об этом женщине. Вот он

мучительно думает, как бы это сказать полегче. Видимо, он уже сказал ей. Женщина грустно смотрит. Они, думаю, обсудят эту ситуацию подробнее и сделают какие-то выводы. На данный момент времени их общение не очень приятное. Что они обсуждают, сказать сложно, но я только могу догадываться, предполагать что ли. Но думаю, что мужчина использует какое-то свое преимущество в данный момент. Может быть, он хочет отправить ее в дом престарелых, и поэтому он нахмуренный на нее смотрит. Не знаю, какие у него есть причины, так поступать. Но он ей говорит: «Все. Старушка, прощай».

7) Тут мы видим мужчину и пожилого мужчину. Опять-таки, мне хочется сказать, что они родственники. Пожилой мужчина хочет, видимо, объяснить что-то молодому мужчине и смотрит на него сверху вниз. И сыну это не очень приятно, у него отстраненный взгляд, он думает о чем-то своем. Подозреваю, что это не очень приятный разговор, потому что они выглядят встревоженными, особенно отец. И, наверное, пожилой мужчина будет что-то неприятное рассказывать, объяснять. Данный разговор не очень приятен сыну, и он думает, как бы объяснить, что, ну, он все равно при своем мнении останется, потому что он смотрит на него очень отстраненно. Его мысли, я думаю, не будут связаны с тем, что говорит отец. И в будущем они не смогут добиться понимания, каждый останется при своем мнении.

8) Так, что тут у нас изображено. Двое мужчин режут человека. На переднем плане стоит женщина. Подозреваю, что на заднем фоне изображены преступники, и они убили этого мужчину и хотят что-то вытащить из него. Почему они преступники, потому что на них нет бывшего халата и масок нет тоже. И делают они это как-то впопыхах, в неудобной позе. Это не медики. Скорее всего, этот товарищ, который лежит, уже мертв, потому что он так лежит, как труп. А эта женщина на переднем плане руководит ими, она стоит спереди. Она спокойна, и они делают это не в первый раз, поэтому они, я думаю, делают свое черное дело спокойно. В дальнейшем это все обойдется для них.

9) Так. Я тут вижу кучу мужчин, которые лежат в каких-то странных позах на сеновале, видимо. Предположу, что они до этого сильно устали, может быть, даже сильно выпили, чтобы лечь в кучу друг на друга. Они явно спят друг на друге, расслаблены. Может быть, дело в Америке происходит, судя по одежде. Я думаю, что они будут спать, потом протрезвеют и займутся своими делами.

10) Тут изображено, я вот этого не понимаю, тут женщина, она обнимает ребенка. Хотя на ребенка он не очень похож. Какие-то ужасные картинки я тут вижу. То ли ребенок грудь сосет у нее, и привязался к ней, то ли это просто тень так падает, поэтому мне так кажется. Я думаю, что это все-таки ребенок, хотя по размеру носа и лба – это вряд ли ребенок. Ну, у них какие-то нездоровые отношения явно. Возможно, что мать долго потакала прихотям сына, возможно, что этот человек умственно неполноценный, что ж поделать. Только так я могу объяснить то, что он делает, хотя он и взрослый мужчина, на ребенка он не похож. Я думаю, что это женщина, она целует его в лоб.

11) Что это? Я ничего не вижу. Первая мысль, что мне в голову пришла, это здания какие-то стоят, а тут лежат трупы. Возможно, это снимок какой-то. Во времена великой Отечественной войны такие картинки, наверное, часто встречались. Мне кажется, что здесь лежат трупы, а здесь разрушенные дома стоят. Очевидно, что это произошло после бомбардировок, военных действий. Эти трупы скоро уберут. Хотя, возможно, что здесь просто камни лежат. Все, я уже не уверен в том, что я тут вижу. А, вот это ущелье, тут какой-то водопад, это дорога. Да, скорее всего, тут мост стоит, а тут камни лежат. Все, я передумал. Тут изображено какое-то ущелье, тут камни лежат. Тут какой-то водопад справа изображен.

12) Так. Старик подошел к молодому человеку. Молодой человек лежит. Не уверен, что он еще живой. Возможно, что он уже умер, поэтому пожилой человек пришел проститься с ним, как-то закрыть ему глаза. Проститься с ним. Возможно, что молодой человек был либо ранен, либо сильно болен и умер, либо собирается умирать. А пожилой человек пришел с ним проститься. Я думаю, что он простится с ним и все.

13) Я тут вижу полуголую женщину и мужчину с закрытыми глазами. Сложно сказать, что тут произошло. Возможно, что он ее убил даже. Пришел в себя и понял, что он натворил. И пытается отстраниться от этой картинке, закрыл рукой глаза. Не факт, что он убил ее, конечно. Возможно, что она сама умерла. Скорее всего, она мертва, я думаю. Для него это большая тяжесть, он не может этого вытерпеть и закрывает рукой глаза, пытается отстраниться от этой ситуации, он чувствует сильную вину по отношению к женщине и думает о том, как он мог это сделать. Сейчас он оторвет от лица руку, и, я думаю, что он уйдет отсюда. Невольно обвисшая рука женщины говорит, что ее все-таки уже нет в живых.

14) Я думаю, что это мужчина подошел к окну ночью. Он сел у подоконника и думает что-то. Я думаю, что он просто решил присесть у подоконника и смотрит на улицу. А потом он закроет окно и уйдет на улицу.

15) Так, я вижу тут мужчину очень странного вида. Он держит в руке то ли цветы, то ли ружье и пришел на могилу. Думаю, что это цветы, наверное, все же, а не ружье. Он собирается что-то положить на гроб. Я думаю, что он пришел положить цветы на могилу к близкому человеку. При этом у него руки странно выглядят. Как будто он держит пистолет. Сейчас он либо положит то, что у него находится в руках, либо начнет отстреливать людей. Выражение лица не говорит о том, что он начнет стрелять тут. Наверное, он что-то положит на могилу им.

16) Я вижу высокий забор. Людей я не вижу. Мне кажется, что тут изображено поле и вдоль него проходит забор все-таки. На переднем плане пастбище, на заднем плане тоже пастбище, только огороженное забором. Впереди и сзади зеленое поле. На пастбище никого нет, все пустое, только забор проходит посередине.

- Возможно, у меня очень скудное воображение, но я вижу одного человека, ребенка, сказал бы, который стоит перед прудом, на берегу пруда, просто стоит на берегу пруда. Что он собирается делать, сложно сказать, возможно, стоит, смотрит на пруд в данный момент времени, ну, ему где-то лет 6-10 может быть. Мне кажется, что впереди, перед прудом растут камыши. Еще больше живности я не вижу, просто мальчик и пруд. Он немного задумчивый такой, возможно, о чем-то переживает, и он хочет отстраниться, ему нравится просто наблюдать за водой. Таким образом, ему удастся успокоиться. Он просто наблюдает за водой, без особого увлечения процессом.

- Я вижу город в центре, восточный город с мечетью с куполами, к ней идет дорога, на заднем плане домики небольшие. У меня ассоциация с мультиком Алладин, где был изображен Багдад. Люди есть там, наверное, но они изображены все мелко, видны издалека. Видна только дорога, которая ведет в центр города, а центр города ведет во дворец к султану.

17) Я тут вижу молодого человека, который лезет по канату. Он решил залезть по канату вверх, решил посмотреть в окно. У него голый торс, возможно, что он занимается спортом, и он думает, что хочет залезть вверх, чтобы посмотреть в окно на проходящих по улице людей. Он внимательно и радостно смотрит туда.

18) Изображен мужчина в галстуке, кто-то сзади подошел и схватил его и хочет его развернуть. Судя по тому, что у мужчины закрыты глаза, возможно, что ему стало плохо,

он падает и его подхватывают сзади. Предполагаю, что ему все-таки стало плохо, и его подхватывают сзади. Может быть, он оборачивается назад. Его схватили сзади и стали разворачивать. Он довольно расслаблен, я думаю, что это не является неожиданным для него.

19) Изображена избушка с трубой. Зима, идет буря, потому что облака на заднем фоне. Идет метель, в окошке я вижу цветы в горшках. В доме живут люди, но их не видно, они очень далеко. На заднем плане тоже дома стоят, и однозначно я думаю, что тут прошла буря, и все запорошено снегом.

20) Действие происходит ночью. Под фонарем проходит мужчина в кепке. Судя по позе, он что-то замышляет и старается быть незаметным. Видимо, он что-то скрывает в руке, у него недобрые намерения. В дальнейшем он будет совершать недобрые дела, возможно, у него пистолет в кармане.

Таблица 4. Результаты ТАТ В.В.

Но- мер таб- лиц ы	наст оя- щее	про- шное	бу- ду- щее	эмо- ции	мысли	конфликт	сфера	позиция
1	+	+	+	+ (пе- чаль, стыд)	-	Внешний (родители застав- ляют иг- рать)	личност- ная, се- мейная, профес- сиональ- ная	активная
2	+	+	-	+ (груст ь)	+ (от- странен- ность от осталь- ного мира)	-	Лич- ностная, семей- ная	Созерца- тельная
3В М	+	+	-	+ стыд	-	внешний (мальчика отругали, он пла- чет)	личная	страдатель- ная, пассив- ная
4	+	-	+	-	-	внешний (внима- ние муж- чины и женщины направ- лено на разные объекты)	Интим- ная	активная
5	+	+	-	+ (раз- дра- же- ние)	-	внешний (кто-то шумит в комнате)	социаль- ная	Активная

6В М	+	+	-	+(грусть)	-	внешний (мужчина хочет отплатить матери в дом престарелых)	семейная	страдательная
7В М	+	-	+	+(тревога)	-	внешний (конфликт поколений)	семейная	страдательная
8В М	+	-	-	-	-	внешний (убийство мужчины)	социальная	агрессивная
9В М	+	-	+	-	-	-	социальная	пассивная
10	+	-	-	-	-	внутренний (ребенок умственно неполноценный)	семейная	пассивная
11	+	-	+	-	-	Внешний (война)	социальная	страдательная, агрессивная
12 М	+	+	-	-	-	внутренний (сильная болезнь)	социальная	пассивная
13 MF	+	+	-	+(вина)	+(думает, как он мог это сделать)	внешний конфликт в прошлом (совершенное убийство)	личная	Агрессивная, страдательная
14	+	-	+	-	-	-	Личная	Созерцательная
15	+	-	+	-	-	внутренний (не может решить, стрелять ли ему)	Личная	агрессивная
16	+	-	-	-	-	Внешний конфликт (забор)	абстрактно-философская	созерцательная

16	+	-	-	+(бес- по- кой- ство)	-	-	личная	созерцатель- ная
16	+	-	-	-	-	-	фанта- стиче- ская	Созерца- тельная
17В М	+	-	-	+(радо- сть)	+ (ду- мает, что хо- чет за- лезть наверх)	-	Личная, профес- сиональ- ная	активная
18В М	+	-	-	-	-	внутрен- ний (муж- чине плохо)	Личная, социаль- ная	страдатель- ная
19	+	-	-	-	-	-	фило- софская	Созерца- тельная
20	+	-	+	-	+ (за- мыш- ляет де- лать не- добрые дела)	Внешний (мужчина будет причи- нять вред миру)	Личная, социаль- ная	агрессивная

При анализе таблиц ТАТ юноша активно использует защитный механизм избегания, который проявляется в том, что описываемые герои на таблицах переносятся либо в другое время и реальность (таблица 16.3), либо отдаляются от наблюдателя на значительное расстояние (таблица 19). Также в таблице 16 юноша начинает описывать плотную непронходимую стену, которая разделяет луг на две части. Механизм избегания проявляется и в том, что описываемые персонажи либо являются едва заметными, либо хотят быть такими (например, таблица 16.3, таблица 20). Механизм избегания связан с чувством вины ненависти к себе (стыдом). Стыд называется в двух таблицах (1 и 3ВМ) и в таблице 20 можно обнаружить внешние проявления стыда (желание укрыться, быть незамеченным другими). Важно отметить, что называя стыд, юноша описывает как события, имеющие отношения к собственной личности, так и события, имеющие отношения к поведению, то есть, для него нет четкого разделения между чувством вины и стыда. Чувство вины-гиперответственности проявляется в таблице 1, когда персонаж должен сыграть этюд хорошо, иначе будет винить себя. Чувство вины-гиперответственности проявляется по отношению к самому себе, а не другим.

В методике редко проявляются эмоции персонажей, очень часто они не называются, вместо них идет описание поведения героев. В качестве эмоций ни разу не упоминаются агрессия и обида, хотя персонажи таблиц часто занимают агрессивную позицию и выражают агрессию в поведении. Возможно, на данный момент юноша вытесняет данные эмоции и не принимает их существование у себя. Наряду с агрессивной позицией, в ТАТе упоминается и созерцательная позиция, когда персонажи не принимают активных действий, а спокойно наблюдают за происходящим в мире (таблицы 2, 14, 19). Наличие созерцательной

позиции можно рассматривать как ресурсное состояние, в котором юноша оказывается способен наблюдать за собой и миром, быть в контакте с окружающими. Упомянутые в таблицах конфликты касаются личной, социальной и семейной тем. Конфликты в большинстве случаев описываются как внешние, только в двух случаях это внутренние конфликты, при этом эти внутренние конфликты касаются соматической сферы (болезнь человека, которая скоро приведет к смерти). Большое количество внешних конфликтов при отсутствии внутренних указывает с одной стороны на то, что окружающий мир воспринимается В.В. как враждебный и опасный, где возможны многочисленные конфликты между людьми, а с другой стороны на трудности В.В. в осознании наличия собственных внутренних конфликтов.

Общее заключение по результатам анализа случая В.В.:

В.В. вырос в дисфункциональной семье, где отец страдал алкоголизмом и рано умер по причине данного заболевания. Среди эмоциональных переживаний В.В. на первый план выходит чувство стыда, которое проявляется в поведении юноши (общая скованность в движениях, отсутствие контакта глаз при затрагивании эмоционально-значимых тем), его желании раствориться, быть невидимым для окружающих, в когнитивном компоненте в виде называния этой эмоции и осознании собственной базовой дефективности (я какой-то не такой, очень зажатый) и в методике ТАТ. Наличие чувства стыда осознается юношей, в отличие от чувства вины, которое тоже наблюдается у В.В.

Чувство обиды и злости по отношению к отцу у юноши не проявляется в беседе. При описании таблиц ТАТ агрессия и обида на близких родственников вынесена вовне, персонажи таблиц испытывают агрессию со стороны других людей, но оказываются неспособны выразить отрицательные эмоции в ответ, они разрывают контакт либо выходом из него, либо смертью. Невозможность отреагировать на внешнюю агрессию проявлялась в детстве В.В., когда он видел, как пьяный отец бил мать, но ничего не мог с этим сделать.

Описание смерти отца не сопровождается чувством вины, хотя у большинства других участников исследования вина тесно связана со страхом смерти. Описывая смерть отца, юноша использует механизм избегания, которые не позволяют ему активно переживать отрицательные эмоции в связи с утратой: «Я этот момент плохо помню, я маленький был».

В.В. испытывает трудности при описании собственных эмоций в целом, они не дифференцированы. На вопрос о том, что он испытывал в детстве в связи с алкоголизмом отца, он отвечает: «это было ужасно», не конкретизируя собственные чувства.

Невозможность осознать и выразить собственные отрицательные эмоции сопровождается активным использованием зрелых защитных механизмов (избегание и рационализация).

Несмотря на большое количество психологических защит В.В. в общении с другими людьми, юноша оказывается способен испытывать радость и находиться в созерцательной позиции по отношению к миру, когда он находится в одиночестве и в контакте с природой, что проявляется в беседе и ТАТ. Способность испытывать радость в наблюдении за окружающим миром можно рассматривать как ресурс для В.В.

Случай С. А.

Пол: женский

Возраст: 25 лет

Не замужем, длительное время встречалась с наркоманом. Алкоголизмом страдала мать, которая умерла 4 года назад. Девушка находится в реабилитационной программе «Взрослые дети алкоголиков» 2 месяца. Среднее-специальное образование, на момент исследования учится на врача.

Выглядит на свой возраст. Внешне кажется очень уставшей и измученной (огромные синяки под глазами, бледная кожа, грустный взгляд). Глазной контакт с психологом активно поддерживает. Речь слабо модулирована, голос тихий. Часто вздыхает, особенно когда рассказывает о матери и бывшем молодом человеке. На вопросы отвечает развернуто. Мимика бедная, тем не менее, выражение лица изменяется при затрагивании эмоционально-значимых тем (отношения с мамой, молодым человеком).

На исследование пришла заранее (за 15 минут до начала). Поинтересовалась, есть ли у экспериментатора на нее время. В процессе исследования старалась всячески угодить экспериментатору и позаботиться о нем (спрашивала, не холодно ли ему). При выполнении методики ТАТ, разворачивает таблицы к психологу так, что сама начинает плохо видеть, что на них изображено. Когда экспериментатор просит ее развернуть таблицы к себе, так как важно, что на них видит именно она, девушка выполняет просьбу, но через две таблицы снова разворачивает таблицы к экспериментатору. В беседе отмечает, что она «постоянно испытывает потребность что-то делать за других, угодить всем», что, по ее мнению, ей сильно мешает в общении с другими людьми.

Говорит о том, что алкоголизм матери повлиял на то, что она стала больше критиковать себя и других. Отмечает у себя повышенное чувство вины в связи с алкоголизмом матери.

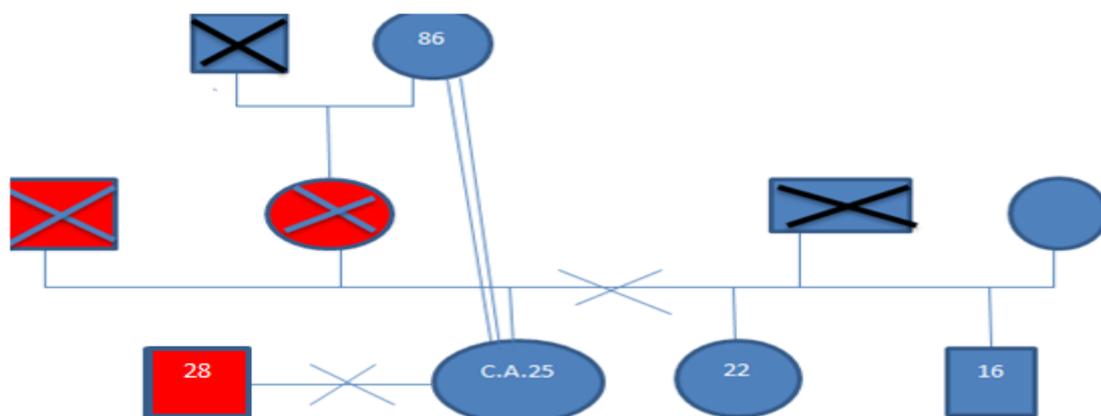


Рисунок 3. Генограмма семьи С.А. Красным цветом обозначены члены семьи, страдающие алкоголизмом. Двойная линия обозначает тесную эмоциональную связь С.А. с бабушкой.

Таблица 5. Интервью с С.А.

Протокол беседы	Анализ беседы
<p>- Расскажите немного о себе.</p> <p>- Меня зовут С., мне 25 лет, я учусь на врача, закончила медицинский колледж, работала на скорой, а сейчас пошла в институт. Мне тяжело говорить о каких-то эмоциональных качествах, переживаниях, я знаю, что я склонна к критике, иногда чересчур.</p> <p>- К критике себя или других?</p> <p>- Ну, изначально себя, но сейчас я себя как раз таки не критикую, я критикую других, я не люблю очень эмоциональных людей, могу там что-то сказать. Я понимаю, что</p>	<p>Сообщает, что говорить о своих эмоциональных переживаниях ей трудно.</p> <p>Девушка считает, склонна к критике себя и других, критику дает в открытую. В процессе общения с ней она несколько раз критиковала себя за поведение, но по отношению к экспериментатору и при описании других людей критика не была высказана.</p> <p>У девушки есть близкие друзья.</p> <p>Оба родителя умерли, отец умер, когда девушке было 10 лет, а мать 4 года назад.</p>

люди все разные, но все равно часто в открытую критику окружающих. Так, в принципе, у меня есть хорошие близкие друзья, с которыми мы достаточно продуктивно общаемся. Если говорить про семью, то на данный момент мои родители уже умерли, пила только мама, отец был категорически против этого. В какой-то момент, мне было года 4, он забрал меня от мамы, сказал ей, что пока она не придет в себя, он меня не отдаст. Если честно, я этот момент плохо помню, мне потом так рассказывали. Я жила с отцом и его новой женой шесть лет до смерти папы. Он об алкоголизме мамы никогда не говорил, я просто жила с ним и все. Я не спрашивала, почему. Мне там было хорошо. Через шесть лет я вернулась к маме и поняла всю соль событий (смеется). Мама начала употреблять алкоголь еще в подростковом возрасте, она рассказывала, что они с подружками любили на дискотеке выпить, но тогда это не было так масштабно, это было скорее по праздникам. Серьезно запоями мама начала пить уже после того, как я родилась. У меня есть сестра на восемь лет старше меня и брат на двенадцать лет старше, он рано женился, с нами не жил, мы общались мало.

- У Вас общие родители с сестрой и братом?

- Нет, сестра по маме, а брат по отцу.

- Мама начала пить запоями уже после Вашего рождения? Лечилась ли она от алкоголизма?

- Да, у мамы это стало прогрессировать, когда мне было года три. Почему я в итоге пошла в медицину, чтобы маму спасти, при этом я хотела быть филологом, а потому что я помню, как вызывала скорую помощь, как маму откачивали, как я ходила к ней в больницу. Я все это помню (долгая пауза). Да, на ее работе это тоже сказывалось, ей предлагали повышение, но она от всего этого отказалась и пошла работать на рынок, это были 90е годы. На предприятии не платили, а на рынке казалось, что ты можешь позволить себе все, что угодно, сможешь много заработать. И там все пошло по накатанной, сначала все было хорошо, мы даже на море вместе ездили, я вот фотографии смотрю, нормальная семья, мама с дочерью, смеемся. А потом начала выпивать, я ее все чаще видела пьяной, прибыли стало

До 4 лет жила с матерью, потом 6 лет с отцом до его смерти. Алкоголизм матери начал прогрессировать, когда девушке было 3 года. После смерти отца жила у матери, которая регулярно пила, иногда сбегала от матери к бабушке.

Девушка выбрала профессию врача вместо филолога, так как хотела «спасти маму» от алкоголизма.

Алкоголизм матери постепенно усиливался в связи с тяжелыми условиями труда, появление отчима больного алкоголизмом, усугубило ситуацию.

Вскоре С. Уехала жить к бабушке. С. долго винила себя за то, что оставила мать и не могла ее спасти. Данный факт можно расценивать как проявление вины-гиперответственности.

меньше. Помимо этого, мама начала водить домой мужчин, надолго никто из них у нас не задерживался. Первый, второй, третий, четвертый мужчина, их было очень много. А потом появился очередной и это вообще срубило все на корню, потому что если до этого мама была адекватной, пыталась искать работу офисную, понимала, что нужно что-то менять в жизни, но вот появился этот человек и все. А он алкоголик конкретный и ей тоже наливал. Потом я этого всего не выдержала и уехала к бабушке. Я работала с психологом, мы эту тему обговаривали, я долго думала, что это моя вина, что я взяла и сбежала оттуда. Мне казалось, что я должна была спасти маму. Сейчас я понимаю, что на тот момент я, девочка 10 лет, ничего не могла сделать с той ситуацией. Мы общались, я могла приезжать к ней, навещать ее.

- То есть Вы стали жить у бабушки и периодически навещали маму?

- Да, я так и жила у бабушки, а мама пила и запой постепенно переросли в постоянный алкоголизм, организм не выдержал, ее не стало 3, ой сейчас ведь уже 2016, то есть 4 года назад. Смерть по причине алкоголизма наступила, сердце не выдержало. Я работала с психологом по тому поводу, сейчас я иногда к ней приезжаю, но уже не так часто, как раньше.

- Какое направление психологии было?

- Психоанализ.

- Как Вы думаете, алкоголизм мамы как-то сказался на Вас, Вашей эмоциональной сфере?

- Да, безусловно. Мне очень тяжело налаживать отношения с другими людьми, особенно романтические отношения, как только начинаются близкие отношения, я все бросаю, потому что лучше сразу не начинать, иначе потом будет больно. Я думаю, что это связано с моими отношениями с мамой. Я с раннего возраста начала курить, набивать себе татуировки, тянулась в общении к наркоманам и алкоголикам. Мне хотелось, чтобы вокруг меня был хаос, это как-то успокаивало меня, приближало к маме.

- Как Вы думаете, было ли у Вас повышенное чувство вины в связи с событиями в семье?

4 года назад мать умерла от остановки сердца по причине алкоголизма.

Алкоголизм матери повлиял на то, что девушка боится вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми, так как может остаться одна.

В подростковом возрасте пила, курила, так как хотела идентифицироваться с матерью: «Этот хаос приближал меня к маме».

Чувство вины тесно связано с переживанием утраты матери. Девушка находится в переживании горя – потери матери, принятия смерти еще не произошло. Для 4 стадии переживания горя (стадия торга) характерно появление чувства вины, человек пытается принять смерть и понять, что он мог сделать по-другому, чтобы это предотвратить: поднять трубку, когда звонит мама, больше заботиться о ней.

Алкоголизм матери оправдывается девушкой тяжелыми условиями жизни. С. принимает целостный образ матери, которая наделяется как положительными, так и отрицательными чертами.

С. чувствует вину за то, что должна была уделять больше внимания матери, больше заботиться о ней (вина-гиперответственности + переживание утраты близкого человека).

- Я думаю, что да. Если брать смерть мамы, то я думаю о том, что я могла бы что-то сделать по-другому, предупредить эту смерть, как-то помочь ей. Я на тот момент уже была взрослым человеком, я уже на скорую пошла работать, я все это видела и уже понимала, что происходит, я могла это остановить, предупредить. Я до сих пор вспоминаю, что я не взяла трубку, когда она мне звонила и все, больше она мне не звонила уже. И из детства я тоже чувствовала вину за многое, мне казалось, что я должна все идеально делать, если бы я убирала свой шкаф идеально, конечно, ничего бы не поменялось, мама бы продолжила пить, но мне хотелось убирать вещи. Я понимаю маму, ей было тяжело, она одна поднимала двоих дочерей, работала как черт на рынке, хотя была с высшим образованием и всю жизнь работала в кабинете, а тут рынок, мороз, конечно, ей хотелось от этого всего уйти, хотя бы в алкоголь. Мы с сестрой ей не могли дать, да много чего мы тогда не могли. Я думаю, что, наверное, лучше уж так, чем в детском доме. Мама умерла в прощенное воскресенье, а я не верующий человек, но я посчитала это каким-то знаком того, что я должна ее простить и чтобы она меня простила за то, что я должное внимание ей не уделила, хотя дети же не должны быть опорой в семье, ну, в пожилом возрасте, да, но когда это ребенок, а не взрослый человек, то так быть не должно.

- То есть, у Вас сейчас есть чувство вины за то, что Вы должны были уделить маме больше внимания, когда Вы были ребенком?

- Да.

- Еще Вы сказали, что испытываете трудности в построении близких романтических отношений? У Вас сейчас есть молодой человек?

- Да, он как бы есть (смеется). Ну, мне с молодыми людьми интересно первый месяц, а потом этот интерес пропадает, каким бы милым и хорошим он не был. Самые длинные отношения у меня длились 9 месяцев, больше я не осиливаю. Этот человек употреблял наркотики, а я регулярно давала ему деньги, половину своей пенсии и надеялась, что он перестанет употреблять, но он не перестал, он только сильнее подсел на

С молодыми людьми в длительные отношения не вступает. Ранее С. говорила о том, что боится в отношениях «быть брошенной», поэтому не вступает в них.

С. находилась в длительных отношениях с наркоманом, которого хотела спасти, как в детстве спасала маму. Здесь опять проявляется вина-гиперответственности, так как С. старалась спасти и взять большую ответственность за другого взрослого человека, чем могла.

Считает, что полученный опыт взаимодействия с матерью можно рассматривать как ресурс, так как у С. была возможность наблюдать за поведением близкого человека и не повторять его ошибок.

Для С. большую поддержку оказала бабушка. Взаимоотношения с бабушкой можно рассматривать как ресурс.

С. замечает, что важно не брать большую ответственность за других людей ценой своей жизни, при этом в своей жизненной истории она делала это дважды.

них. А не отправлять нельзя было, он мне казался таким самым-самым. У меня до сих пор письма от него лежат. Через 9 месяцев я не выдержала и сбежала от него. Мне хотелось его спасти, вытащить из той компании, в которой он начал это употреблять, но у меня это не получилось (вздыхает).

- Вам хотелось спасти его, возможно, как и когда-то Вы хотели спасти маму? И здесь Вы также почувствовали вину за то, что вроде бы должны что-то делать, но не знаете, что и как помочь ближнему?

- Да, мне кажется, это связано, да, я не знала, как им помочь и что мне делать.

- А как Вы думаете, какие ресурсы есть у такого человека, который живет в такой семье, что может его самого поддержать, помочь ему?

- На самом деле сейчас вот понимаю, что ресурс находится в самом себе. И можно идти от обратного, ты видишь опыт своих родителей и делаешь все в точности наоборот. То есть максимально пытаться не повторять того, что с ними произошло. У человека с таким детским опытом есть возможность избежать очень многих ошибок, потому что уже результаты этих ошибок видны на поверхности. Кроме того, что там открой для себя мир, путешествуй, занимайся любимым делом, это все, конечно, клево, но в большинстве своем помогают, конечно, люди. У меня вот, например, была бабушка, к которой я могла сбежать. Если бы ее не было, я бы не знаю, что бы со мной было, потому что если у таких людей нет никакого близкого родственника, к которому можно сбежать, то я не знаю. Просто нужно самого себя из этого болота вытягивать, как Мюнхаузен себя за волосы вытягивал. Важно не пытаться стать помощником, целителем и прочее, потому что спасти человека ценой своей жизни (вздыхает) – это невозможно. Я понимаю, что положить себя на алтарь добродетели – это очень благородно, но это свою собственную личность может уничтожить.

- У Вас самой появляется желание положить себя на алтарь, жертвовать собой ради других?

- Да, я постоянно этим занимаюсь (нервно смеется). У меня было достаточно созави-

На данный момент девушка не употребляет алкоголь и наркотики и не общается с людьми, чрезмерно их употребляющими.

Гиперответственность теперь проявляется в повышенном контроле за успеваемостью однокурсников. При этом С. недовольна собой в таких ситуациях: «мамочкой для всех я становиться не хочу».

симых романтических отношений, за одного вот чуть замуж не вышла, а он наркотики употреблял, каким-то чудом вовремя поняла, что не надо этого делать. Сейчас я стараюсь такие моменты замечать и вовремя себя одергивать, стараюсь не общаться с людьми, употребляющими наркотики, сама не употребляю и не употребляла наркотики и к алкоголю тоже негативно отношусь. То есть, контроль, контроль, контроль. Контроля на самом деле очень много и в какой-то момент это становится чересчур. Мне постоянно нужно контролировать не только себя, но и друзей. У нас сессия, например, я звоню и спрашиваю: «Ты занимаешься? Точно занимаешься?». Ты выучишь, я проверю, спрошу. Партнеров каких-нибудь, но сейчас я стараюсь постепенно забивать на это, я мамочкой для всех становиться не хочу.

ТАТ.

1) Ха-ха. Я просто в музыкальной школе училась. Ну, банально, на самом деле. Дело в том, что здесь мальчик, хм, много всего в голове, у него скоро экзамены, а он даже не играл этюд, который ему нужно сейчас сдавать. Вот он смотрит и думает, что вроде когда-то он хотел играть и когда-то ему это нравилось, а сейчас он не хочет учить этот этюд, он не хочет открывать эти ноты. Он просто смотрит и хочет, чтобы этого всего не было.

2) Хм, хм. Ну, если честно, то это что-то такое феминистичное. Здесь вот барышни контролируют работу, просто они понимают, что этот товарищ может отлынивать от работы и все такое. Они наблюдают, чтобы все было так, как надо. Возможно, они сестры, кстати. Вот эта старшая сестра. И между ними все не очень гладко. У каждой есть свое видение процесса, который должен происходить. Они устали уже пытаться договориться и друг другу что-то объяснить. В общем, каждая решила остаться при своем мнении.

3) (Эту картинку и последующие девушка пытается развернуть к психологу так, чтобы ему было лучше видно. При словах психолога, что картинки предназначены для нее и ей должно быть удобно их видеть, она на какое-то время поворачивает таблицы к себе, но потом опять продолжает разворачивать их к психологу). Она ушла. Да, она ушла. Она закрыла дверь, стоит и понимает, что сейчас она отпустит эту дверь и уже все. Сейчас есть еще какое-то последние попытки что-то сохранить, что-то хорошее, что за этой дверью было, чего уже не будет. В будущем будет что-то хорошее, должно же ее что-то хорошее ждать.

4) Он хочет влезть в драку, она пытается его как-то успокоить, сказать, чтобы он обратил на нее внимание, перестал лезть на рожон, а он как бык на красную тряпку. Он уже ничего не замечает и хочет куда-то в драку или в какой-то конфликт влезть. Ну, в будущем влезет в драку, побитый домой пойдет.

5) Мне кажется, там должен сидеть ее ребенок за столом, стол у окна. И заниматься.

А она на это смотрит. И она на самом деле с недоверием зашла, думала, что он может отлынивать, но вроде как занимается. Она увидела, что он занимается, но на лице еще недоверие сохранено, ей тревожно.

6) Это сложная картинка. Ну, что-то вообще. У них какая-то такая ситуация, напряженная. То есть, это не то, что они, ну, я не знаю, говорят о погоде, это какая-то очень напряженная ситуация. У нее сейчас бьется сердце очень. Она напряжена. Я даже не представляю, чем это все может закончиться. Мне кажется, что сейчас пройдет пара минут, и она вскрикнет просто там. Что-то точно случится, что-то нехорошее.

7) Ну, здесь мама читает книгу дочке, а дочка не слушает, о чем идет речь. То есть она абсолютно погружена в свои мысли. Если ее спросят, о чем сейчас шла речь, она не расскажет. Она, скорее всего, смотрит в окно и думает о чем-то своем, о каких-то своих заботах, а мама увлечена очень на самом деле. Ей нравится то, о чем она читает. И она хочет как-то дочке показать, что это интересно.

8) А это девушка? Это девушка? – А как Вам кажется? – Ну, это девушка, достаточно такая боевая. Возможно, она революционерка. Она о чем-то таком высоком думает, о судьбе страны или чем-то таком очень высоком. Она сомневается в том, что будет дальше.

9) Я думаю, что эта девушка смотрит на изображение самой себя. Это какой-то сорванный плакат, он был афишей. Она смотрит, почему его сорвали. Она какая-то актриса, либо прима балета, а тут афиша, где она смята. Ей как-то досадно от этого. Но при этом она смотрит на себя и знает, что она прима (смеется).

10) Мне кажется, что это взрослый мужчина. Ну, что они ровесники, муж и жена, связаны какой-то громадной историей друг с другом, прям длиною в жизнь. У меня ощущение, что это какое-то прощание, то есть, это не встреча, это именно прощание.

11) А здесь на велосипеде здорово кататься. Я думаю, что здесь недавно кто-то проехал на велосипеде. Там птицы поют, как-то там хорошо, там очень уютно и спокойно людям на этом месте. Там на камнях кто-то сидит иногда, размышляет. Здесь не должно что-то плохое происходить. Тут на данный момент все хорошо, тихо и спокойно. Везде, конечно, может что-то нехорошее происходить, но здесь это минимально. Может здесь птенчики из гнезда и выпадали, но никаких серьезных катаклизмов не было.

12) Эта женщина безразлична. Она очень безразлична, а она испугана. Какое-то чувство незавершенности. Тут должен быть еще какой-то объект. Надо понять, к чему обращено их внимание. Ну, в ее случае, к чему она безразлична, потому что похоже, что там ситуация, которая требует внимания, а она безразлична к этим ситуациям. А она почему-то испугана и еще в черном платке почему-то. Что-то там не то, короче, происходит. Это не такая бытовая ситуация, что разбилась тарелка, это такая ситуация, которая, ну, без слов происходит, вот, но требует какого-то участия.

13) Честно, мне кажется, что она мертвая (долгая пауза). То ли я кино пересмотрела, но мне кажется, что он ее убил. А она вроде бы этого не заслуживает. Она хорошая, хороший человек. Между ними не было личностного конфликта, он на другой почве происходил. Может она шпионка была, но при этом человек хороший. Он коммунист, а она за белых, ну, или еще что-то такое.

14) О, а это романтика. Это дикая просто романтика, там звезды вообще. Там метеоритный дождь, не знаю. За окном играет музыка, пластинка. Ветер шелестит за окном. Там шорох. Там романтика, он наслаждается всем этим.

15) О, это (долгая пауза). Это грусть, хотя нет, это даже не грусть, это черная тоска, вот, что это. Тяжело смотреть (вздыхает). Меня эта картина, если честно, напрягает очень.

Тяжело. Хочется ее поскорее убрать, уберите ее, пожалуйста.

16) Здесь горы, вдали так. Тут ребенок играет с собакой, вот. С такой дружелюбной дворняжкой, которая очень его любит, от любви и восторга она сейчас, ну, с ума сойдет. А ребенок, если честно, я не знаю, мальчик это или девочка, ну, наверное, девочка. Она тоже влюблена в эту собачку, собачка не очень взрослая, не то, чтобы щенок, но молодой-молодой пес. Тут какая-то тропиночка, она уходит туда, вот, к горам, вот. Эта девочка с собакой тут недалеко живут, скорее всего, они просто вышли погулять вместе.

- Здесь идет дождь, и люди с зонтами. Толпа людей с зонтами и дождь косой. Городская площадь, это булыжник такой гладкий. А от дождя он прям вообще блестит. Европейский город, старинный.

- Сложно. Огромное такое поле, площадка большая и на ней много-много людей медитирует или занимается йогой. Тут нет учителя, они все видят в оном общем умиротворенном состоянии и в светлых одеждах все. Все-все в светлых одеждах. Они настолько светлые, что по сравнению с ними пол кажется темным, а они как какие-то пятна полу. Они, скорее всего, буддисты все, да.

17) Мне очень нравится этот дом, я прям к нему как-то очень расположена. Как мне не нравилась та картинка (о 15), также мне сейчас нравится, в смысле так же сильно, мне нравится эта. Мне нравится этот дом. Здесь все очень хорошо. Не знаю, о чем может думать этот человек. Наверное, как-то пытается насладиться происходящим. Пытается насладиться всем: лучами, которые его греют, шумом воды. А, нет, я думала, что это водопад, а это оказался дом, ну, ладно. А можно это останется водопадом? – Да, если Вы это так видите.- Отлично (смеется). Это не его дом, это дом каких-то хороших людей, у которых есть собака. А ему тут просто хорошо.

18) Здесь какой-то мрачнюк. Какая-то непонятная ссора на пустом месте, но она из людей выжимает какие-то последние жизненные силы. Она очень несчастна, очень. У нее накопилось много всего, много злости, вины, обиды, ей надо куда-то это. Она это выплескивает и уже не может остановиться, она знает, что она дошла уже до безумия и остановиться она уже не может.

19) Это Арктика. В моем понимании, это Арктика. И там северное сияние. Они там пьют чай с морошкой и едят морошковое варенье. Вот. Там полярники, они делали передышку, ждали какие-то серьезные арктические события. Они там все сплоченные, дружные. Они вместе через многое прошли все.

20) Он курит, падает снег. Слышно, как этот снег падает на огонек сигареты, огонек немного тухнет. Там фонари и вблизи видно, как снежинки падают. Вот. Он такой, размышляет о чем-то. Может быть он писатель и думает о своей книге. Хитросплетения сюжетов и линий. А может быть это станция железнодорожная, не знаю. Загадочно.

Таблица 6. Результаты ТАТ С.А.

Но-мер таб-лицы	нас-тоя-щее	про-шлое	будущее	эмо-ции	мысли	конфликт	сфера	позиция
1	+	+ (не-дав-нее)	-	-	- (ду-мает, что не хочет	Внешний конфликт (застав-	личност-ная, про-фессио-нальная	Страда-тельная, пассивная

					учить этюд)	ляют играть на скрипке)		
2	+	-	-	-	-	внешний конфликт (женщины не могут договориться)	межличностная	активная
3GF	-	+(недавнее)	+	-	-	-	личностная	активная
4	+	-	+(ближайшее)	-	-	Внешний (женщина пытается усмирить мужчину)	межличностная	активная
5	+	-	-	+(тревога)	+(мысли о том, что ребенок ленится)	Внутренний (видит, что все хорошо, но продолжает испытывать тревогу)	личностная	Активная
6GF	+	-	+(неопределенное, ожидание чего-то плохого)	+(страх, напряжение)	-	Внешний (женщина боится мужчину)	межличностная	активная
7GF	+	-	-	-	+(думает о своих заботах)	-	семейная	активная
8GF	+	-	-(сомнение в том, каким будет будущее)	-	-(мысли о судьбе страны)	-	философская	активная
9GF	+	-	-	-	-	Внешний (общество не принимает девушку, афишу с плакатом срывают)	Личная, профессиональная	активная

10	+	+	-	-	+	Внешний (два любящих друга человека расстаются)	межличностная	пассивная
11	+	+	-	-	-	-	пейзаж	пассивная
12F	+	-	-	+	-	Внешний, не конкретизируется	межличностная	активная
13MF	+	+	-	-	-	Внешний (убийство)	общественная	Агрессивная
14	+	-	-	+	-	-	Личностная	Созидательная
15	+	-	-	+	-	Внешний конфликт с миром	Личная	страда- тельная
16	+	-	-	+	-	-	личная	созерца- тельная
16	+	-	-	-	-	-	аб- страктно- философ- ская	пассивная
16	+	-	-	-	-	-	религи- озно-ми- стическая	Созерца- тельная
17GF	+	-	-	+	-	-	личная	созерца- тельная

18GF	+	-	-	+	-	внутренний конфликт (много отрицательных эмоций)	личная	страда- тельная, агрессив- ная
19	+	+	-	-	-	-	социальная	Созерца- тельная
20	+	-	-	-	+	(ду- мает о новой книге)	личная	созерца- тельная

Анализ ТАТ.

В ТАТе девушка редко упоминает мысли и чувства персонажей, больше описывает самих героев и их действия. Как известно из ее истории жизни, на алкоголизм матери девушка тоже отвечала активными действиями (вызов врача, поступление в медицинский).

Чувство вины упоминается всего 1 раз в одном ряду с обидой и злостью. Описываемый персонаж испытывает сильную усталость от большого количества отрицательных эмоций и невозможности справиться с ними.

Девушка отказывается описывать 15 таблицу, проявляя защитный механизм избегания, так как эта таблица направлена на актуализацию переживания смерти. Как известно из интервью, девушка на данный момент переживает горе в связи со смертью матери. Описываемые конфликты касаются взаимоотношений между мужчиной и женщиной, что может указывать на важность данной сферы для девушки.

Во многих таблицах конфликт не проявляется, описываемые персонажи находятся в гармонии с собой и миром. Персонажи часто принимают активную и созерцательную позиции, они оказываются способны как принимать активные действия для разрешения конфликта, так и созерцать окружающий мир, если конфликта нет.

Общее заключение по результатам анализа случая С.А.

В беседе С.А. сама упоминает наличие у себя чувство вины. На первый план выступает вина-гиперответственности. В детстве девушка чувствовала, что должна нести ответственность за пьющую мать и спасти ее от алкоголизма, во взрослом возрасте она встречалась с молодым человеком, который употреблял наркотики и также пыталась его спасти. Повышенная ответственность за жизнь других людей приводила к неудачам, С.А. чувствовала вину за то, что не могла изменить близких. Повышенная ответственность проявляется и в выборе профессии девушки – она учится на врача-хирурга. Вина-гиперответственности проявилась и в отношении к интервьюеру на обследовании (девушка спрашивала, не холодно ли интервьюеру, наливала ей чай, а потом извинялась за свои действия).

Переживание смерти матери сопровождается чувством вины по отношению к ней. С.А. на данный момент переживает потерю матери и думает о том, что она могла бы сделать по-другому, чтобы мать осталась жива. Переживание смерти сопровождается большим количеством не только вины, но и страха, что проявляется в методике ТАТ (девушка просит убрать 15 таблицу, актуализирующую тему смерти).

Чувство вины в контексте обиды не проявляется у С.А. на момент обследования. Она говорит о том, что испытывала сильную обиду по отношению к матери, но после

смерти постаралась простить ее за все, что было между ними.

Девушка использует преимущественно зрелые защитные механизмы (избегание и рационализация). Она пытается объяснить алкоголизм матери внешними причинами (тяжелые жизненные условия, неудачи в построении семейных отношений). Избегание проявляется при резкой смене темы, когда в разговоре затрагивалась тема смерти, а также в просьбе убрать таблицу ТАТ, актуализирующую воспоминания о смерти.

**Приложение 7. Результаты факторного анализа характеристик феномена
«семейная боль»**

Таблица 7. Результаты факторного анализа для экспериментальной группы.

Матрица компонентова^а

	Компонент										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VAR00025	,702	-,125	-,276				,264		-,169		,109
VAR00014	,685			,131	,466	-,143	-,197		,163	,120	-,236
VAR00026	,682	-,173	-,193		-,288	-,236	,121	-,134	-,128		
VAR00012	,628	-,472						-,255	,261	-,149	
VAR00030	,614	-,423	-,238	-,129		-,216		,183	,229	,180	,260
VAR00011	,614			,395	,156	-,117	-,222		-,173		,156
VAR00006	,612	,286	,209	-,311		,292	-,189		-,294		
VAR00037	,581	,136	,430		-,212	,364	-,261	,221			
VAR00016	,579	,536	-,262			-,106				-,103	
VAR00015	,573	,126	-,221	,210	,177	-,265	-,336	,276		,234	
VAR00031	,559	,303	-,206		-,371			,227		-,336	
VAR00002	,555	,226	-,115	,163	,279	-,310	-,187	-,371	-,187	-,209	,155
VAR00029	,554		-,195		-,350	-,131	-,196	,187	,167	,160	
VAR00024	,554	-,383	-,228	,285	-,250		,270	-,211		,197	-,223
VAR00009	,533	,233	,126	-,315	,346	-,116		-,263	-,124		
VAR00035	,524	,336	,478					-,134		-,323	
VAR00034	,510	-,134	,157		-,441		-,338	,185	-,344		,238
VAR00010	,477	-,444	,249	-,278			-,389	-,148	,206		
VAR00028	,472	,458		-,178	-,270	,138	,192				,335
VAR00022	,437	-,201		-,325		-,125	,137	-,282	,224		,233
VAR00017	,346	,744				,145	,125		,132	,182	,138
VAR00023	,455	-,574		-,118			-,113	-,261	,293		
VAR00020	,462	,520	-,105	,412		,153	-,187	-,119			-,149
VAR00007	,443	-,487	-,213		,458	,264		,107	-,275	-,140	
VAR00021	,456	-,466	-,307		,308	,382		,194		-,167	,101
VAR00027	,417	-,429	-,403	-,114		,227	,129	,319		-,359	
VAR00019	,402	,423	-,144	,355		,334			,188	,106	-,127
VAR00036	,606		,614	-,160	,108	,229		-,133			
VAR00013	,287	-,448	,567	,453						,180	
VAR00038	,298	-,249	,463	,450		,159	,267		-,165	,291	,219
VAR00004	,309	,192	,317	-,577	-,100	-,322	,271		-,130	,143	
VAR00008	,132	-,268	,477	,567			,226	,181	,182	-,149	,123
VAR00005	,277		,266	-,544	-,255		,210	,352			-,240
VAR00003		,287		-,222	,609		,291	,269		,150	
VAR00018	,404		-,379			,451	,205	-,141		,405	-,172
VAR00001	,403	,170	,156		,355	-,425		,347	,143		

VAR00032	,390		,103	,464		-,360	,477		-,151	-,172	
VAR00039	,345	,386				,150	,197		,615	-,216	
VAR00033	,580	-,129	,211				,105		-,107		-,607

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

а. Извлечено компонентом - 11.

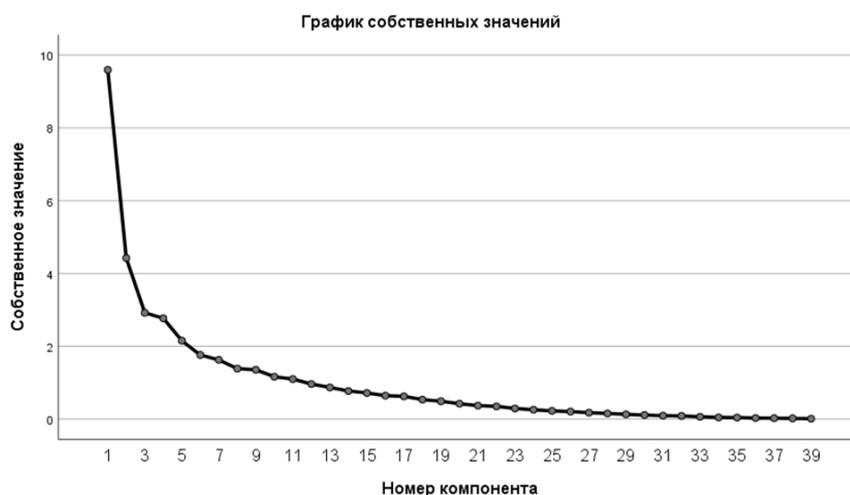


Рисунок 4. График собственных значений для 39 характеристик «семейной боли» для экспериментальной группы

Таблица 8. Результаты факторного анализа для контрольной группы

Матрица компонентом^а

	Компонент										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
VAR00025	,702	-,125	-,276				,264		-,169		,109
VAR00014	,685			,131	,466	-,143	-,197		,163	,120	-,236
VAR00026	,682	-,173	-,193		-,288	-,236	,121	-,134	-,128		
VAR00012	,628	-,472						-,255	,261	-,149	
VAR00030	,614	-,423	-,238	-,129		-,216		,183	,229	,180	,260
VAR00011	,614			,395	,156	-,117	-,222		-,173		,156
VAR00006	,612	,286	,209	-,311		,292	-,189		-,294		
VAR00037	,581	,136	,430		-,212	,364	-,261	,221			
VAR00016	,579	,536	-,262			-,106				-,103	
VAR00015	,573	,126	-,221	,210	,177	-,265	-,336	,276		,234	
VAR00031	,559	,303	-,206		-,371			,227		-,336	
VAR00002	,555	,226	-,115	,163	,279	-,310	-,187	-,371	-,187	-,209	,155
VAR00029	,554		-,195		-,350	-,131	-,196	,187	,167	,160	
VAR00024	,554	-,383	-,228	,285	-,250		,270	-,211		,197	-,223
VAR00009	,533	,233	,126	-,315	,346	-,116		-,263	-,124		
VAR00035	,524	,336	,478					-,134		-,323	
VAR00034	,510	-,134	,157		-,441		-,338	,185	-,344		,238
VAR00010	,477	-,444	,249	-,278			-,389	-,148	,206		

VAR00028	,472	,458		-,178	-,270	,138	,192				,335
VAR00022	,437	-,201		-,325		-,125	,137	-,282	,224		,233
VAR00017	,346	,744				,145	,125		,132	,182	,138
VAR00023	,455	-,574		-,118			-,113	-,261	,293		
VAR00020	,462	,520	-,105	,412		,153	-,187	-,119			-,149
VAR00007	,443	-,487	-,213		,458	,264		,107	-,275	-,140	
VAR00021	,456	-,466	-,307		,308	,382		,194		-,167	,101
VAR00027	,417	-,429	-,403	-,114		,227	,129	,319		-,359	
VAR00019	,402	,423	-,144	,355		,334			,188	,106	-,127
VAR00036	,606		,614	-,160	,108	,229		-,133			
VAR00013	,287	-,448	,567	,453							,180
VAR00038	,298	-,249	,463	,450		,159	,267		-,165	,291	,219
VAR00004	,309	,192	,317	-,577	-,100	-,322	,271		-,130	,143	
VAR00008	,132	-,268	,477	,567			,226	,181	,182	-,149	,123
VAR00005	,277		,266	-,544	-,255		,210	,352			-,240
VAR00003		,287		-,222	,609		,291	,269			,150
VAR00018	,404		-,379			,451	,205	-,141		,405	-,172
VAR00001	,403	,170	,156		,355	-,425		,347	,143		
VAR00032	,390		,103	,464		-,360	,477		-,151	-,172	
VAR00039	,345	,386				,150	,197		,615	-,216	
VAR00033	,580	-,129	,211				,105		-,107		-,607

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

а. Извлечено компонентом - 11.

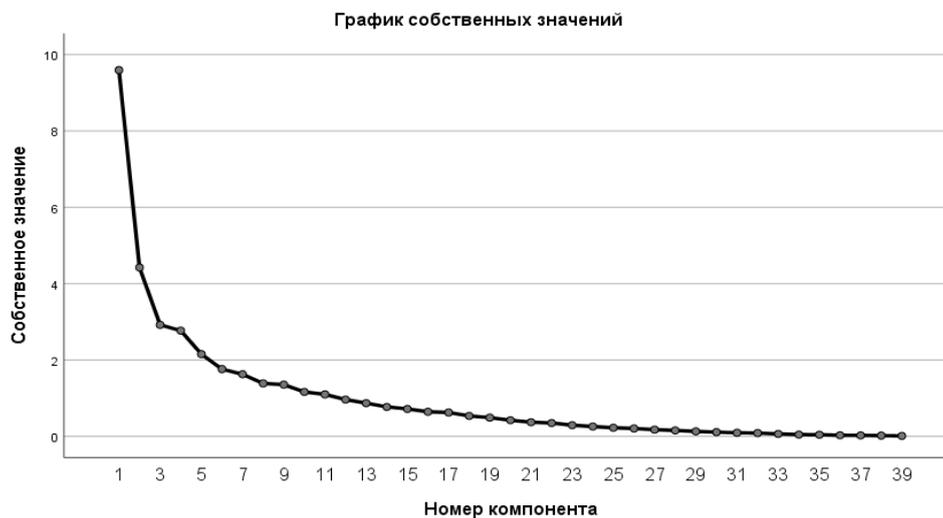


Рисунок 5. График собственных значений для 39 характеристик «семейной боли» для контрольной группы

Таблица 9. Характеристики феномена «семейная боль»

1	неприятно
2	неудача
3	родители
4	страх
5	тревога
6	слабость
7	похмелье
8	смерть
9	искажение
10	страдание
11	упадок
12	ломающая
13	траур
14	помеха
15	затруднение
16	стыд
17	детство
18	преодоление
19	усталость
20	молчание
21	алкоголь
22	насилие
23	мучение
24	разрыв
25	нарушение
26	удар
27	бутылка
28	ребенок
29	жалобы
30	злость
31	вина
32	казнь
33	пытка
34	огорчение
35	сковывающая
36	изнеможение
37	упадок сил
38	гибель
39	ответственность

Приложение 8. Сырые баллы участников исследования по методике «Опросник межличностной вины» (The Interpersonal Guilt Questionnaire - IGQ-67), (L.E. O'Connor, J.W. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson) (адаптация Е.В. Белинской).

Таблица 10. Сырые баллы участников контрольной группы исследования

вина выжившего	вина отделения	вина гипер-ответственности	вина ненависти к себе
43	21	42	22
60	43	53	26
50	25	41	39
63	49	53	37
59	35	39	33
66	50	52	35
69	45	49	51
56	48	57	37
61	34	50	37
70	39	53	43
45	34	37	27
48	45	53	20
68	44	49	65
77	31	42	64
84	38	50	53
56	41	41	30
57	45	45	55
58	39	44	40
44	30	53	32
56	39	36	33
54	33	36	28
45	33	38	31
60	47	49	41
71	48	55	66
65	33	46	36
73	32	48	44
61	17	25	54
76	40	47	50
79	57	61	30
66	37	52	63
86	46	62	51
39	18	31	21
62	35	40	56
60	44	41	31
71	39	44	42
54	35	39	24
44	40	54	37
45	46	26	21

31	22	22	17
51	51	52	37
84	44	56	71
70	51	52	40
75	30	49	40
56	26	31	36
73	43	59	52
75	34	43	53
62	30	55	29
88	58	55	63
52	32	40	36
56	47	45	23

Таблица 11. Сырые баллы экспериментальной группы исследования.

вина выжившего	вина отделения	вина гипер-ответственности	вина ненависти к себе
83	30	56	49
67	46	67	44
62	37	57	42
73	39	46	43
62	35	52	24
43	16	59	23
84	42	58	55
86	46	56	61
56	36	42	50
79	46	61	31
69	22	49	38
47	22	44	27
76	47	44	30
73	44	54	36
61	31	50	37
51	29	52	27
71	20	43	36
78	49	42	40
64	35	48	35
86	37	53	54
68	34	40	30
57	23	46	50
68	38	48	46
57	25	37	33
77	38	46	51
56	31	48	34
61	33	46	37
65	37	37	57
66	26	42	30
85	47	62	49
76	46	51	62
57	26	29	28

53	31	36	33
89	35	60	69
96	47	57	79
51	19	28	29
87	25	58	72
73	41	42	48
86	60	59	77
94	33	63	56
51	27	39	44
77	44	61	40
68	37	46	61
80	25	47	51
51	33	39	54
81	36	53	59
62	25	50	28
86	46	62	51
51	24	40	40
56	34	38	34
69	17	35	55
53	39	51	40

**Приложение 9. Сырые баллы методики "Опросник вины" (Guilt Inventory) Авторы –
К. Куглер, У. Х. Джонс.**

Таблица 12. Сырые баллы участников контрольной группы исследования.

вина- состоя- ние	вина- черта	мораль- ные нормы
31	59	41
21	42	50
42	69	47
23	33	38
34	63	38
31	56	48
37	65	53
29	57	42
19	41	42
29	58	40
22	28	28
15	38	34
36	54	34
43	64	40
31	55	55
32	51	47
34	59	42
20	61	33
15	46	30
20	45	42
23	36	35
16	43	34
25	60	34
31	69	48
23	58	40
28	37	32
22	29	32
33	76	45
22	56	52
36	63	47
35	71	48
23	50	44
45	78	38
35	75	38
27	76	50
29	78	36
14	32	42
17	38	41
16	53	36
33	64	32

26	63	36
30	55	58
37	81	38
40	82	52
35	73	38
23	51	56
26	73	36
21	55	38
31	73	44
16	37	36

Таблица 13. Сырые баллы экспериментальной группы исследования.

вина- состоя- ние	вина- черта	мораль- ные нормы
20	77	41
28	81	52
18	60	41
20	45	38
29	65	43
13	53	30
27	69	46
24	51	36
37	80	43
21	60	41
18	53	41
40	50	33
31	53	37
18	48	46
31	62	39
14	52	37
26	79	63
25	59	36
20	78	55
41	66	45
23	58	45
31	66	33
36	63	47
26	64	38
25	56	40
28	60	52
23	63	39
32	80	46
26	44	36
35	77	34
40	64	37
25	60	35
43	86	37
28	44	29

41	92	38
22	59	37
33	62	45
19	75	37
35	75	38
26	64	36
44	96	53
33	85	30
33	69	43
32	64	38
27	70	49
29	63	38
38	58	38
17	42	38
23	61	50
26	44	33
28	56	34
26	62	34

Приложение 10. Сырые баллы методики «Стратегии совладающего поведения» Лазарус,

Фолкман

Таблица 14. Сырые баллы участников контрольной группы исследования.

кон-фронта-ция	Дистан-цирова-ние	Само-кон-троль	соц.под-держка	Ответ-ствен-ность	избега-ние	планиро-вание реш. проблемы	Полож. пере-оценка
6	5	9	11	9	8	13	14
3	6	10	9	7	10	8	8
7	2	6	8	8	11	13	3
4	13	17	10	9	13	13	9
12	4	11	10	9	17	9	15
8	8	8	15	6	11	14	14
11	8	11	13	7	10	16	20
8	10	9	12	7	12	10	14
7	6	8	12	6	15	13	11
7	12	10	11	8	15	12	11
9	12	10	11	9	11	7	13
9	11	13	11	7	13	17	9
8	8	12	9	6	15	9	12
11	11	6	10	10	12	6	6
9	12	11	13	8	11	9	17
6	7	3	7	4	3	6	6
14	16	14	12	12	15	11	8
10	7	9	5	7	9	8	14
13	5	6	11	4	10	12	13
9	11	15	16	9	12	9	12
12	13	13	13	6	15	14	15
5	10	7	8	6	6	8	7
10	12	7	10	6	8	13	10
8	11	13	8	7	11	7	6
9	9	12	12	5	10	11	13
10	7	12	8	7	13	10	8
11	9	8	13	8	11	13	15
8	13	9	12	7	7	14	9
6	3	5	13	3	6	7	14
8	15	12	11	10	8	11	6
8	12	8	10	6	10	11	6
9	5	10	10	4	11	13	13
9	6	12	11	7	9	10	3
11	17	11	16	9	12	15	16
6	5	8	5	7	5	8	8
10	10	11	12	7	10	10	13
9	9	15	15	3	15	15	18
12	13	11	12	9	11	12	14
3	4	7	8	1	8	5	7
14	10	13	14	10	13	13	17
13	14	12	9	12	15	18	6
2	6	8	7	2	7	5	7

18	18	15	17	11	18	18	19
8	6	6	8	7	8	9	7
8	12	8	11	10	9	9	9
10	10	10	10	9	7	10	5
5	13	12	10	9	6	9	13
10	5	2	11	8	7	11	13
10	3	15	10	9	13	10	8
8	8	13	16	4	14	13	10

Таблица 15. Сырые баллы участников экспериментальной группы исследования.

Кон-фронта-ция	Дистан-цирова-ние	Само-кон-троль	соц.по-д-держка	Ответ-ствен-ность	избега-ние	планирова-ние реш.-проблемы	Полож.-пере-оценка
8	8	10	15	10	15	10	14
15	9	10	11	8	18	14	8
4	11	11	11	8	14	10	12
9	8	17	10	7	13	8	10
7	3	18	13	8	13	11	6
10	9	15	12	5	14	16	11
10	6	10	10	9	13	10	14
13	8	8	7	10	12	8	11
16	12	12	12	6	19	11	13
10	11	10	14	10	16	14	8
5	2	11	8	8	9	11	10
4	5	8	9	5	13	3	11
10	13	10	11	7	11	8	13
11	10	6	14	7	11	15	12
10	8	13	11	4	16	15	12
11	8	12	13	7	6	17	14
10	4	11	4	4	19	16	7
11	12	11	11	7	18	6	10
13	4	12	14	4	19	14	12
7	5	16	12	8	11	12	6
12	7	9	10	0	14	5	4
8	14	13	12	12	18	4	5
12	13	16	14	11	21	7	13
11	5	4	11	5	12	11	10
15	16	10	17	10	19	12	17
9	10	9	13	5	8	12	9
13	9	8	9	8	15	12	10
7	8	10	10	7	17	11	4
9	11	10	10	5	17	11	9
6	7	11	13	10	12	7	5
15	3	6	7	9	15	6	10
8	6	9	10	3	5	8	8
11	10	10	11	8	18	8	14
3	5	6	12	2	12	6	6
13	11	12	12	11	22	8	5
6	10	9	15	4	8	12	15

10	7	8	11	9	14	9	7
7	9	6	7	8	9	10	6
13	9	11	10	11	20	7	11
8	11	12	10	10	19	4	9
13	13	16	13	6	17	16	14
12	12	12	8	1	10	10	7
9	12	9	12	7	16	8	11
14	15	15	14	9	15	11	18
14	7	15	12	8	17	12	11
7	11	11	12	4	11	11	8
3	13	8	11	10	15	15	7
3	2	11	10	3	6	4	4
9	10	9	5	6	14	7	1
9	7	11	8	4	12	7	4
10	12	10	12	10	16	13	11
8	10	13	11	7	8	5	10

Приложение 11. Результаты корреляционного анализа по критерию R Спирмена

	Вина черт	Вина сост	Моральн	вина выж	вина отчу	вина отве	стыд	конфронт	дистанци	самоконт	соц.подд	ответстве	избегани	план. реш	полож. Пе
Вина черта	1														
Вина состояние	0,499*	1													
Моральные нормы	0,031	0,387*	1												
вина выжившего	0,094	0,038	-0,093	1											
вина отчуждения	0,115	0,159	-0,048	0,559*	1										
вина ответственности	-0,082	0,014	-0,086	0,574*	0,476*	1									
стыд	0,340*	0,267	-0,022	0,667*	0,403*	0,346*	1								
конфронтация	0,169	0,384*	0,285	-0,01	0,239	-0,066	0,165	1							
дистанцирование	0,192	0,151	-0,141	-0,039	0,019	-0,101	0,056	0,286	1						
самоконтроль	0,112	0,179	0,134	-0,1	-0,036	0,087	-0,061	0,117	0,13	1					
соц.поддержка	0,011	0,038	-0,026	0,008	0,004	0,075	-0,018	0,096	0,377	0,259	1				
ответственность	0,222	0,192	-0,019	0,294	0,208	0,251	0,408*	0,168	0,324	0,132	0,221	1			
избегание	0,399*	0,451*	0,292	0,138	0,099	0,042	0,329*	0,482	0,351	0,211	0,112	0,426	1		
план. реш.проблемы	-0,192	0,183	0,418*	-0,269	-0,286	-0,038	-0,311	0,232	0,089	0,128	0,258	-0,038	0,034	1	
полож. Переоценка	-0,008	0,034	0,01	-0,136	-0,091	-0,121	-0,092	0,383*	0,339	0,126	0,494	0,211	0,127	0,318	1

Рисунок 5. Результаты корреляционного анализа по критерию R Спирмена для лиц, выросших в алкогольной семье

	Вина черт	Вина сост	Моральн	вина выж	вина отчу	вина отве	стыд	конфронт	дистанци	самоконт	соц.подд	ответстве	избегани	план. реш	полож. Пе
Вина черта	1														
Вина состояние	0,718*	1													
Моральные нормы	0,292	0,279	1												
вина выжившего	0,374*	0,334*	0,36*	1											
вина отчуждения	-0,042	-0,002	0,185	0,436*	1										
вина ответственности	0,088	0,153	0,171	0,571*	-0,042	1									
стыд	0,479*	0,294	0,162	0,72*	0,221	0,36*	1								
конфронтация	0,169	0,137	-0,345	0,097	-0,042	-0,075	0,24	1							
дистанцирование	0,105	0,056	-0,189	0,241	0,194	0,168	0,244	0,393	1						
самоконтроль	-0,03	-0,101	-0,168	-0,111	0,027	0,043	-0,016	0,285	0,449	1					
соц.поддержка	-0,054	-0,119	-0,117	0,002	0,144	0,069	-0,129	0,453	0,408	0,384	1				
ответственность	0,397*	0,272	-0,155	0,275	-0,003	0,064	0,399*	0,507	0,538	0,344	0,159	1			
избегание	0,03	-0,193	-0,338	-0,042	-0,016	0,046	0,065	0,538	0,283	0,621	0,455	0,32	1		
план. реш.проблемы	-0,038	-0,033	-0,206	0,01	0,016	0,15	0,013	0,523	0,364	0,374	0,547	0,284	0,498	1	
полож. Переоценка	-0,208	-0,153	-0,198	-0,099	0,064	0,021	-0,262	0,409	0,157	0,213	0,604	0,01	0,326	0,375	1

Рисунок 6. Результаты корреляционного анализа по критерию R Спирмена для лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей

	Вина черт	Вина сост	Моральн	вина выж	вина отчу	вина отве	стыд	конфронт	дистанци	самоконт	соц.подд	ответстве	избегани	план. реш	полож. Пе
Вина черта	1														
Вина состояние	0,599*	1													
Моральные нормы	0,165	0,301*	1												
вина выжившего	0,229	0,248	0,11	1											
вина отчуждения	0,032	0,013	0,078	0,415*	1										
вина ответственности	0,007	0,123	0,036	0,586*	0,502*	1									
стыд	0,408*	0,309*	0,06	0,701*	0,271	0,368*	1								
конфронтация	0,171	0,279	-0,026	0,072	0,079	-0,049	0,217	1							
дистанцирование	0,144	0,081	-0,163	0,086	0,118	0,031	0,144	0,328	1						
самоконтроль	0,038	0,055	-0,03	-0,069	-0,028	0,081	-0,019	0,21	0,294	1					
соц.поддержка	-0,02	-0,039	-0,075	0,011	0,068	0,075	-0,069	0,27	0,392	0,325	1				
ответственность	0,302*	0,211	-0,079	0,264	0,118	0,156	0,387*	0,308	0,424	0,225	0,189	1			
избегание	0,219	0,234	-0,017	0,165	-0,043	0,102	0,256	0,508	0,263	0,404	0,251	0,331	1		
план. реш. проблемы	-0,12	0,033	0,126	-0,175	-0,112	0,026	-0,181	0,335	0,228	0,224	0,388	0,104	0,141	1	
полож. Переоценка	-0,118	-0,112	-0,09	-0,156	0,025	-0,07	-0,202	0,363	0,243	0,15	0,542	0,117	0,125	0,359	1

Рисунок 7. Результаты корреляционного анализа по критерию R Спирмена для обеих групп

Приложение 12. Результаты контент-анализа характеристик феномена «Семейная боль»

Таблица 16. Категории определений «Семейная боль»

Оцениваемая категория	Количество ответов							
	экспериментальная группа, родители живы	экспериментальная группа в %	экспериментальная группа, родители умерли	экспериментальная группа в %	контрольная группа, родители живы	контрольная группа в %	контрольная группа, родители умерли	контрольная группа в %
общая семейная проблема	7	25,9%	1	4%	6	24 %	1	4%
физическая боль	9	33,3%	1 2	48 %	3	12 %	3	12 %
незнакомый термин	1	3,7%	2	8%	15	60 %	2	8%
переживание утраты близких	2	7,4%	4	16 %	1	4%	18	72 %
чувство вины	0	0%	4	16 %	0	0%	1	4%
злость	5	18,5%	1	4%	0	0%	0	0%
жалость к себе	3	11,1%	1	4%	0	0%	0	0%

Таблица 17. Категории определений «семейная боль» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье.

категория	Количество ответов	Ответы участников исследования
общая семейная проблема	7	1. Большое горе, касающееся всех членов семьи 2. Что-то, что доставляет неудобство всем членам семьи 3. Проблема, характерная для всего рода 4. Когда вся семья переживает за какого-либо члена семьи, который попал в трудную ситуацию 5. Конфликт между членами семьи, из которого невозможно выйти 6. Возможно что-то, что беспокоит большинство членов семьи. Например, папа-алкоголик - это семейная боль для его детей, супруги 7. Боль, общая для всей семьи
физическая боль	9	1. Физическая боль, причиненная семьей 2. Ноющая боль в груди по поводу алкоголизма мамы

		<ul style="list-style-type: none"> 3. Общая слабость после общения с семьей 4. Острая боль, полученная в семье, которая мешает жить 5. Разговоры в семье, от которых становится больно 6. Когда кому-то в семье становится больно 7. Сжатие в груди, когда думаю о пьянстве отца 8. Напряжение во всем теле при воспоминании детства 9. Боль в груди при взгляде на пустые бутылки дома
незнакомый термин	1	Впервые слышу, я с этим не сталкивалась
переживание утраты близких	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Это состояние постоянного страха, что мама напьется и больше не сможет проснуться 2. Понимание, что однажды родители напьются так, что не смогут прийти в себя и умрут.
чувство вины	0	
злость	5	<ul style="list-style-type: none"> 1. Это желание уничтожить всю семью, так как от нее одни беды. 2. Это взаимная агрессия в семье, выживает сильнейший. 3. Это взаимная ненависть в моей семье 4. Это стремление разрушать все, спровоцированное членами семьи 5. Это когда я выплескиваю гнев на родителей за то, что они мной манипулируют
жалость к себе	3	<ul style="list-style-type: none"> 1. Семейная боль – это то, что я чувствую из-за моей мамы, все несчастья, с которыми я сейчас сталкиваюсь из-за того, что она пила и не уделяла мне время. 2. Это чувство, что я всю жизнь живу будто не для себя, а для мамы, чтобы спасти ее от алкоголя, а на себя у меня нет времени 3. Это то, что делает меня несчастной, мысли о семье, которые мешают мне, заставляют страдать

Таблица 18. Категории определений «семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей, злоупотребляющих алкоголем.

Категория	Количество ответов	Ответы участников исследования
общая семейная проблема	1	Боль, которую испытывают все члены семьи и (или) эмоции, связанные с какой-либо семейной трагедией.
физическая боль	2	<ul style="list-style-type: none"> 1. Боль, причиненная семьей, например, следы побоев 2. Старые травмы из-за семьи, которые до сих пор причиняют боль. 3. Постоянное ноющее чувство в груди из-за ситуации в семье 4. Внутреннее напряжение во всем теле при мысли о пьющих родителях

		<ul style="list-style-type: none"> 5. Острая внутренняя боль при мысли о семье 6. Сжимание в груди при вспоминании семейных проблем 7. Не проходящая ноющая боль в груди 8. Возможно, нечто плохое, тяжёлое и неразрешимое, тяготящее всех членов семьи 9. Когда всем членам семьи нестерпимо больно 10. Ощущение напряжения, когда думаю о родителях 11. Сковывающая боль после общения с семьей 12. Боль, нестерпимая, физическая, из-за поведения кого-то в семье
незнакомый термин	2	<p>1. Я не понимаю, что это значит. Я могу начать выдавливать из себя какие-то ассоциации, но сами они не приходят вообще. Возможно, дело в том, что само слово "семья" для меня какое-то чужое, будто не имеющее отношение ко мне.</p> <p>2. Я не знаю, что это такое, никогда с этим не сталкивалась</p>
переживание утраты близких	4	<ul style="list-style-type: none"> 1. Потеря близкого 2. Переживание смерти члена семьи 3. Возможно, это как-то связано с трауром, когда член семьи умер 4. Боль от утраты близких людей
чувство вины	4	<ul style="list-style-type: none"> 1. Семейная боль – это вина за то, что я не смогла уберечь маму от алкоголизма 2. Это вина, что я не понимала родителей, жила только для себя, не замечала, что им плохо 3. Это не проходящее чувство вины за то, что я врала отцу, когда он был жив 4. Это вина за то, что мы все врал, что отец не пьёт, а нужно было его лечить. Это наша общая вина.
злость	1	Это злость на членов семьи за их поведение
жалость к себе	1	Это чувство, что ты не нужен своей семье, ты – лишний, оставленный всеми, забытый, как я. Мне сейчас так жаль себя стало.

Таблица 19. Категории определений «семейная боль» у лиц, выросших и проживающих в семье без алкоголизации родителей

Категория	Количество ответов	Ответы участников исследования
общая семейная проблема	6	<ul style="list-style-type: none"> 1. Проблема, которая затрагивает кого-то из членов семьи, соответственно и всех членов семьи 2. Проблема, которая портит жизнь всем или почти всем членам семьи

		<p>3. Переживания, которые чувствует каждый член семьи</p> <p>4. Это то, что преследует в равной степени всех членов семьи.</p> <p>5. Общее несчастье семьи</p> <p>6. Боль, которую испытывает вся семья</p>
физическая боль	3	<p>1. состояние страдания, идущее из семьи и проявляющееся у её членов</p> <p>2. ощущение тяжести, что не можешь помочь близкому человеку</p> <p>3. физические страдания, болезнь члена семьи</p>
незнакомый термин	15	<p>1. Впервые слышу о таком явлении, это какое-то выдуманное явление, не существующее в жизни</p> <p>2. Это то, с чем я никогда не сталкивалась</p> <p>3. Впервые слышу об этом термине. Предположу, что это как-то связано с личными проблемами человека</p> <p>4. Я не знаю, что это, и гугл тоже, наверное, не знает</p> <p>5. Никак не понимаю данный термин</p> <p>6. Это что-то странное, почти как высшая математика, что-то, вообще непонятное</p> <p>7. Я не понимаю, что это, у меня ее точно нет</p> <p>8. Это что-то странное, может такое состояние в войну было, а сейчас это какой-то вообще непонятный термин</p> <p>9. Что-то, что не имеет ко мне отношения</p> <p>10. Какой-то сложный, научный термин</p> <p>11. Никогда раньше с этим не сталкивалась, не знаю, что это</p> <p>12. Никогда не слышала термина, может какая-то проблема в семье</p> <p>13. Я не знаю, что это такое, какой-то странный термин</p> <p>14. У меня хорошая семья, я не сталкивалась с семейной болью, может в семье тяжелобольных она есть</p> <p>15. Это что-то, незнакомое мне, мне трудно предположить, что именно</p>
переживание утраты близких	1	<p>1. Когда с одним из членов семьи происходит несчастье или смерть</p>
чувство вины	0	
злость	0	
жалость к себе	0	

Таблица 20. Категории определений «семейная боль» у лиц, выросших в семье без алкоголизации родителей и переживших утрату родителей

Категория	Количество ответов	Ответы участников исследования
общая семейная проблема	1	Общая не разрешимая проблема семьи
физическая боль	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая боль, причиненная родителями 2. полное отсутствие взаимопонимания между членами семьи настолько, что возникает ощущение физической боли 3. Боль в груди, возникающая при мысли о проблемах, бедах в семье
незнакомый термин	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Я не понимаю, что это, никогда с этим не сталкивалась 2. Не слышала никогда такое словосочетание, не могу знать, что оно значит, может это какой-то термин неправильно перевели с иностранного языка
переживание утраты близких	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Грусть, что больше не можешь пообщаться с мамой 2. Переживание утраты родителей 3. Когда родным плохо, они болеют, умирают, а ты не можешь ничего с этим сделать 4. Это то, что чувствует семья, когда в ней умирает кто-то из родственников 5. Боль от потери близких 6. Это переживание смерти, траура в семье 7. Это то, что чувствовали мы с мамой, когда умер папа 8. Это что-то, связанное со смертью, болезнью в семье 9. Это когда умирает близкий, и вся семья скорбит по нему 10. Я точно не знаю, возможно, я испытывала семейную боль, когда у меня умер отец 11. Это переживание тяжелой болезни в семье 12. Это смесь чувств из-за разлуки с семьей, когда хочешь, но не можешь их увидеть 13. Это то, что мы чувствуем, когда теряем близких 14. Боль при смерти близких 15. Это чувство, когда хочешь, но не можешь помочь больному родственнику 16. Это, наверное, так психологи смерть в семье красиво называют 17. Переживание смерти в семье 18. Это то, что я чувствую, когда уезжаю в командировку и не могу пообщаться с детьми, мне их не хватает
чувство вины	1	Вина, что не смог спасти семью, вылечить маму
злость	0	
жалость к себе	0	

Приложение 13. Результаты контент-анализа характеристик феномена «Семейная боль»

Таблица 21. Категории образов «Семейная боль»

оцениваемая категория	Количество ответов							
	экспериментальная группа, родители	экспериментальная группа в %	экспериментальная группа, родители	экспериментальная группа в %	контрольная группа, родители живы)	контрольная группа в %)	контрольная группа, родители умерли)	контрольная группа в %
животное	0	0%	2	8%	12	48%	15	60%
предметы быта	4	14,8 %	0	0%	7	28%	6	24%
неприятный слабодифференцированный образ	3	11,1 %	5	20%	4	16%	2	8%
образы больных и несчастных животных	3	11,1 %	9	36%	0	0%	0	0%
части тела	1	3,7%	1	4%	0	0%	0	0%
режущие предметы	16	59,2 %	8	32%	0	0%	2	8%
герои фильмов и книг	0	0%	0	0%	2	8%	0	0%

Таблица 21. Категории образов «семейная боль» у лиц, выросших и проживающих в алкогольной семье

животное	0	
предметы быта	4	1. Разбитая ваза 2. Беруши 3. Старый пыльный шкаф 4. Запутанный моток ниток
неприятный слабодифференцированный образ	3	1. Серая масса чего-то неприятного 2. Что-то очень липкое, трудно уничтожаемое, размножающееся спорами, как плесень 3. Что-то, поглощающее свет

образы больных и несчастных животных	3	1. Ослик забитый, затюканный, измученный и грустный очень. И худой 2. Старая больная кошка. 3. Раненое пушистое животное, похожее на куницу
части тела	1	Кровоточащее сердце
режущие предметы	16	1. нож 2. цепь с шипами 3. острой формы, металлическое что-то, типа конуса с шипами 4. железная цепь с шипами 5. бензопила 6. кинжал 7. острый ржавый гвоздь 8. острая колючка 9. нож, воткнутый в спину 10. колючие оковы на каждом из членов семьи 11. острые ножницы 12. железный меч 13. какое-то острое оружие 14. острые иглы или шипы 15. топор, как у нас на даче 16. какое-то средневековое оружие
герои фильмов и книг	0	

Таблица 22. Категории образов «семейная боль» у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей

животное	2	1. мышь 2. крокодил
предметы быта	0	
неприятный слабодифференцированный образ	5	1. Будто сзади тебя стоит что-то невидимое, но объёмное, и оно не отходит ни на шаг, постоянно шепча тебе что-то на ухо 2. Черная дыра, в которой неизвестно что можно найти 3. Не совсем предмет, скорее раковая опухоль, которую трудно заметить сразу 4. Что-то колючее, неприятное 5. Что-то мерзкое, неприятное, что-то, что сковывает
образы больных и несчастных животных	9	1. Психически больной бегемот 2. Котенок со сломанными лапами 3. Умирающая куница 4. Окровавленный кот 5. Усталый, мертвый хомячок

		6. Очень грустная, больная собака 7. Бездомный котёнок со сломанными конечностями, но в состоянии передвигаться и мяукать, прося помощи 8. Мертвый лось 9. Еж, израненный собственными иглами и истекающий кровью.
части тела	1	Разрывающееся на части сердце
режущие предметы	8	1. Кинжал, вонзающийся в спину 2. Острые осколки разбитой вазы 3. Колючка, из которой во все стороны торчат шипы 4. Тяжелый свинцовый шар с шипами 5. Иголка 6. Острый нож 7. Колючки ежа 8. Что-то острое, похожее на заточенный нож
герои фильмов и книг	0	

Таблица 23. Категории образов «семейная боль» у лиц, выросших и проживающих в семье без алкоголизации

животное	12	1. Бегемот 2. Большой кот 3. Раба-еж 4. Собака 5. Обезьяна 6. Крот 7. Змея 8. Лев 9. Огромный кот 10. Говорящий попугай 11. Шершень 12. Мышь
предметы быта	7	1. Огромный шкаф 2. Фотография 3. Угли от костра 4. Плита на кухне 5. Свеча 6. Ржавый кран 7. Ключи от квартиры
неприятный слабодифференцированный образ	4	1. Что-то непонятное, страшное 2. Что-то неизвестное 3. Не знаю, никогда не сталкивалась, наверное, нечто плохое 4. Комок серой непонятной массы

образы больных и несчастных животных	0	
части тела	0	
режущие предметы	0	
герои фильмов и книг	2	1. Антидомовенок 2. Дементор

Таблица 24. Категории образов «семейная боль» у лиц, выросших и переживших утрату родителей, не злоупотребляющих алкоголем.

животное	15	1. Ленивец 2. Слон 3. Попугай 4. Тигр 5. Детеныш обезьяны 6. крыса 7. змея 8. собака 9. Удав 10. Динозавр 11. огромный пес 12. обезьяна 13. надоедливая мартышка 14. бегемот 15. пантера
предметы быта	6	1. Огромный комод 2. Книжка с картинками 3. Провод от магнитофона 4. Диван 5. Камень 6. Зеркало в шкафу
неприятный слабодифференцированный образ	2	1. Что-то тяжелое 2. Незаметное, пугающее что-то
образы больных и несчастных животных	0	
части тела	0	
режущие предметы	2	1. Булавка на одежде, которая постоянно тыкает в незаживающую рану если не так сесть. 2. игла
герои фильмов и книг	0	

Приложение 14. Генограммы семей участников экспериментальной группы исследования.

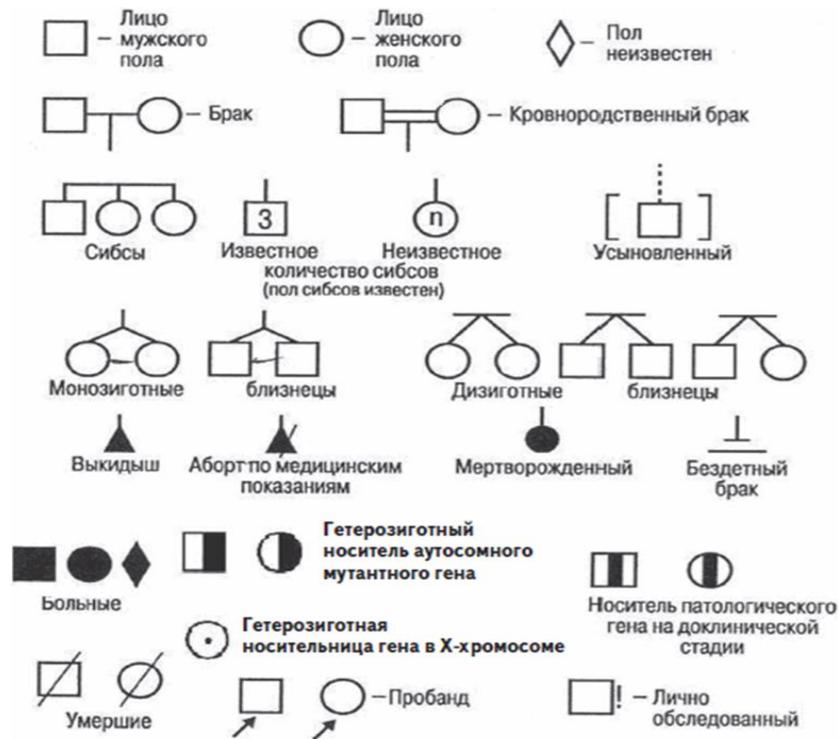


Рисунок 8. Условные обозначения генограммы семьи



Рисунок 9. Условные обозначения отношений между членами семьи в генограмме

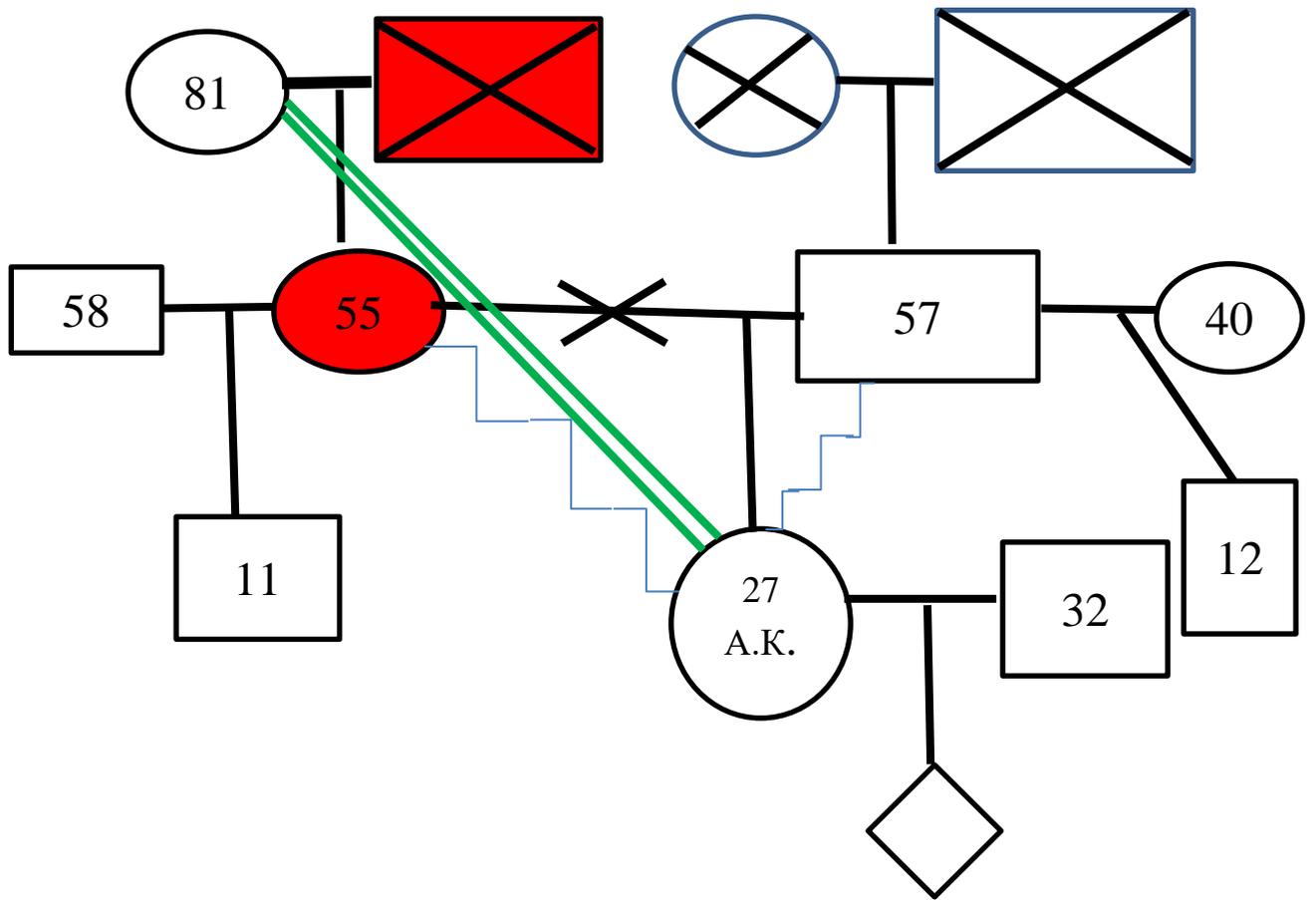


Рисунок 10. Генограмма семьи А.К.

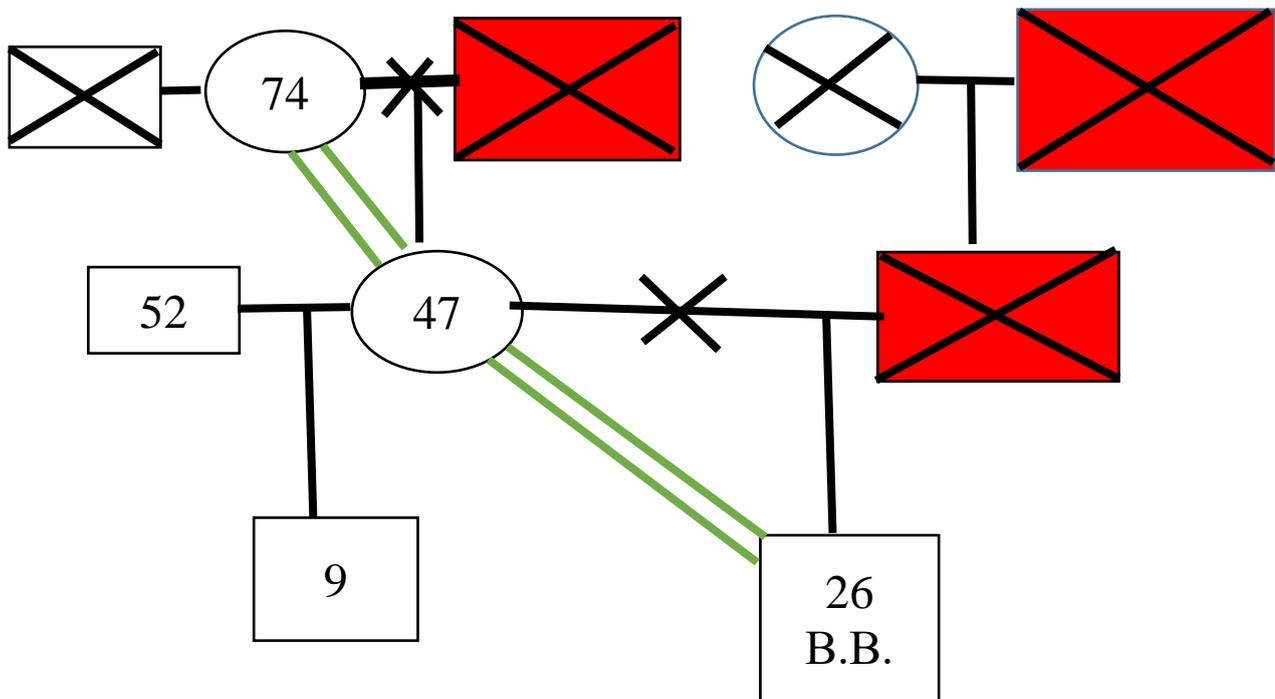


Рисунок 11. Генограмма семьи В.В.

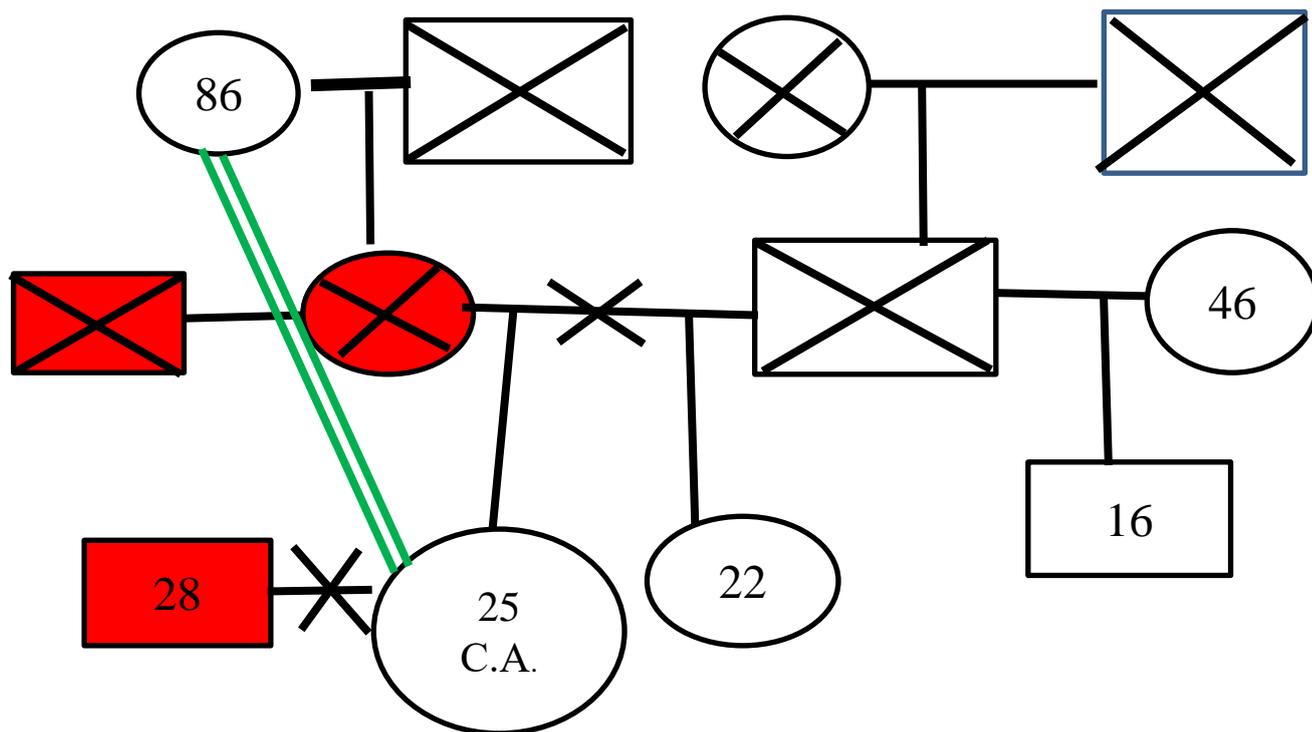


Рисунок 12. Генограмма семьи С.А.

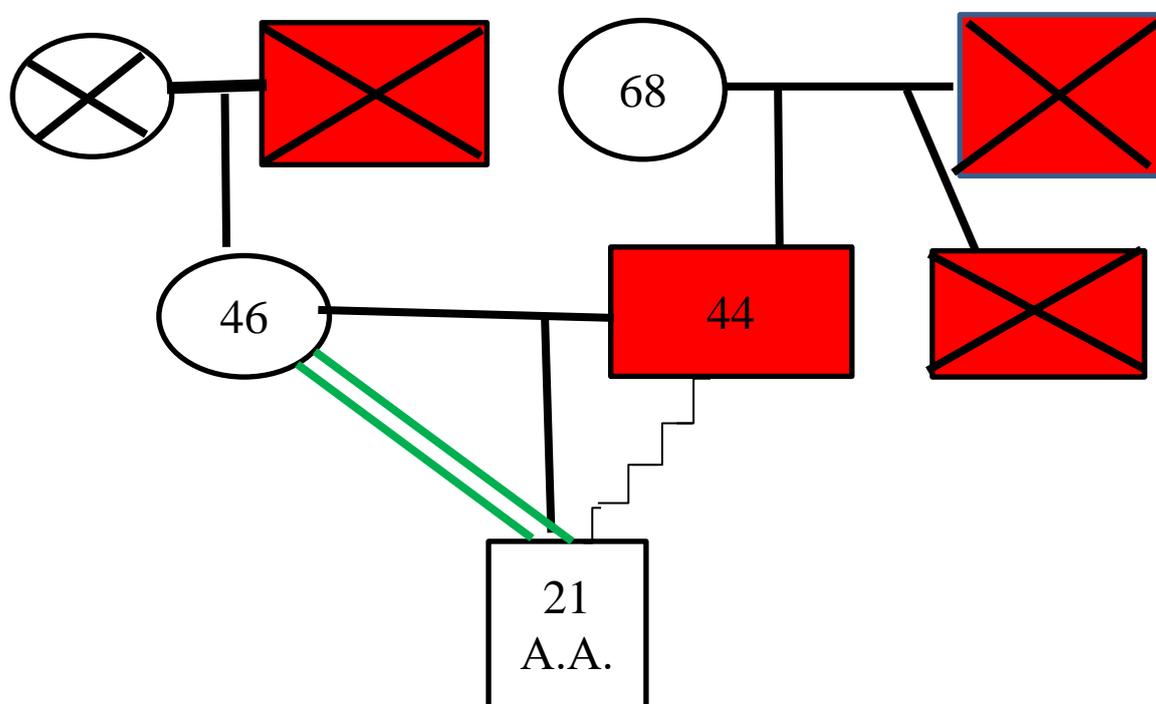


Рисунок 13. Генограмма семьи А.А.

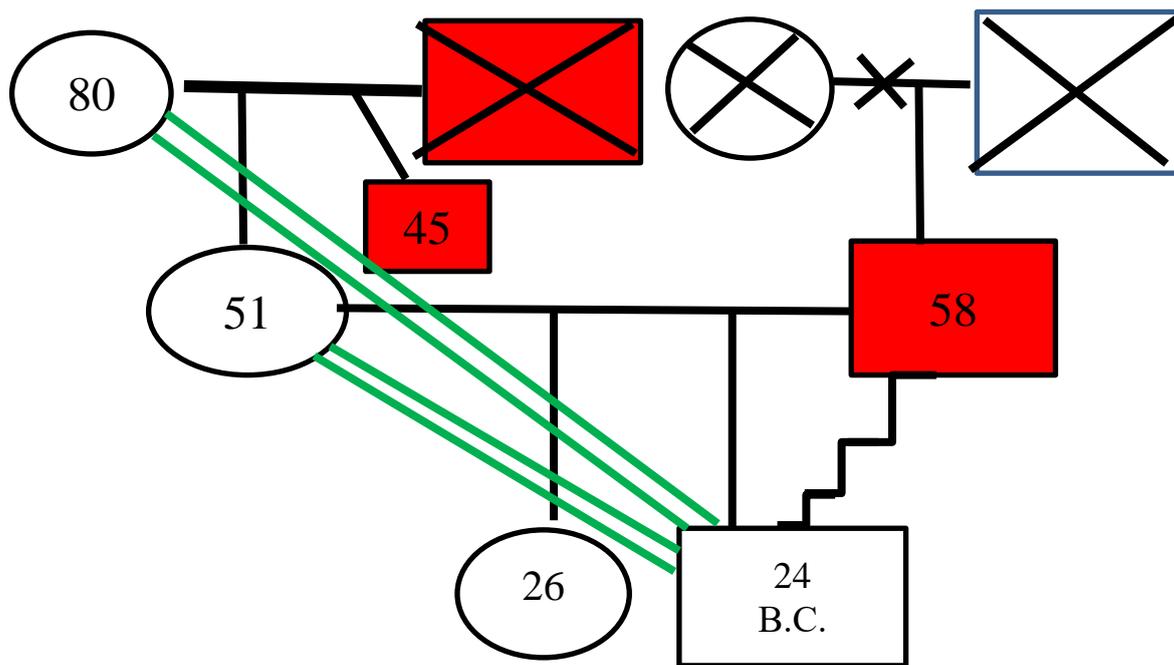


Рисунок 14. Генограмма семьи В.С.

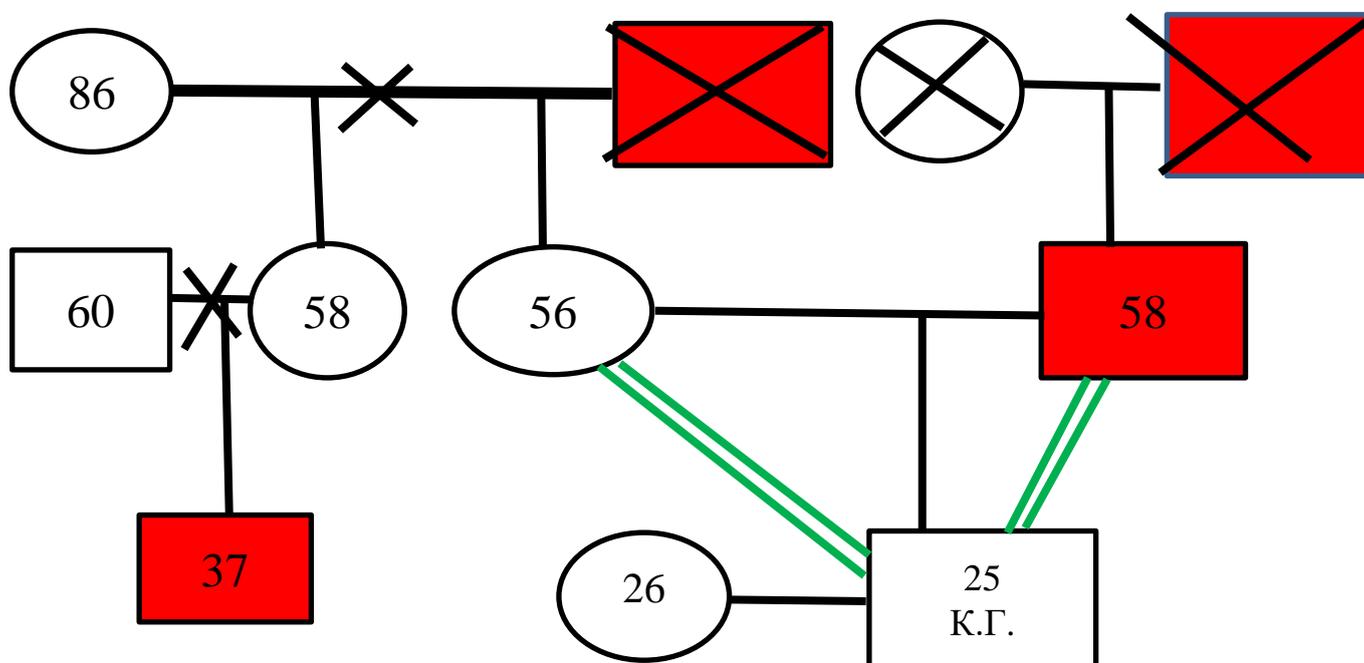


Рисунок 15. Генограмма семьи К.Г.

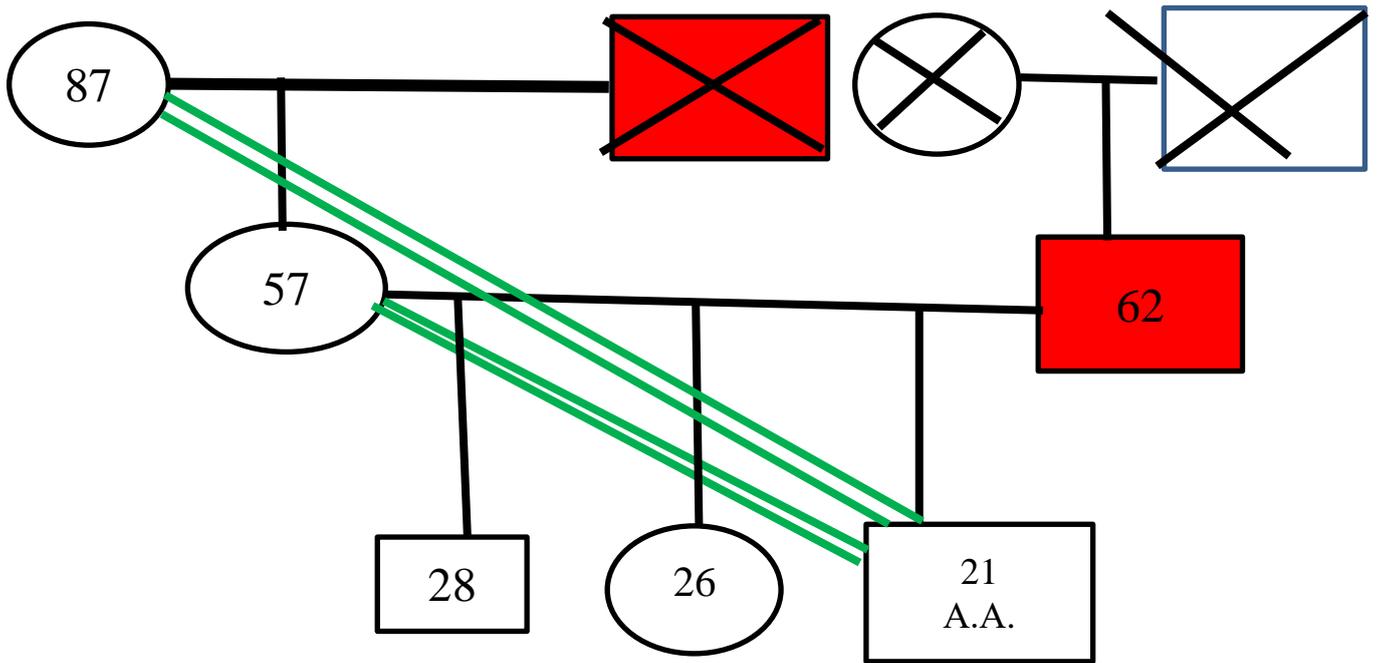


Рисунок 16. Генограмма семьи А.А.

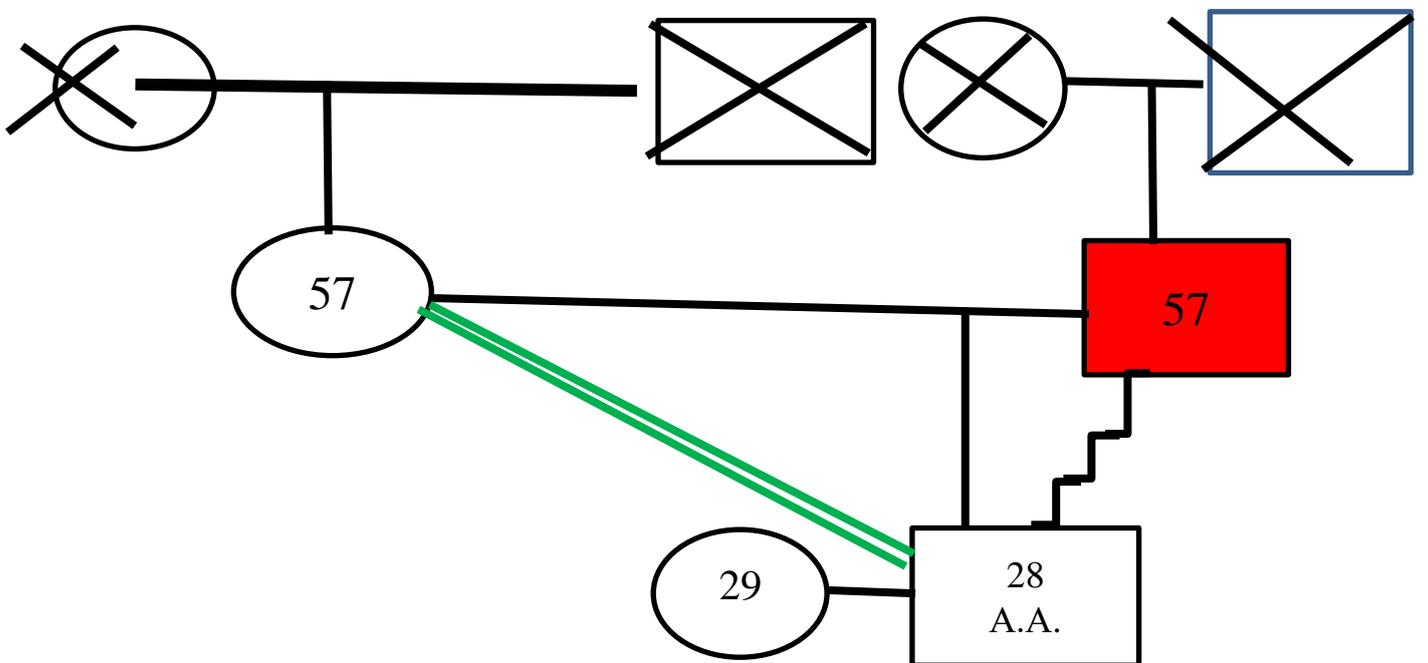


Рисунок 17. Генограмма семьи А.А.

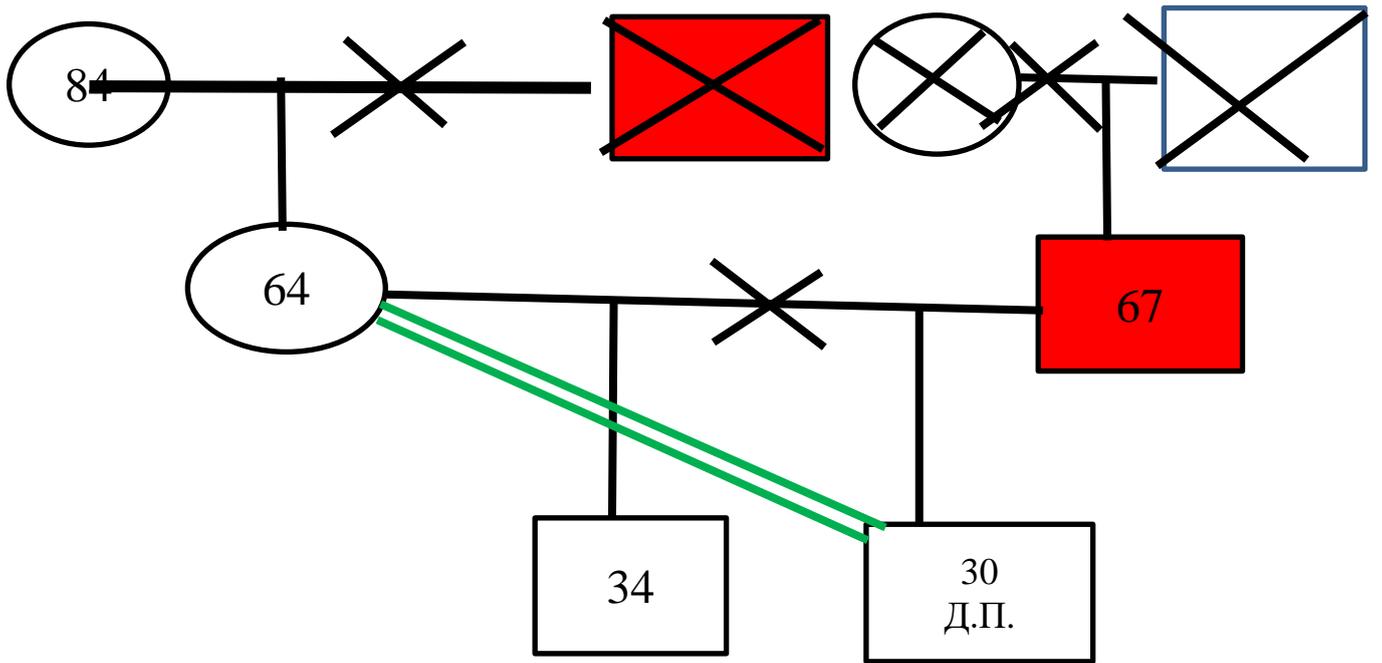


Рисунок 18. Генограмма семьи Д.П.

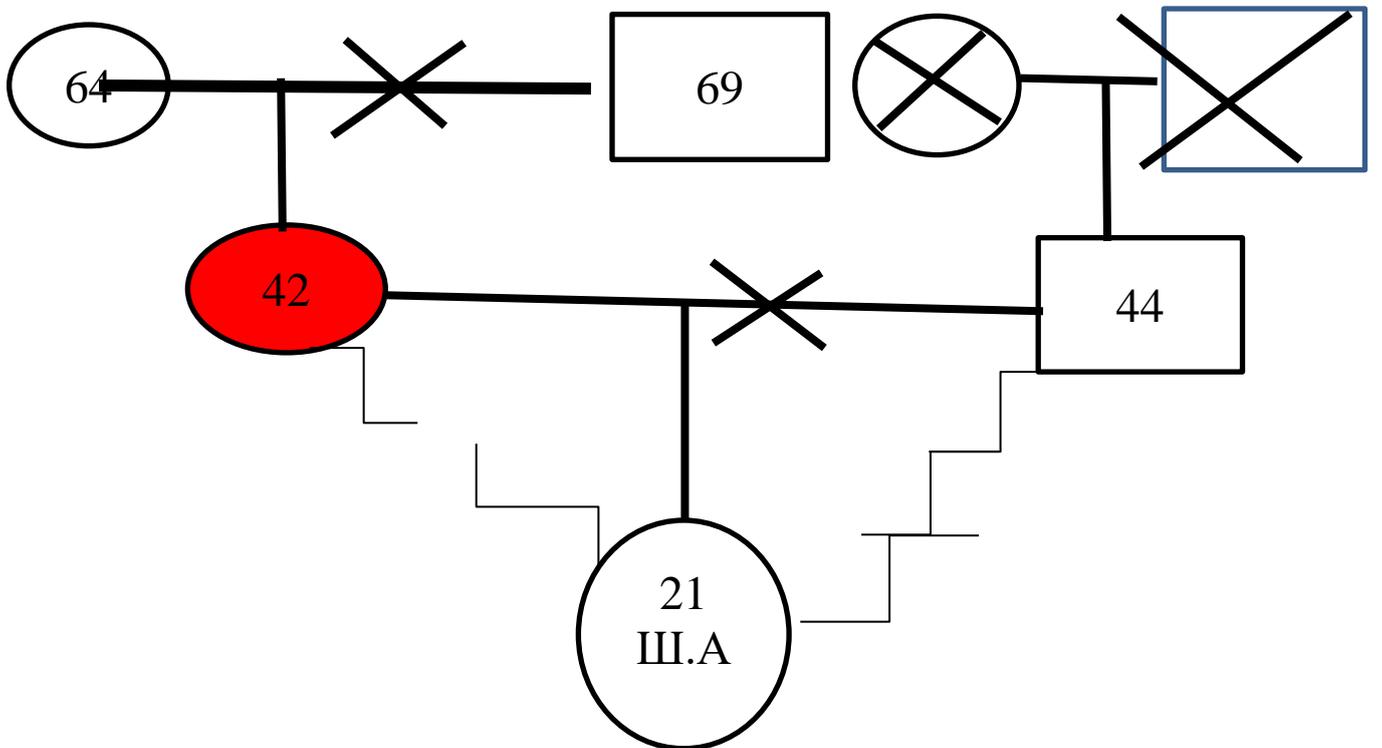


Рисунок 19. Генограмма семьи Ш.А.

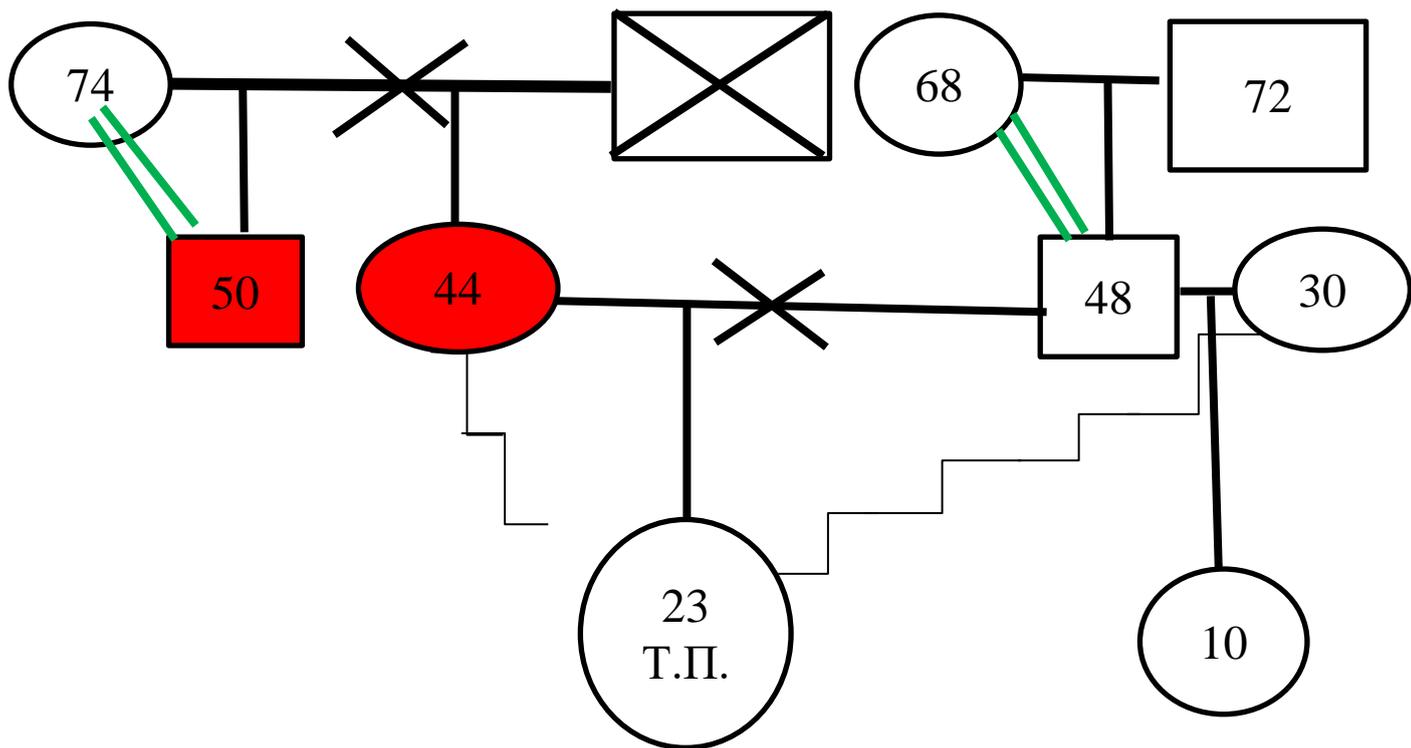


Рисунок 20. Генограмма семьи Т.П.

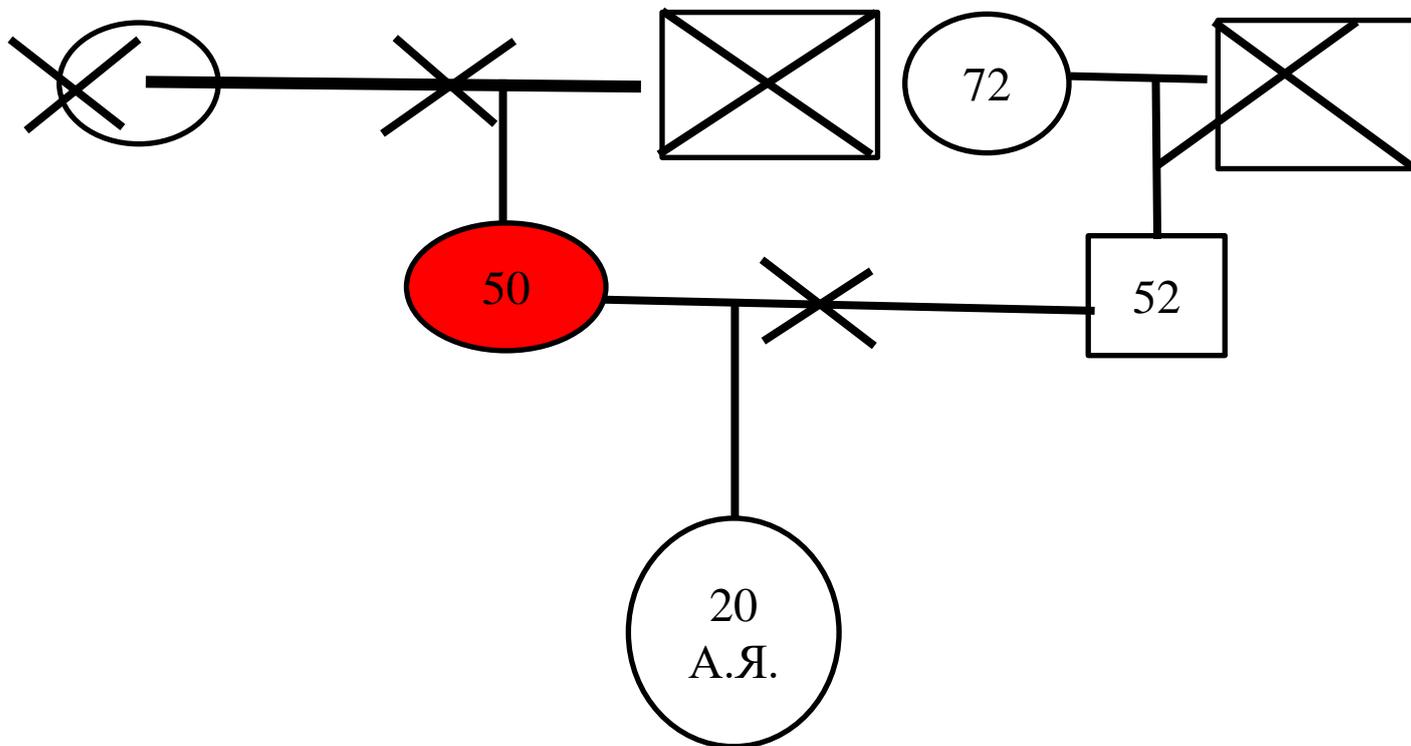


Рисунок 21. Генограмма семьи А.Я.

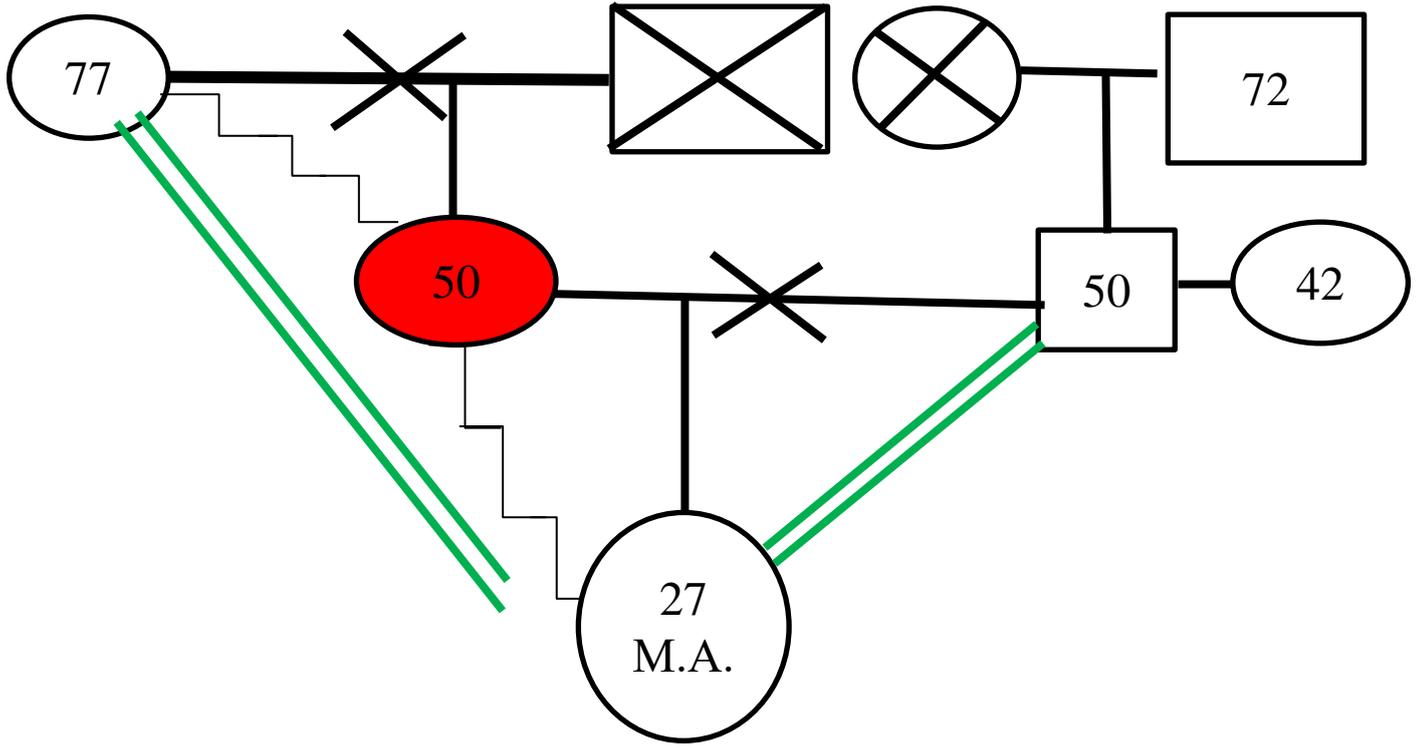


Рисунок 22. Генограмма семьи М.А.

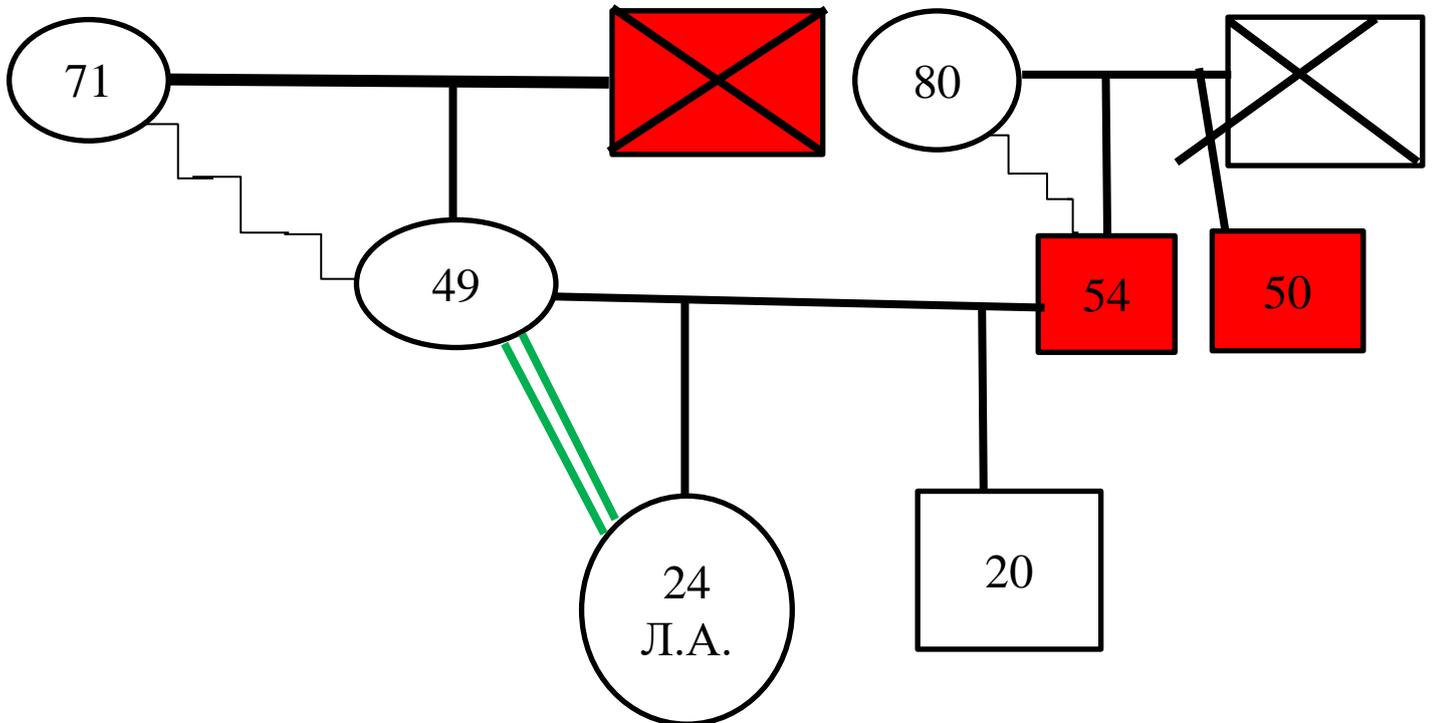


Рисунок 23. Генограмма семьи Л.А.

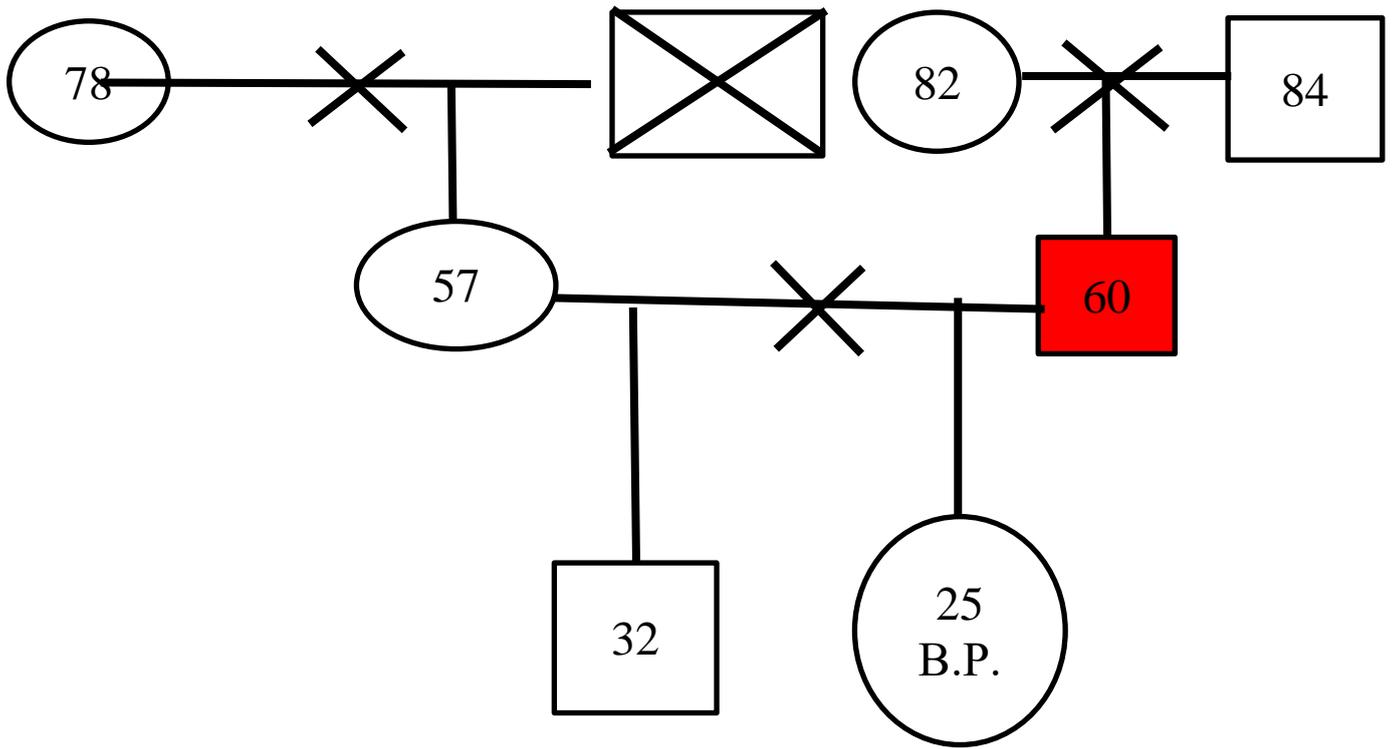


Рисунок 24. Генограмма семьи В.Р.

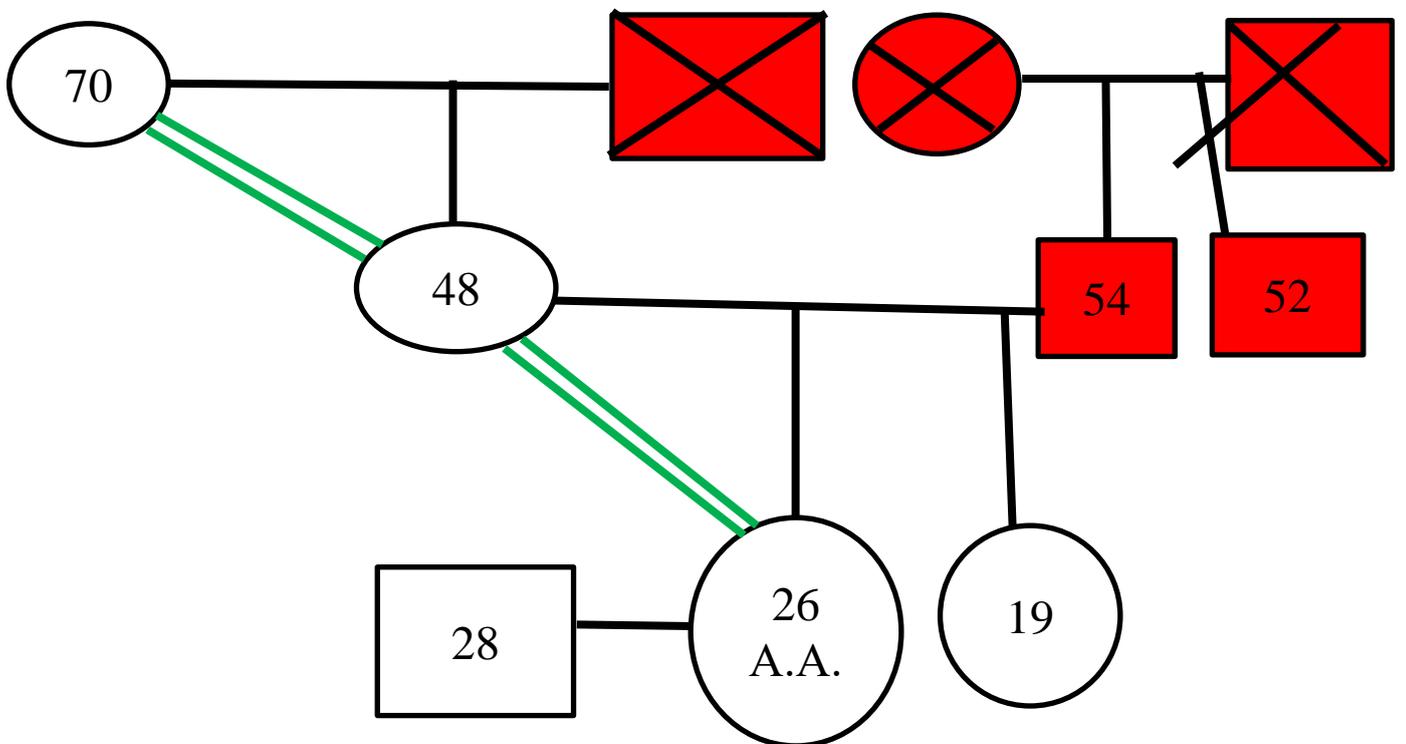


Рисунок 25. Генограмма семьи А.А.

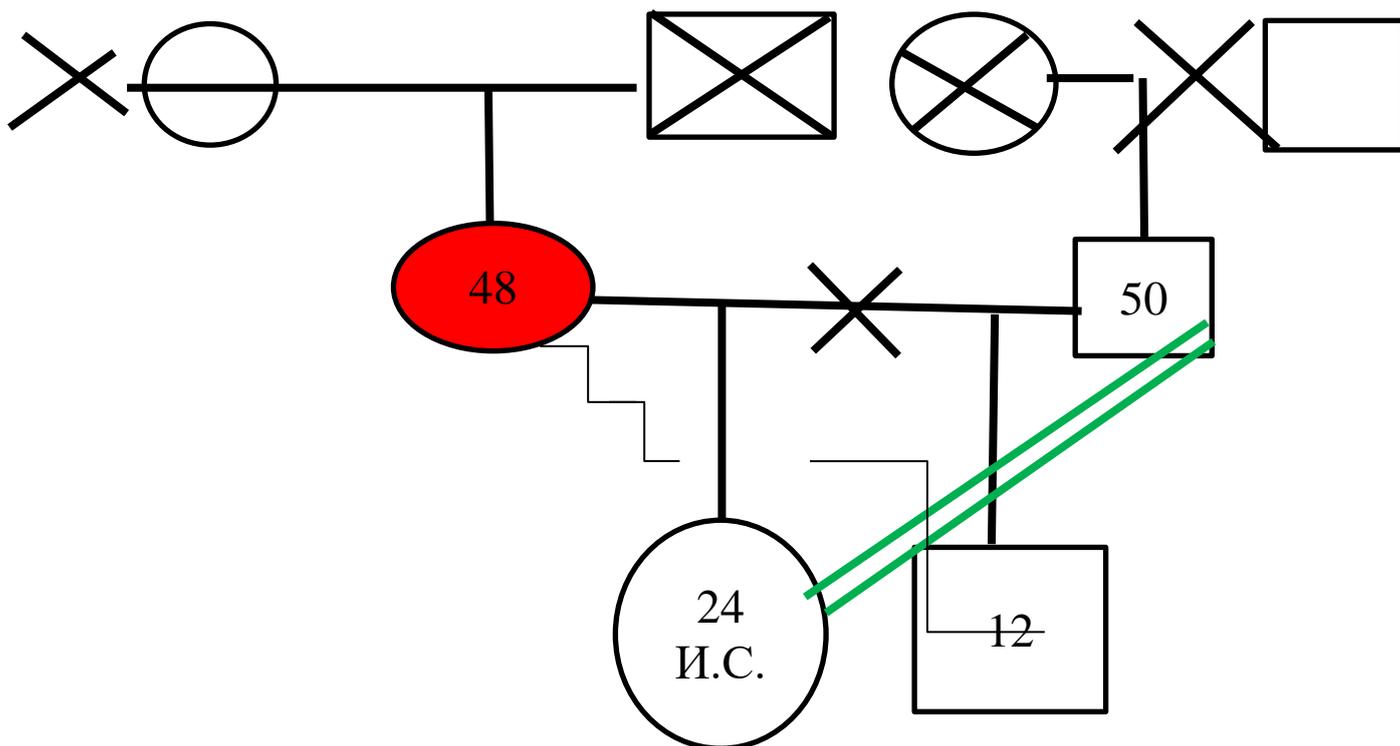


Рисунок 26. Генограмма семьи И.С.

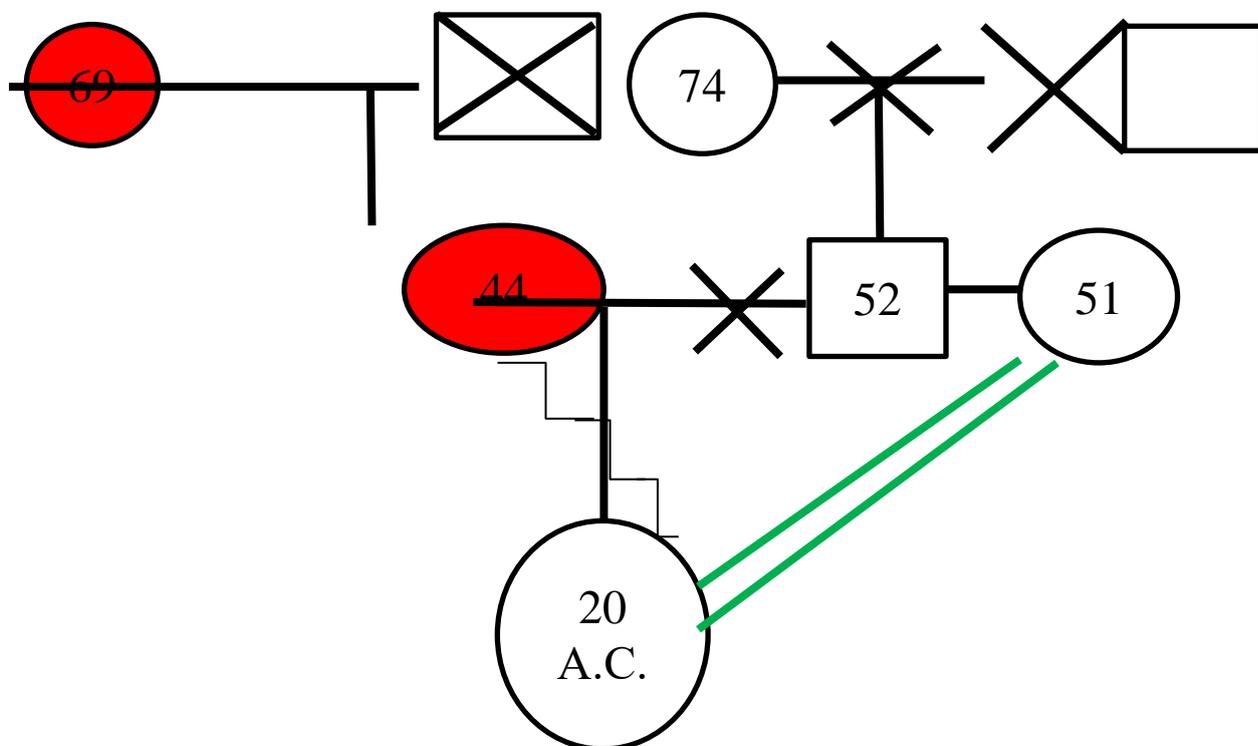


Рисунок 27. Генограмма семьи А.С.

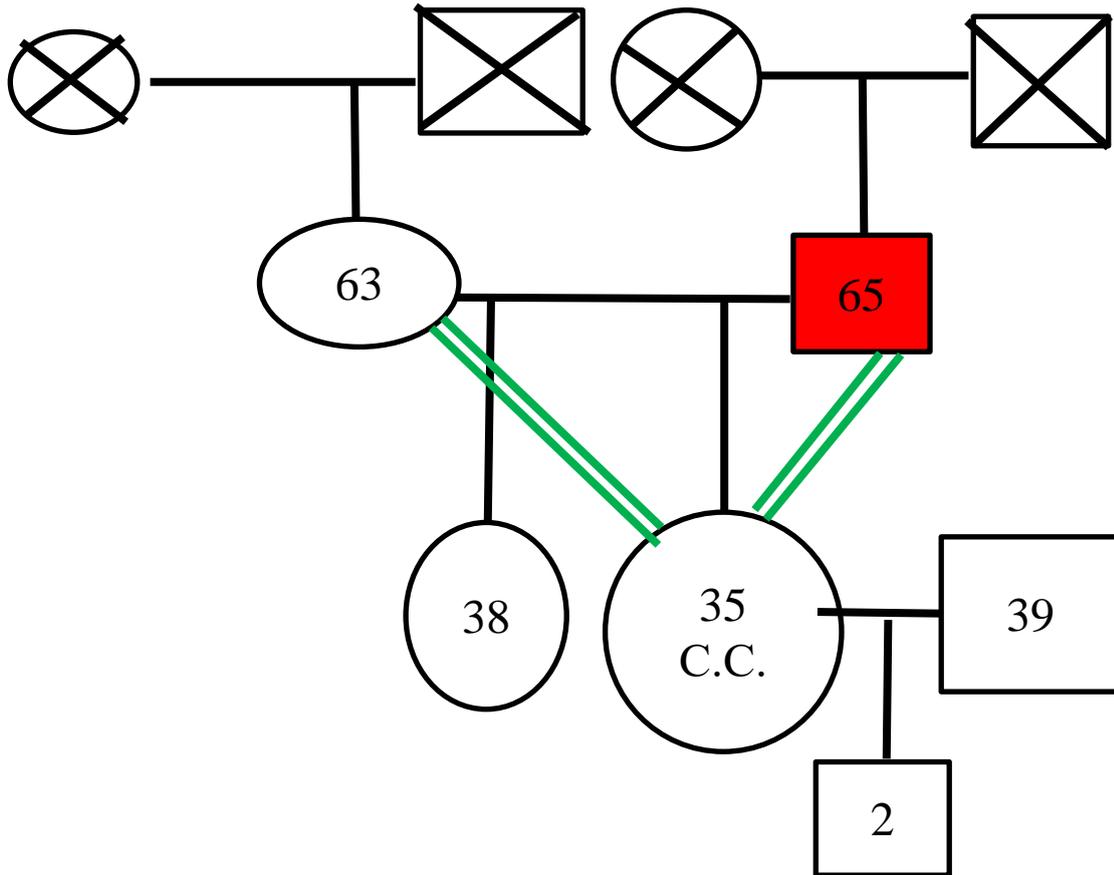


Рисунок 28. Генограмма семьи С.С.

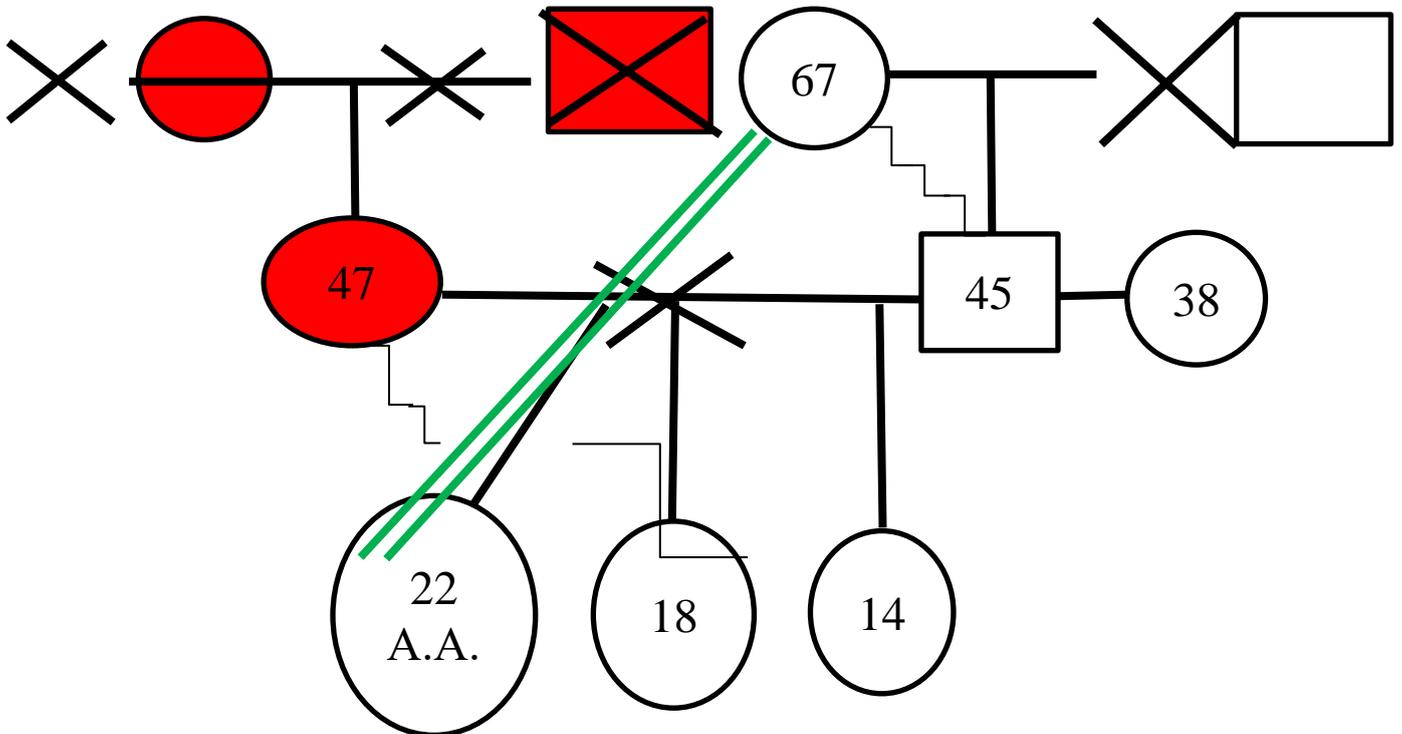


Рисунок 29. Генограмма семьи А.А.

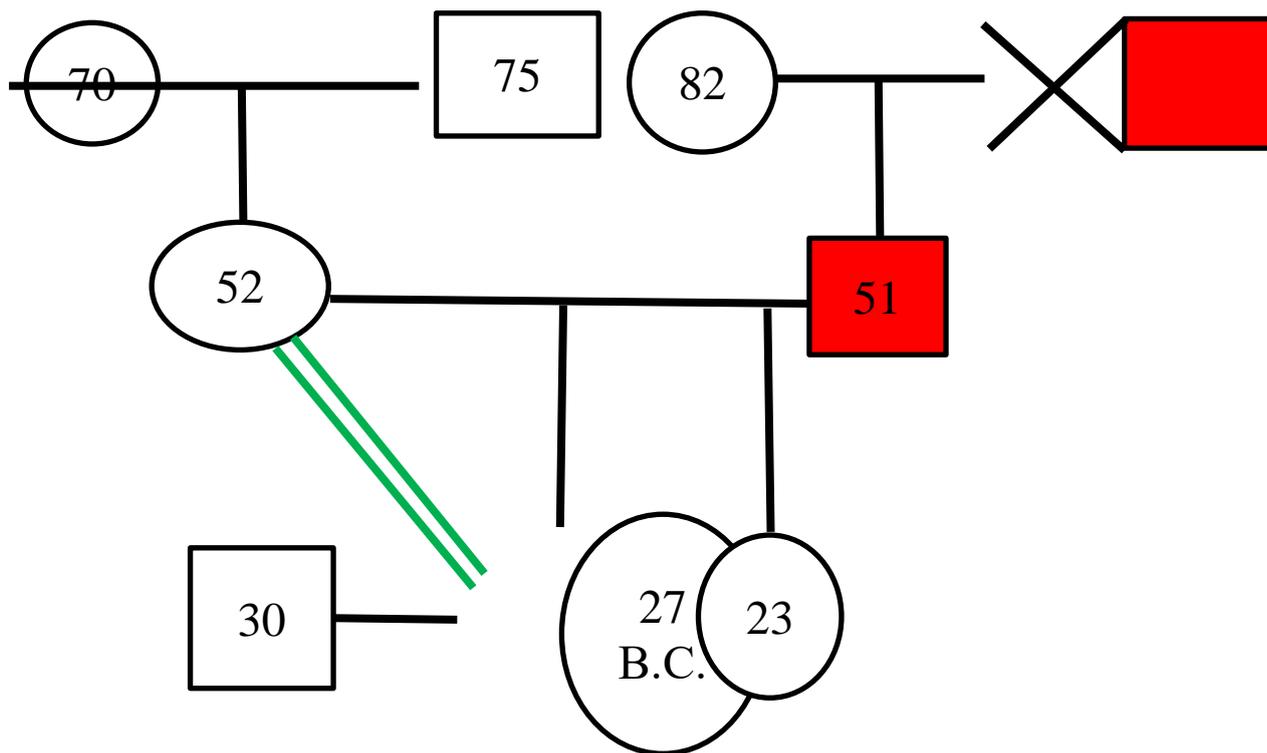


Рисунок 30. Генограмма семьи В.С.

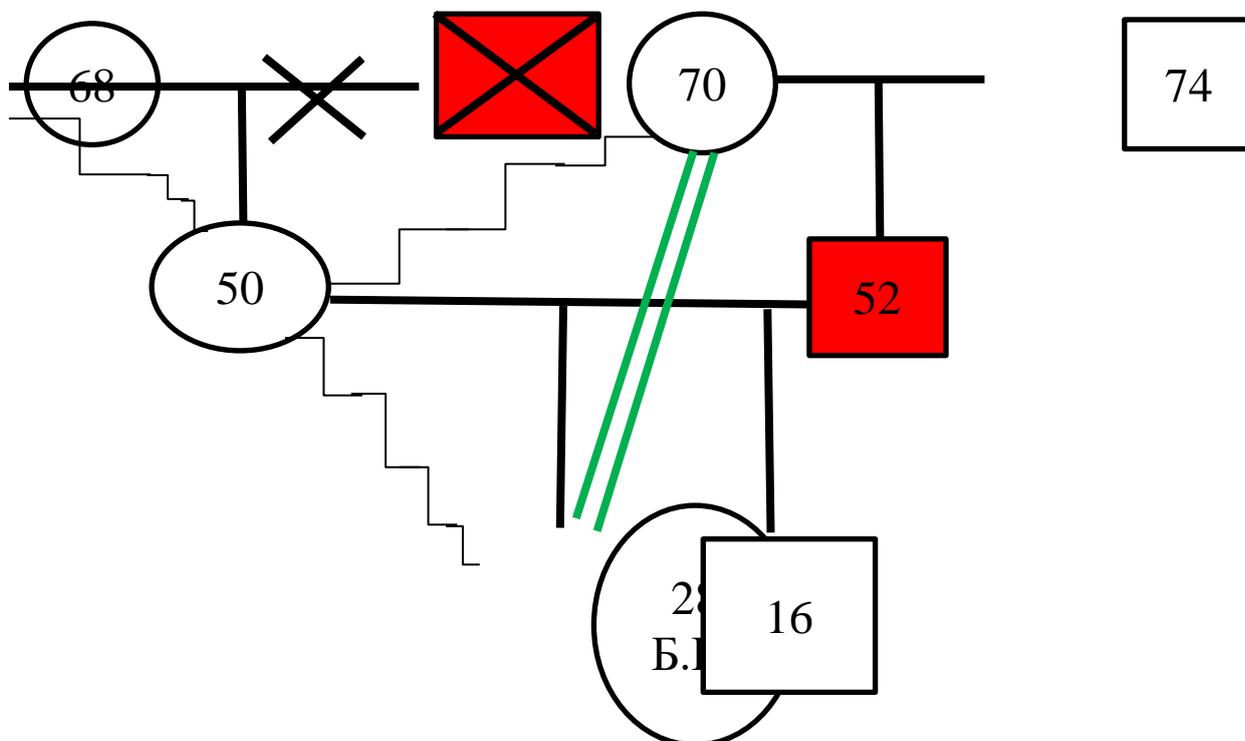


Рисунок 31. Генограмма семьи Б.Н.

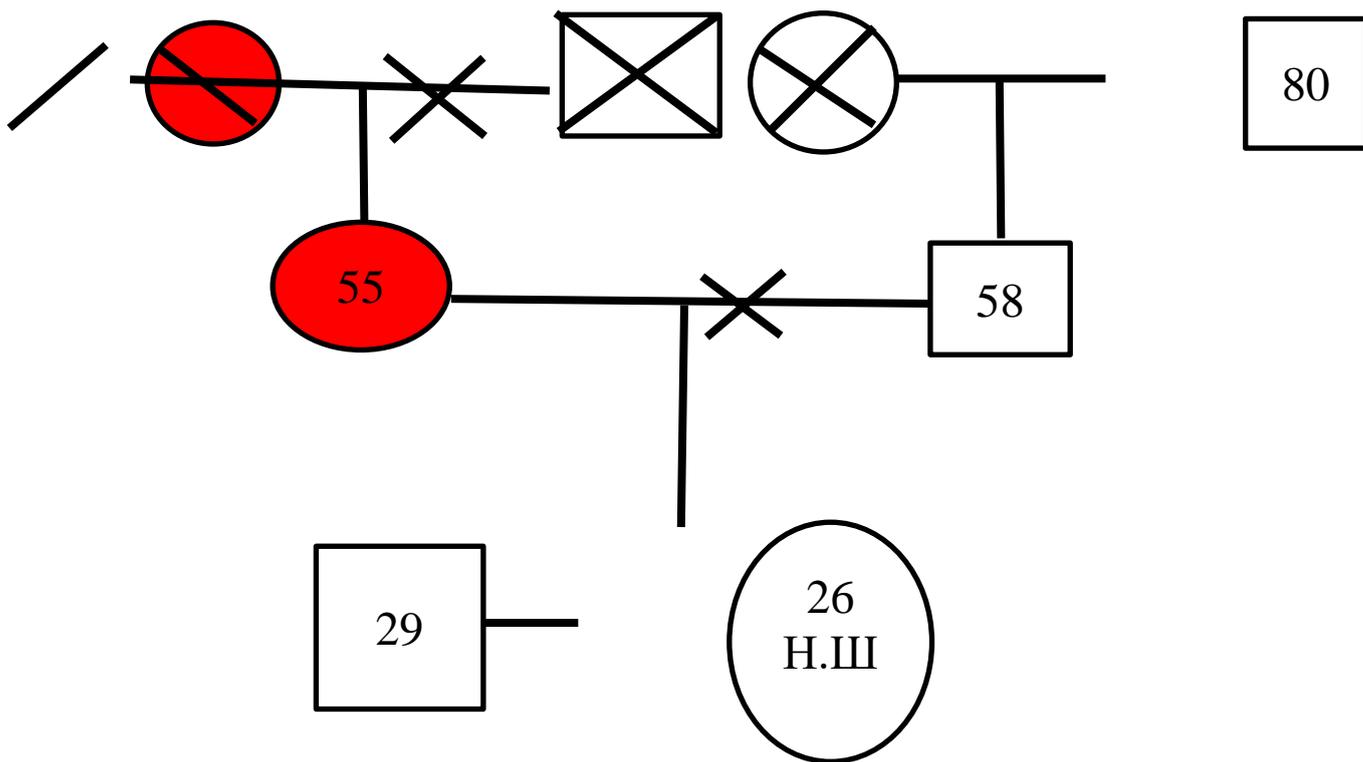


Рисунок 32. Генограмма семьи Н.Ш.

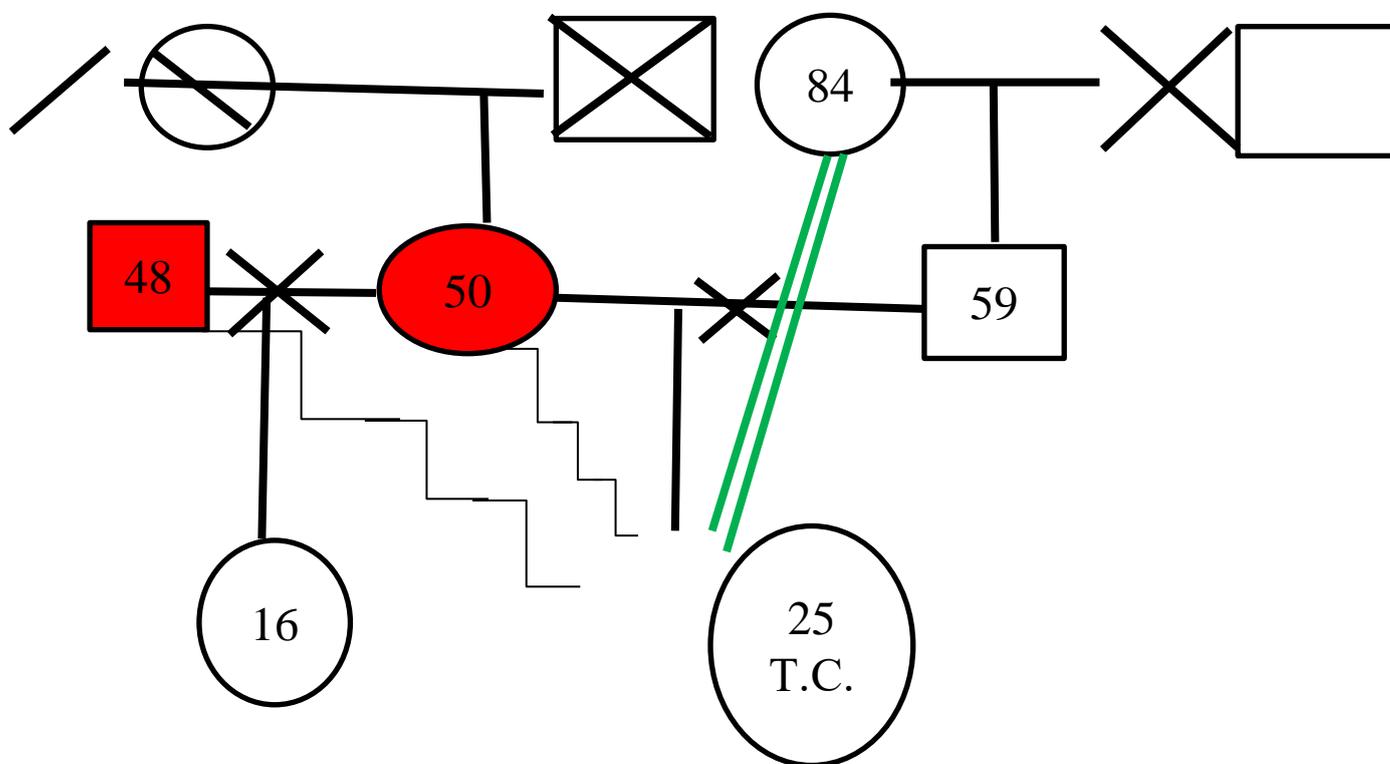


Рисунок 33. Генограмма семьи Т.С.

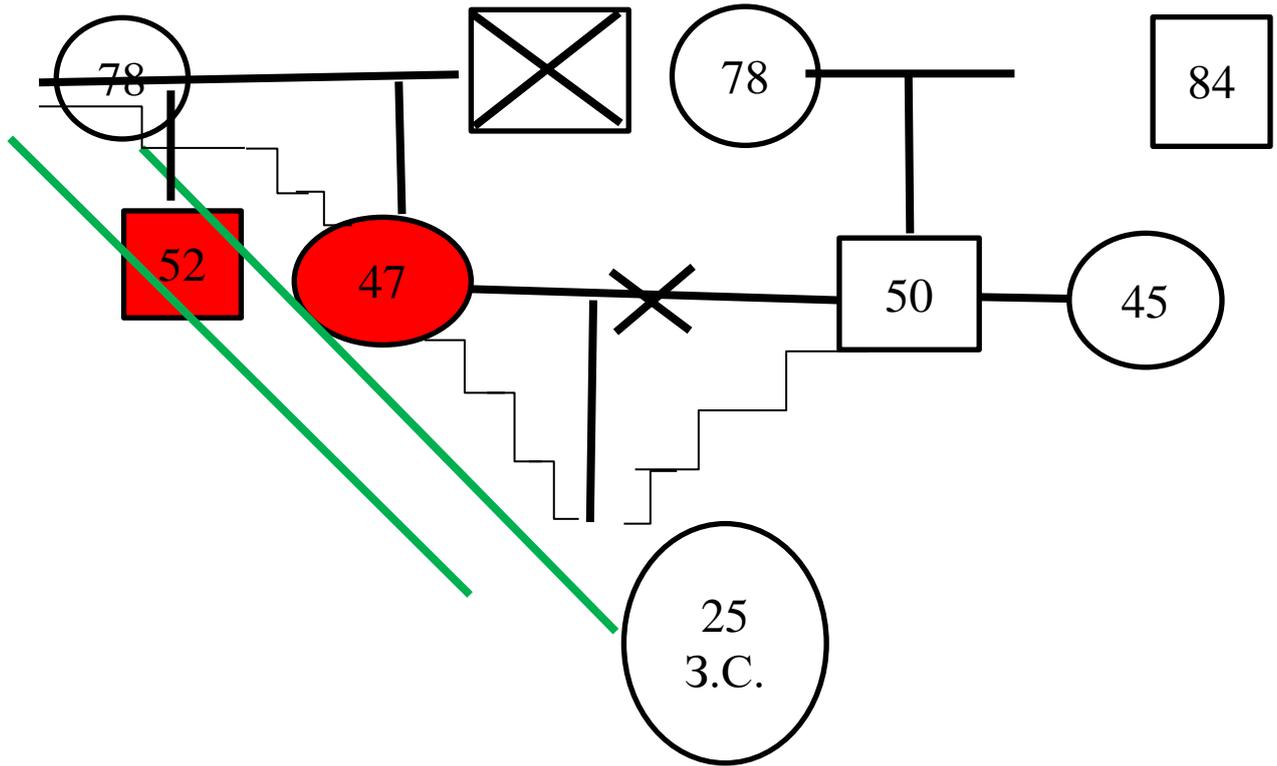


Рисунок 34. Генограмма семьи 3.С.

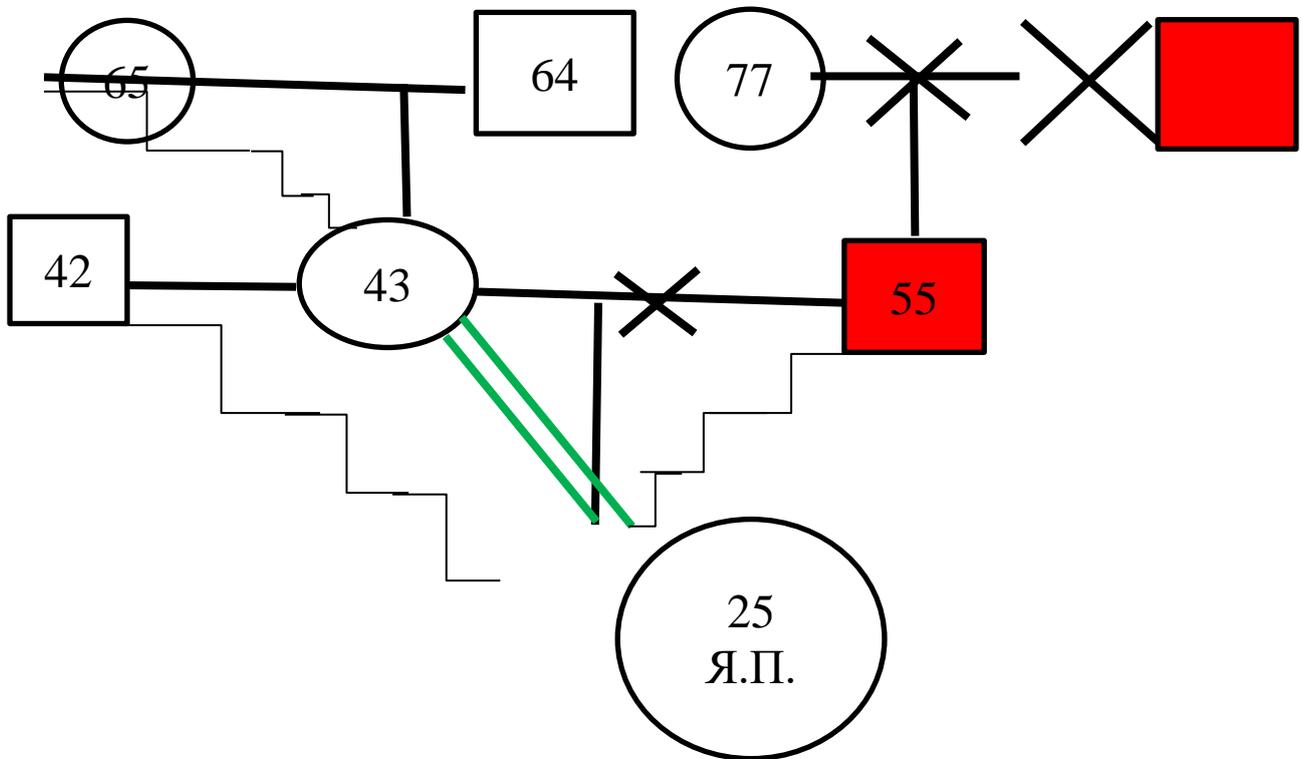


Рисунок 35. Генограмма семьи Я.П.

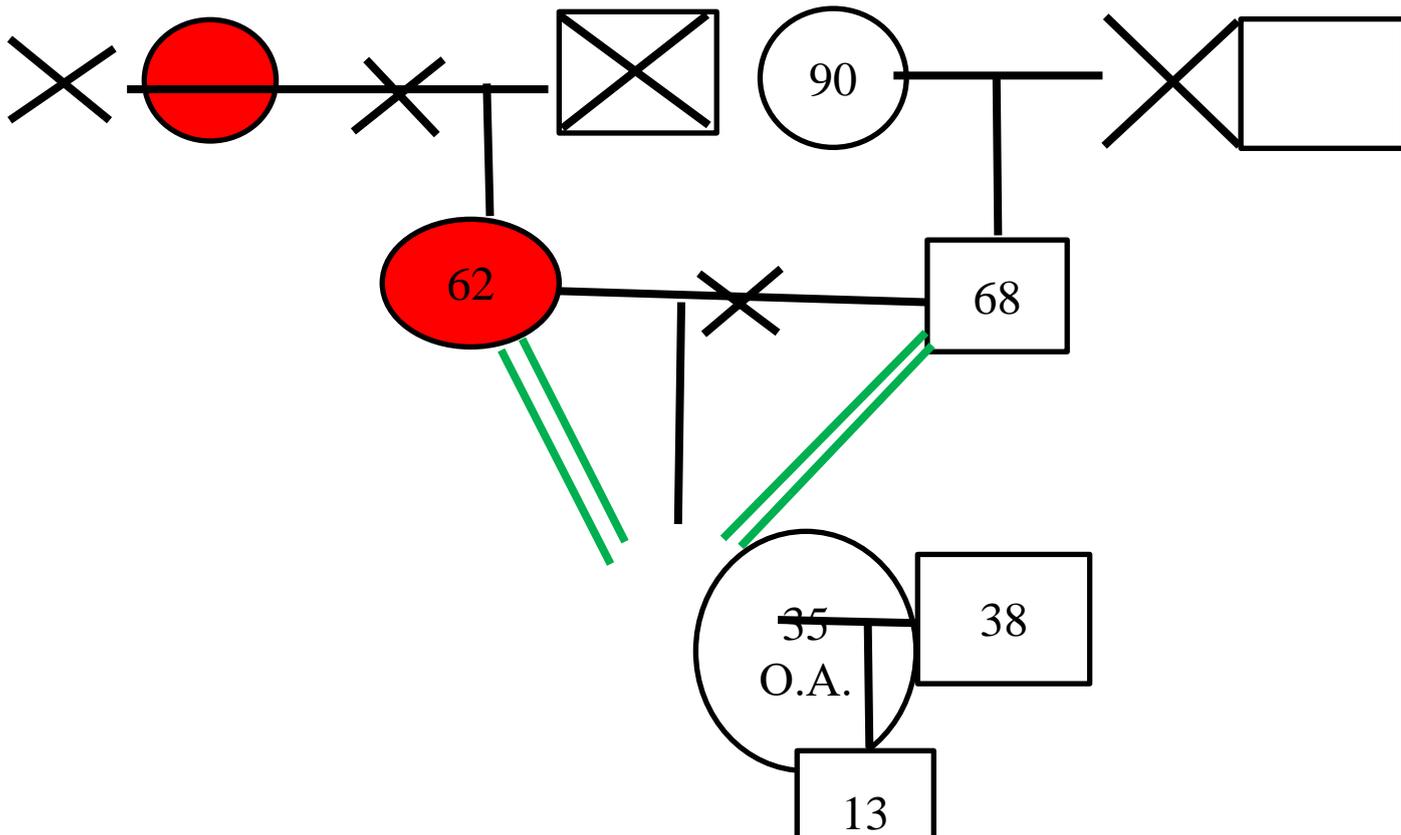


Рисунок 36. Генограмма семьи О.А.

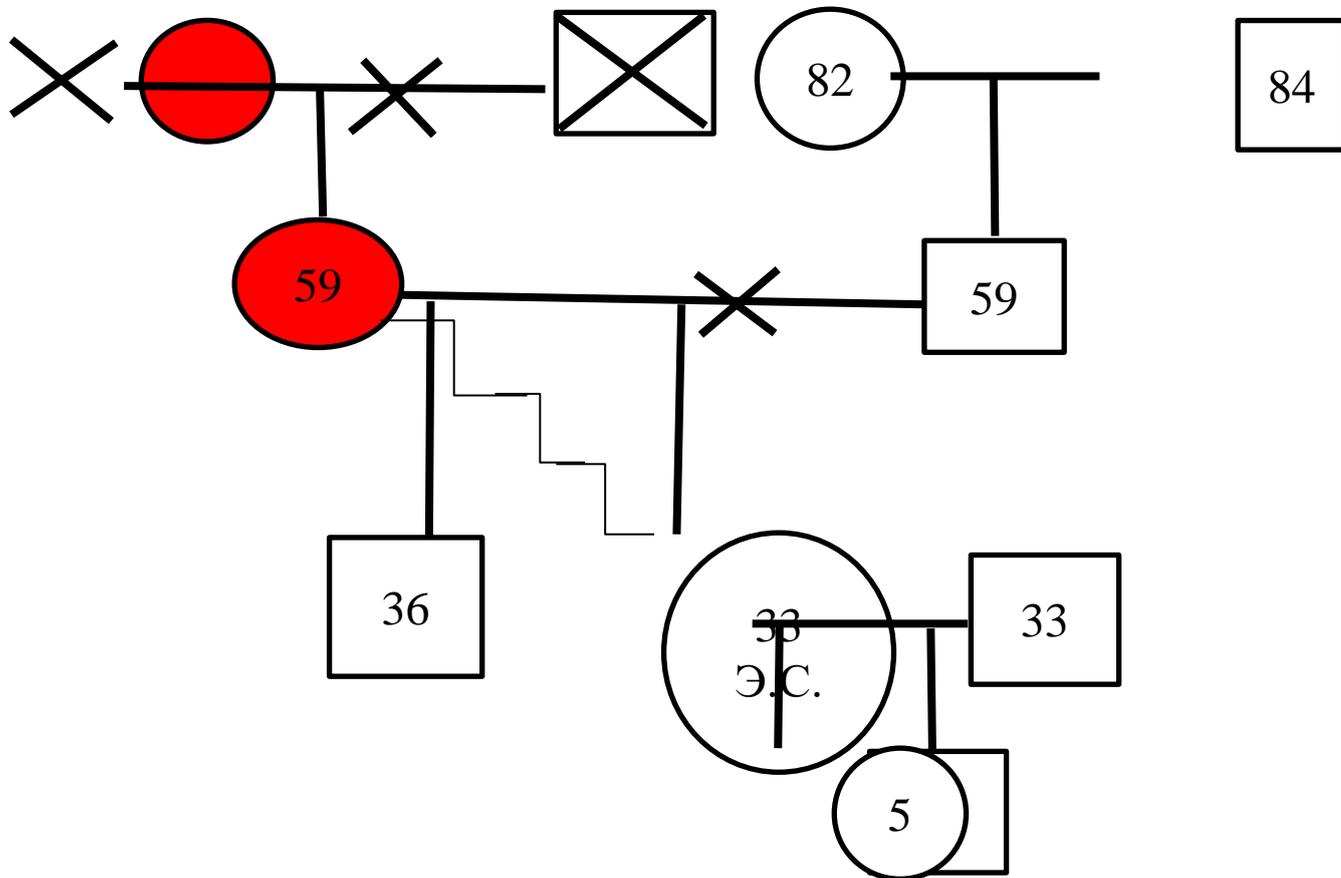


Рисунок 37. Генограмма семьи Э.С.

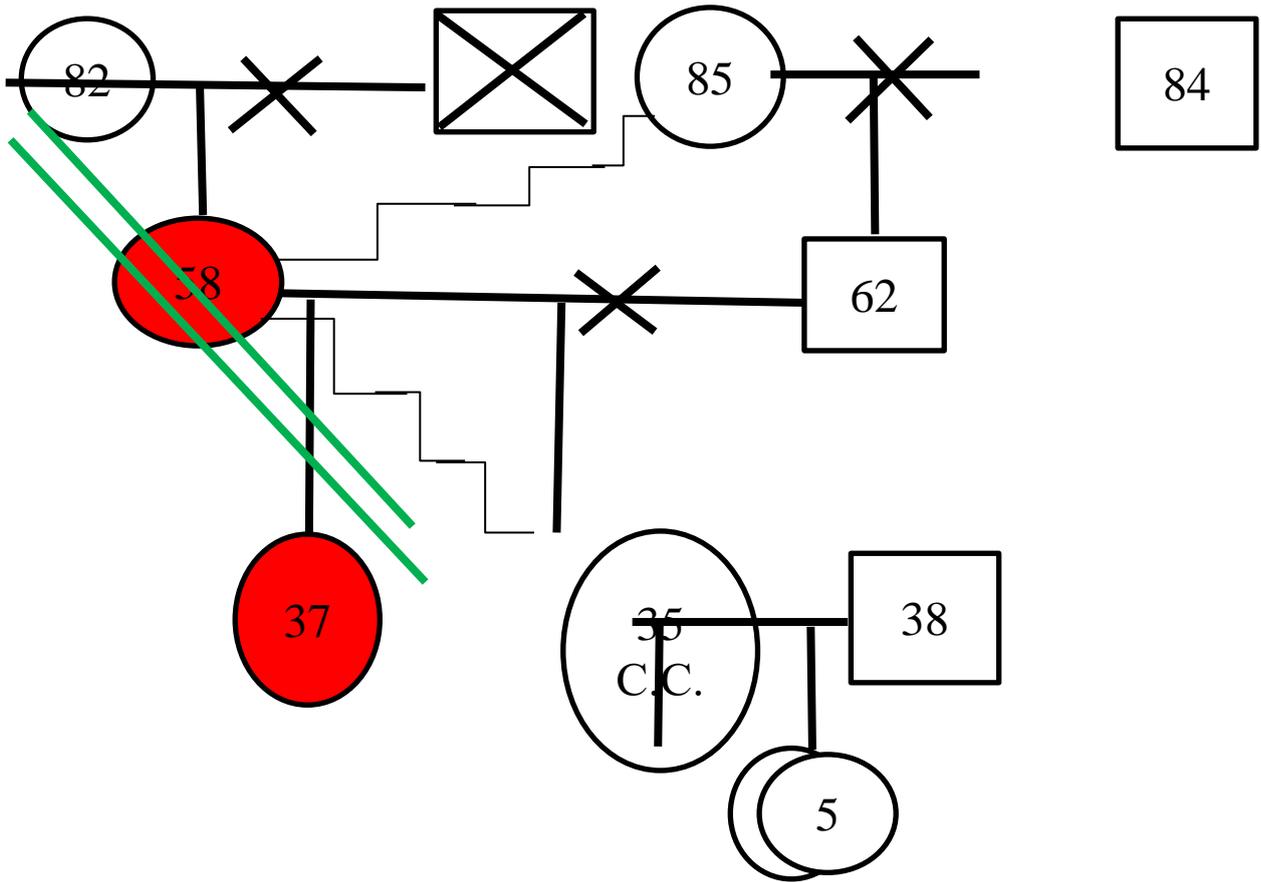


Рисунок 38. Генограмма семьи С.С.

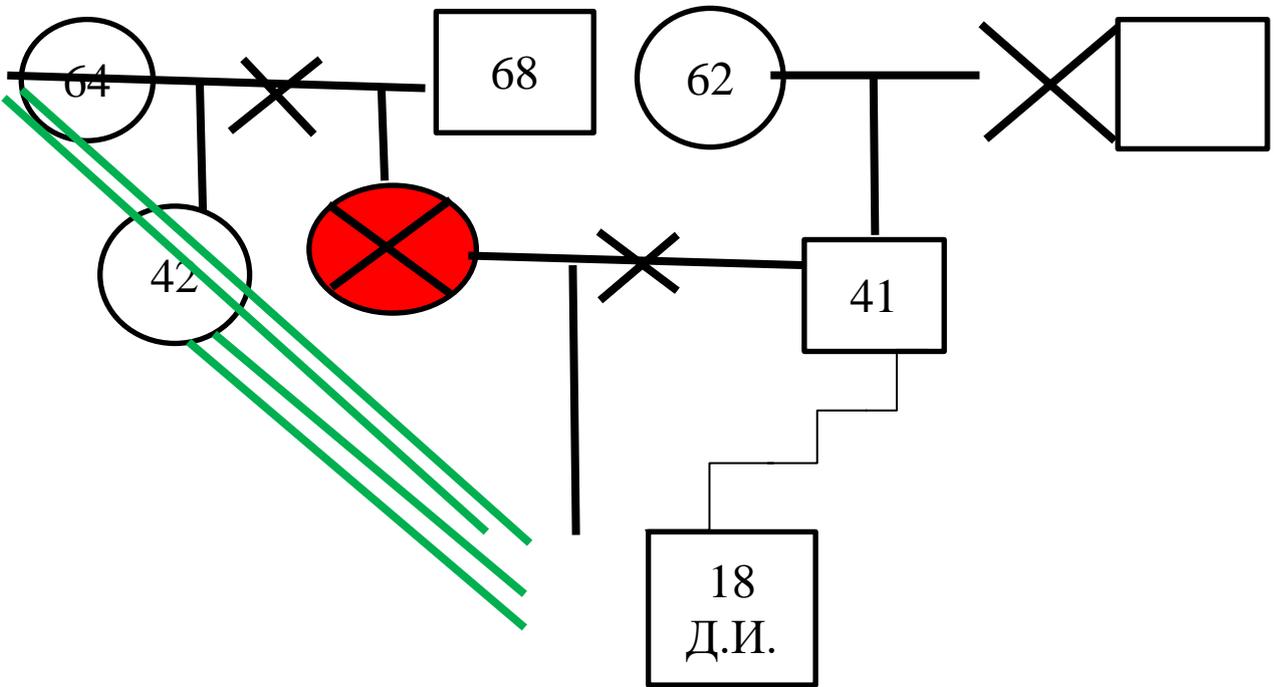


Рисунок 39. Генограмма семьи Д.И.

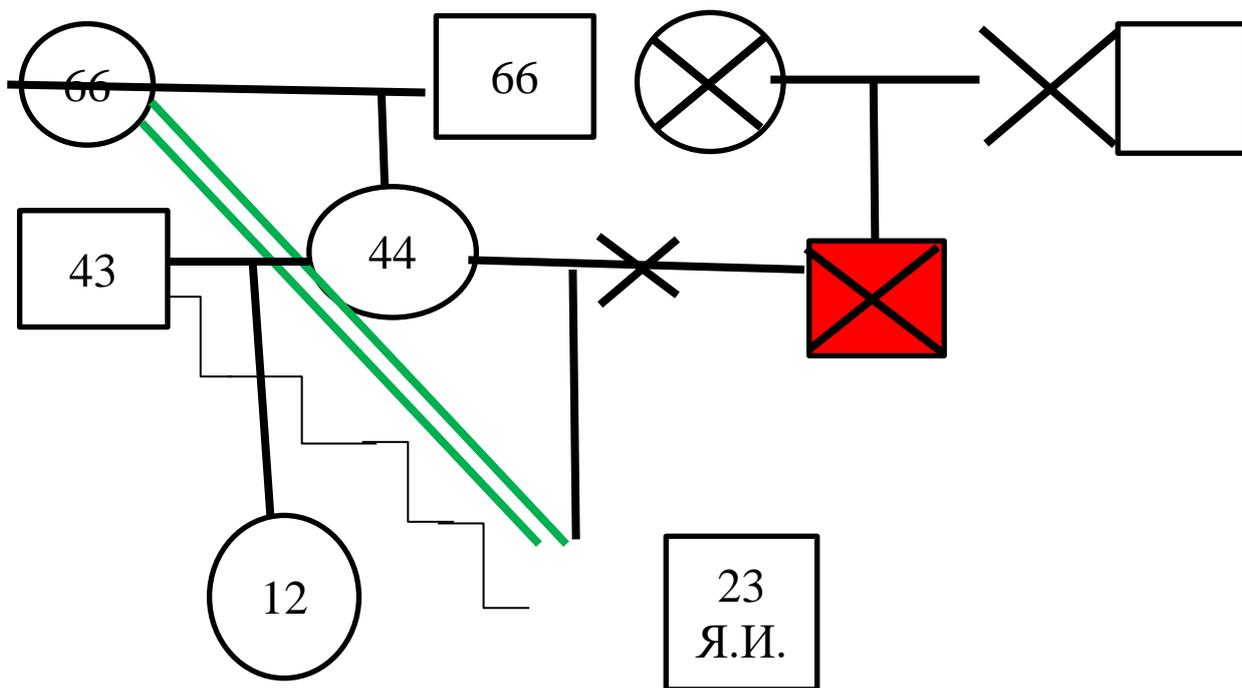


Рисунок 40. Генограмма семьи Я.И.

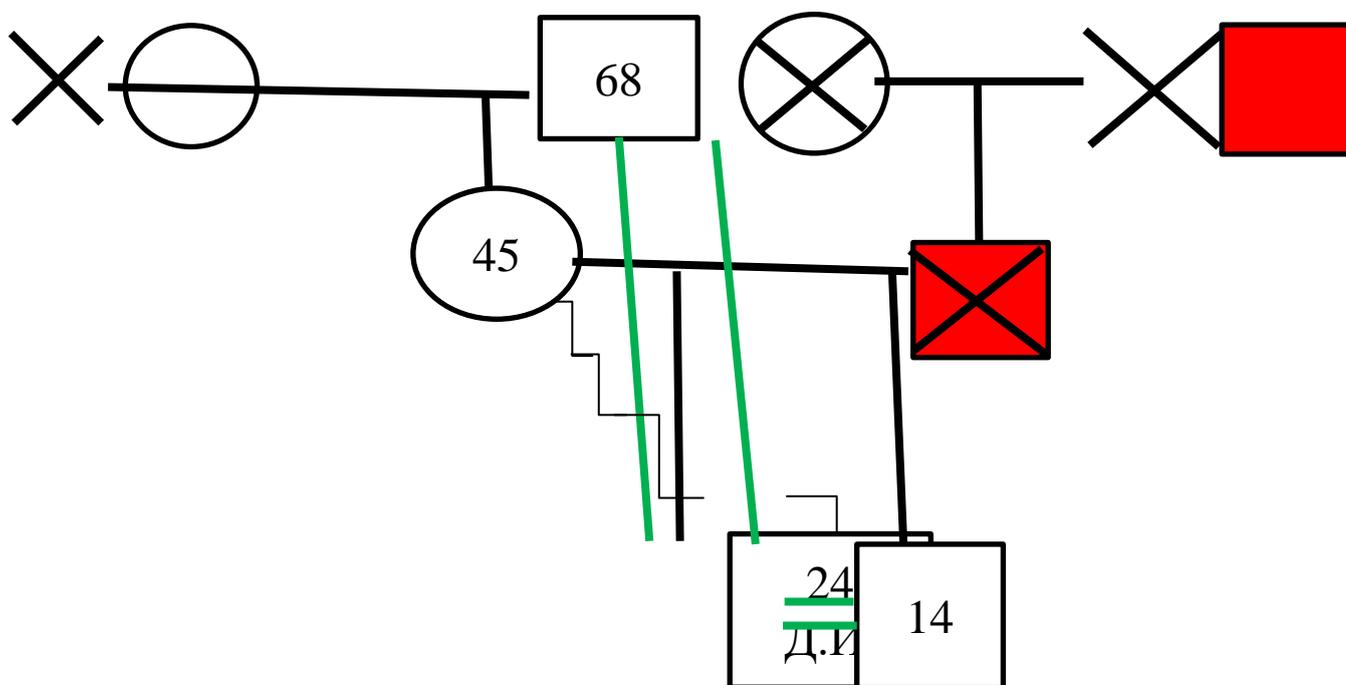


Рисунок 41. Генограмма семьи Д.И.

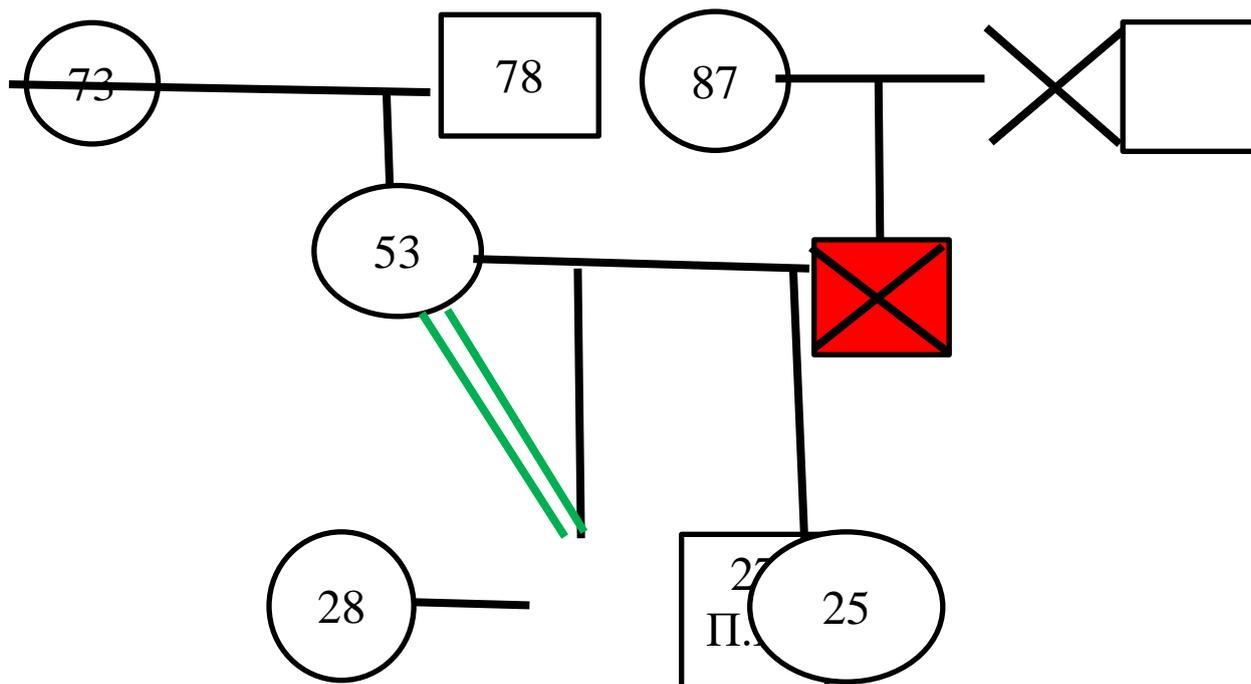


Рисунок 42. Генограмма семьи П.Ю.

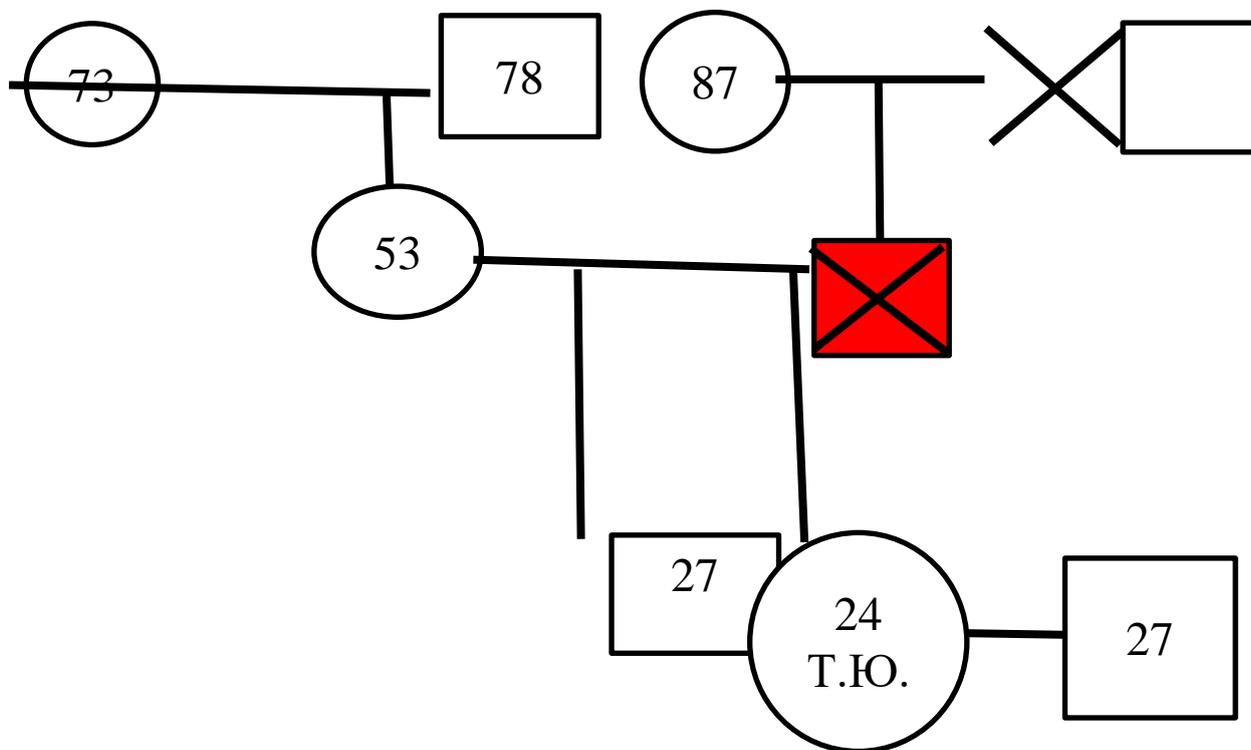


Рисунок 43. Генограмма семьи Т.Ю.

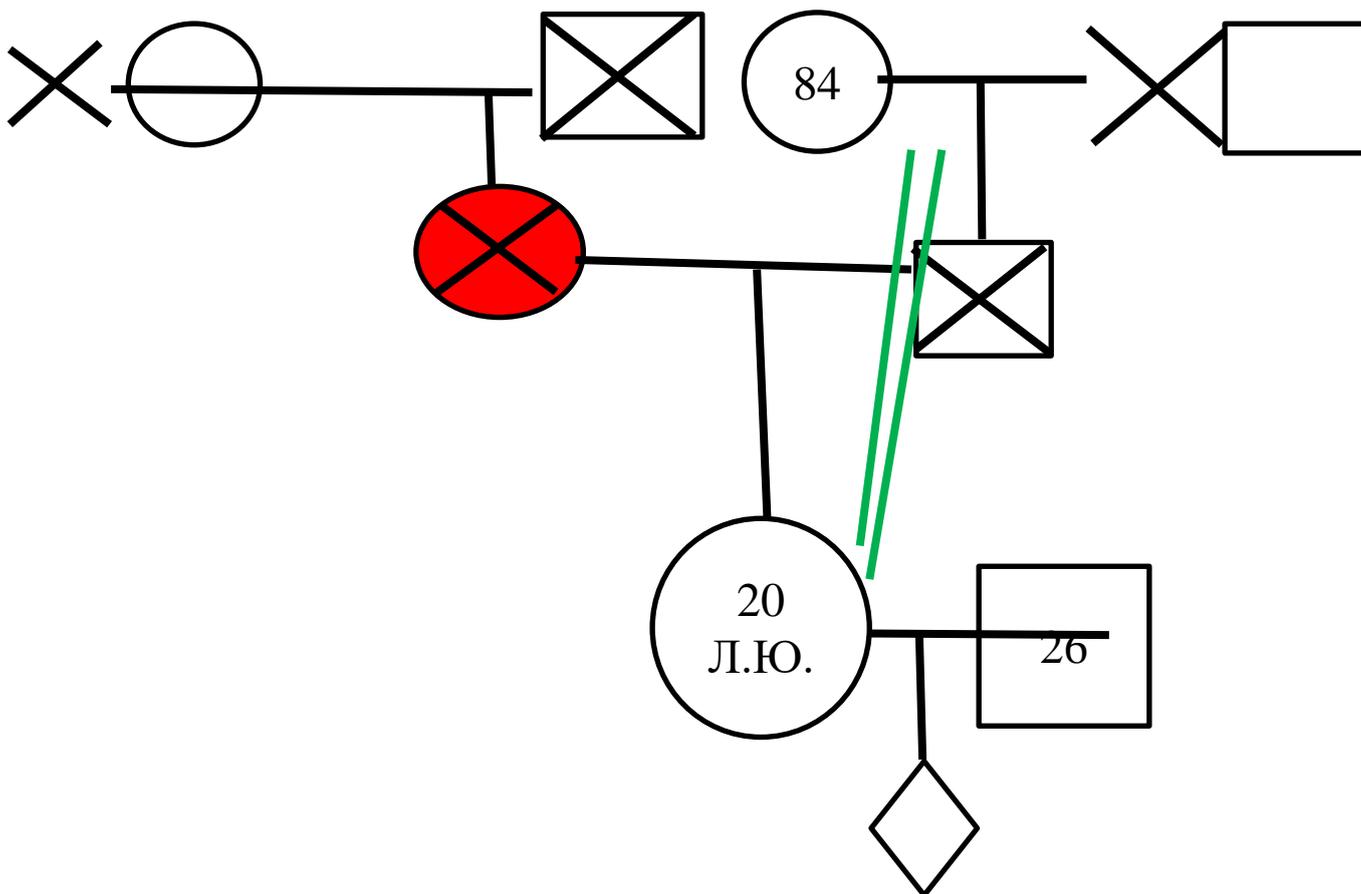


Рисунок 46. Генограмма семьи Л.Ю.

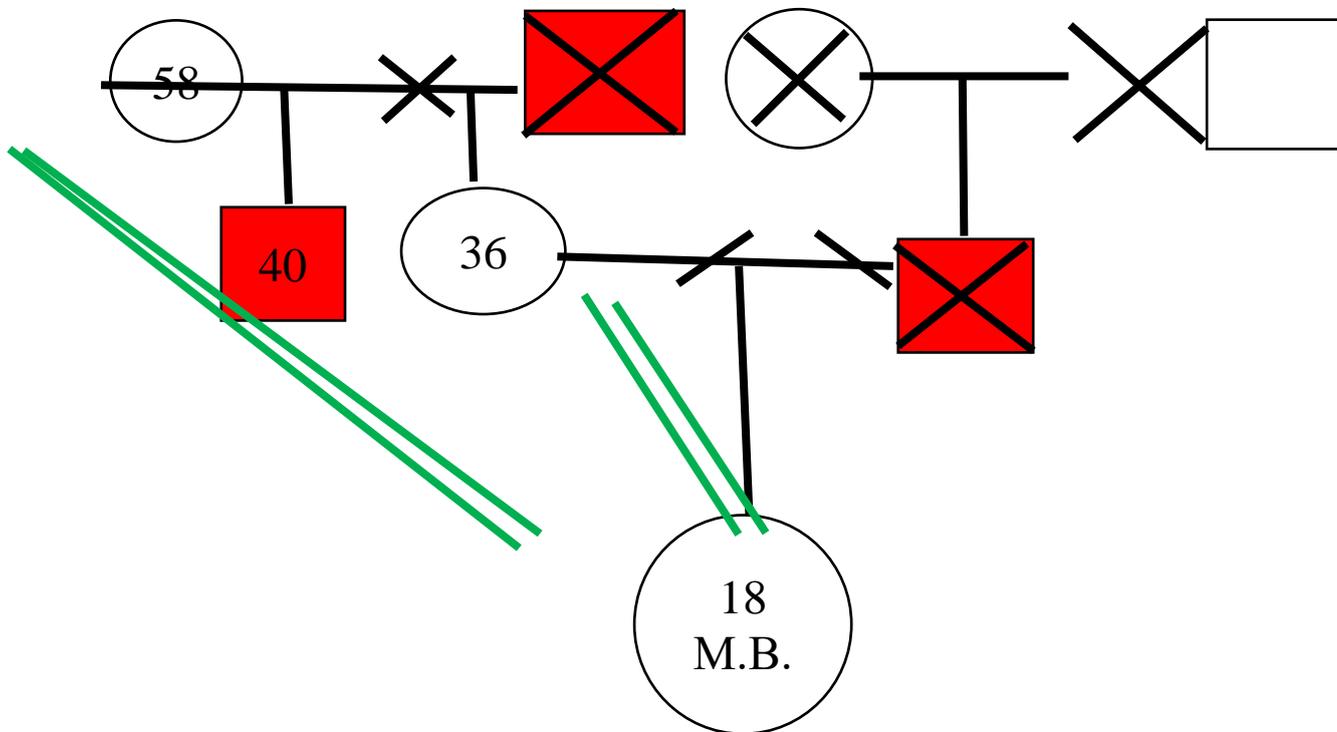


Рисунок 47. Генограмма семьи М.В.

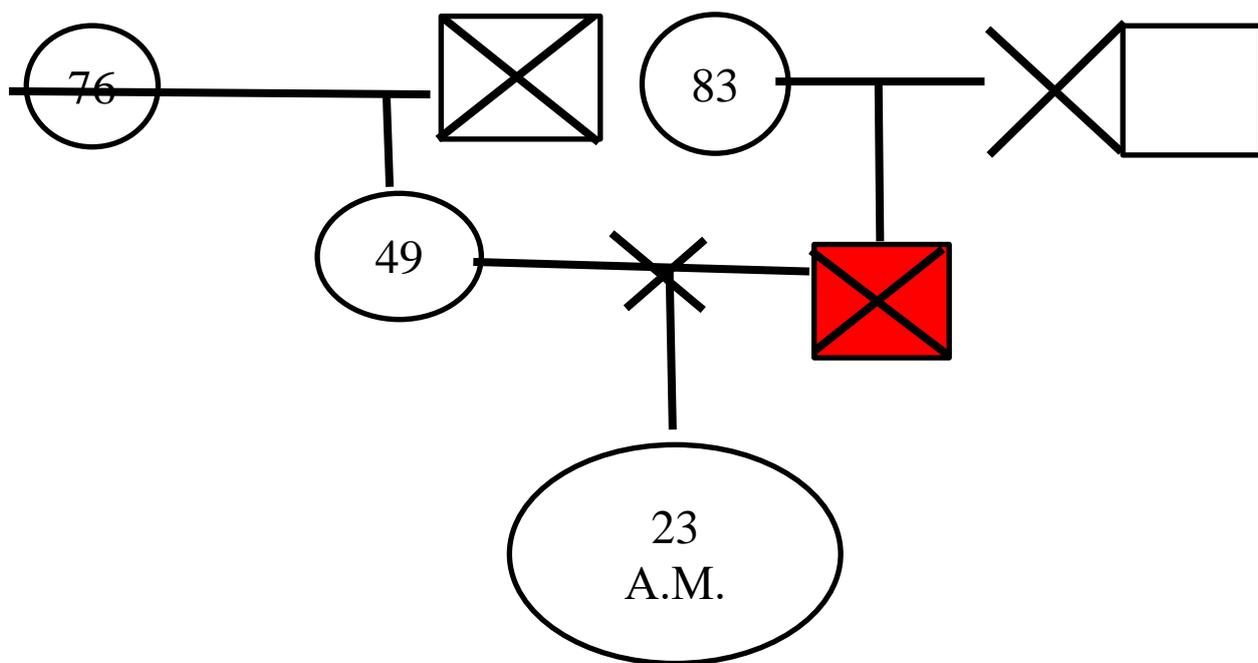


Рисунок 48. Генограмма семьи А.М.

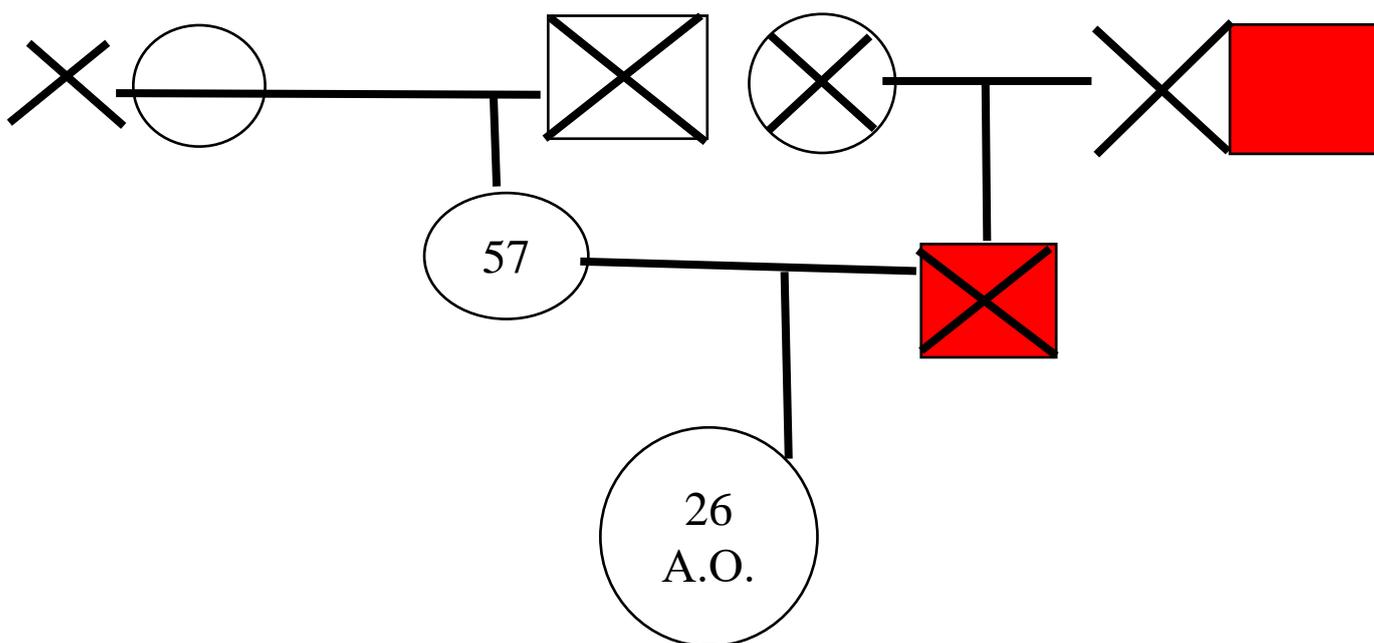


Рисунок 49. Генограмма семьи А.О.

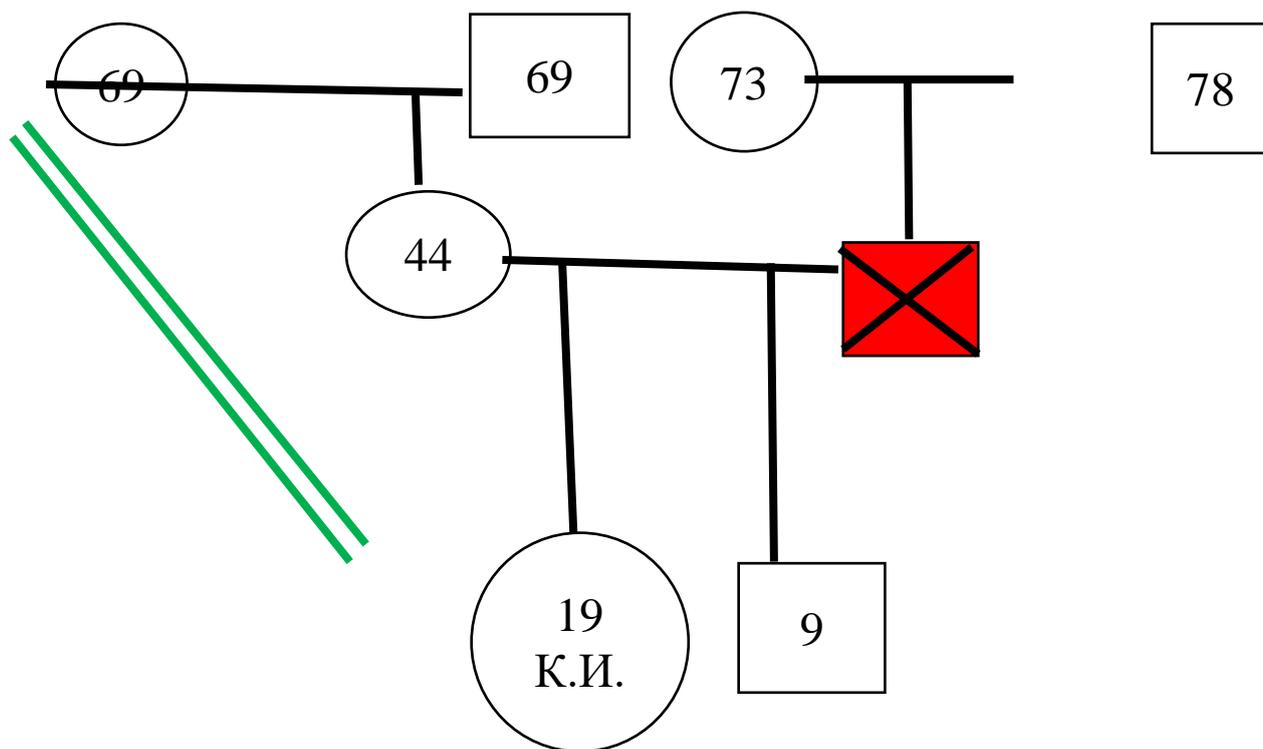


Рисунок 50. Генограмма семьи К.И.

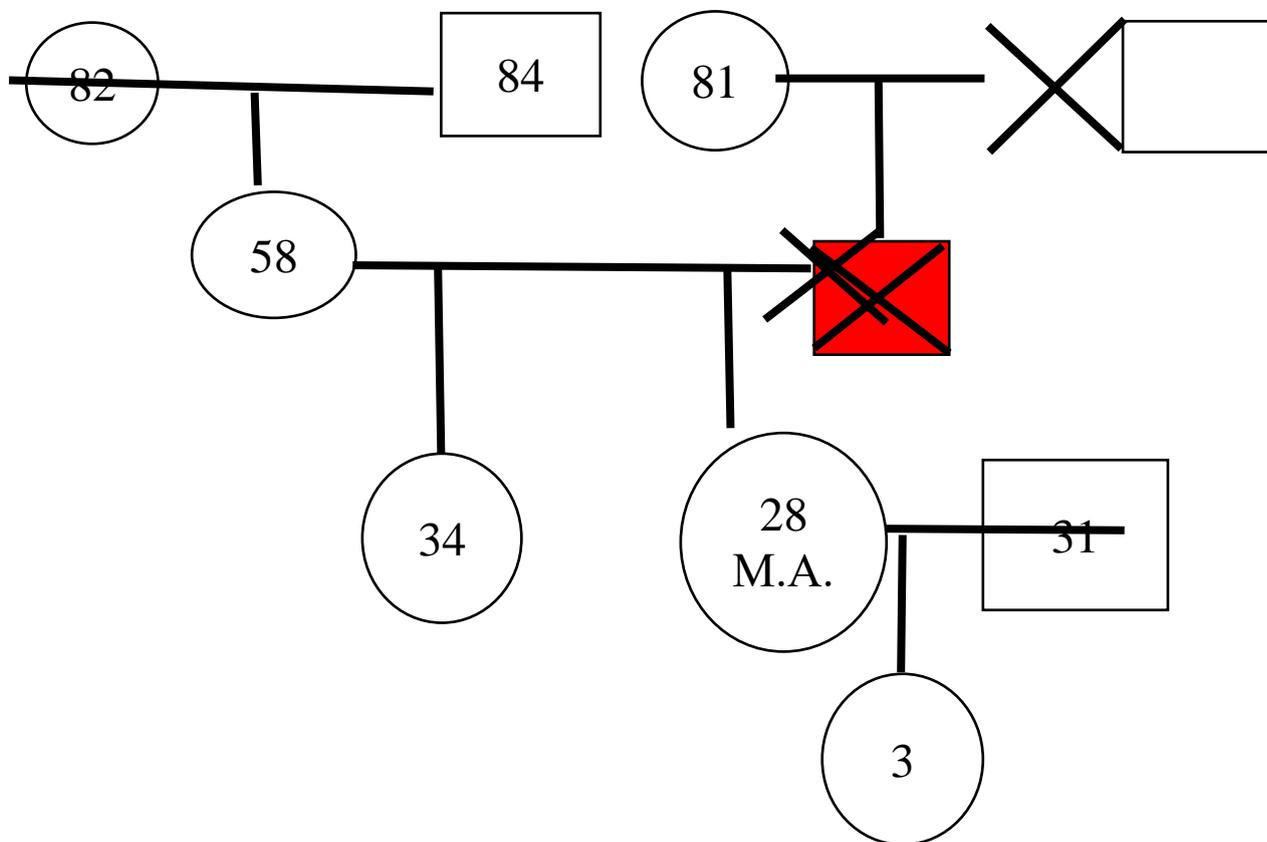


Рисунок 51. Генограмма семьи М.А.

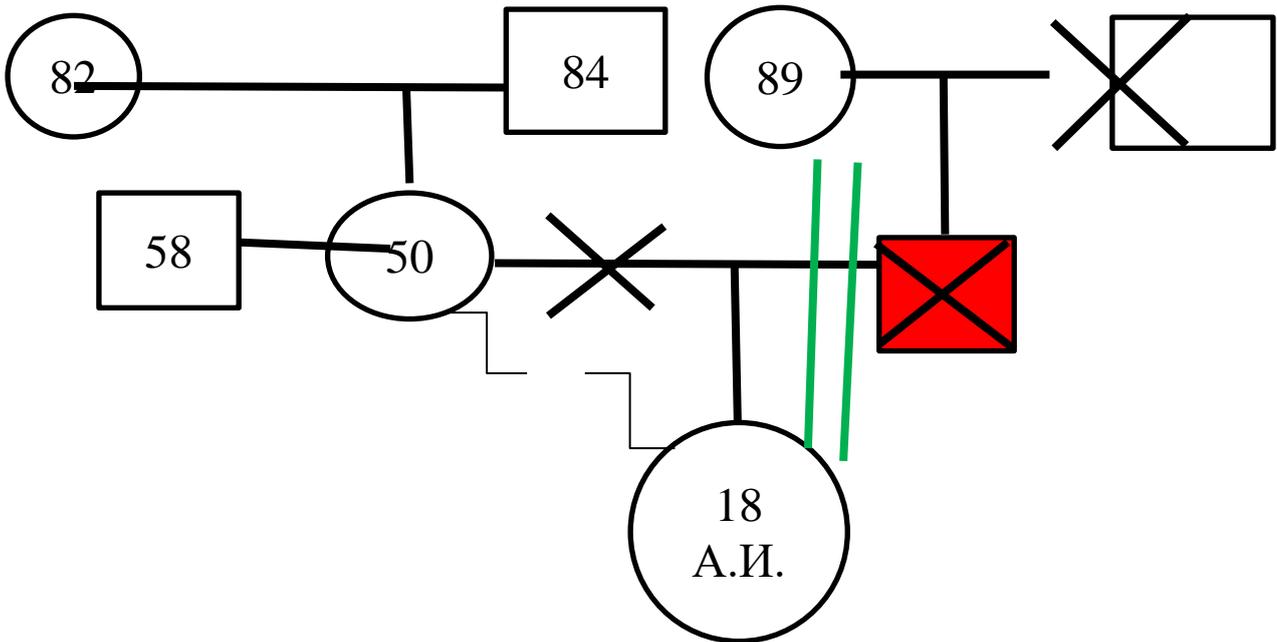


Рисунок 52. Генограмма семьи А.И.

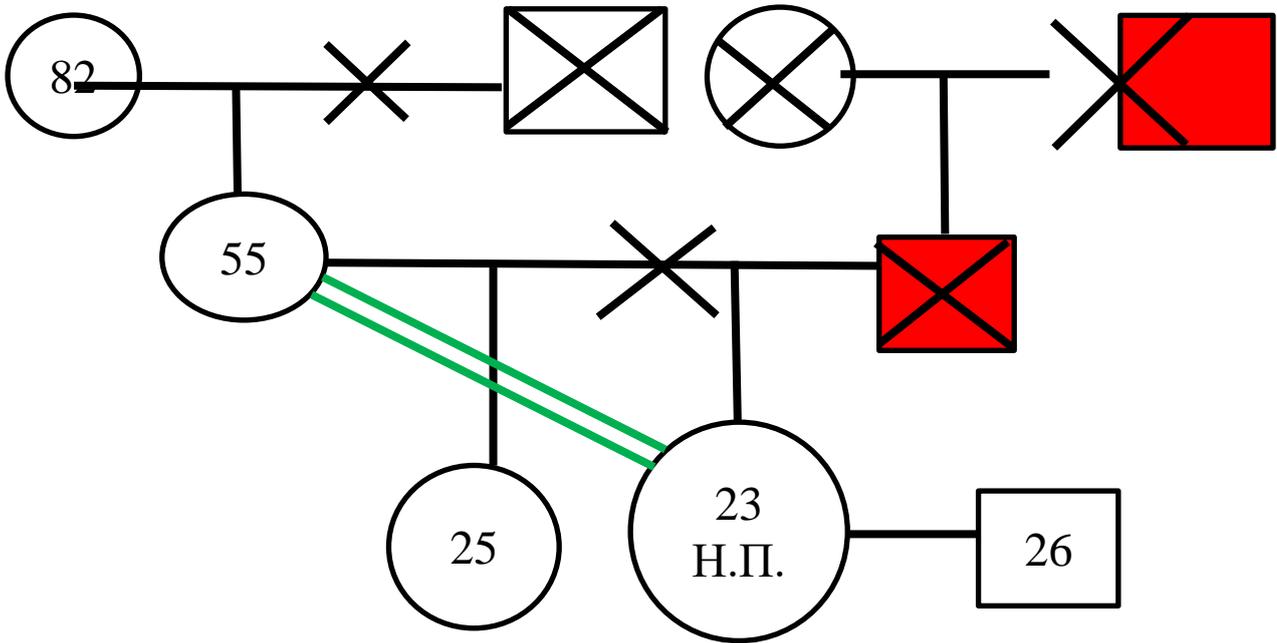


Рисунок 53. Генограмма семьи Н.П.

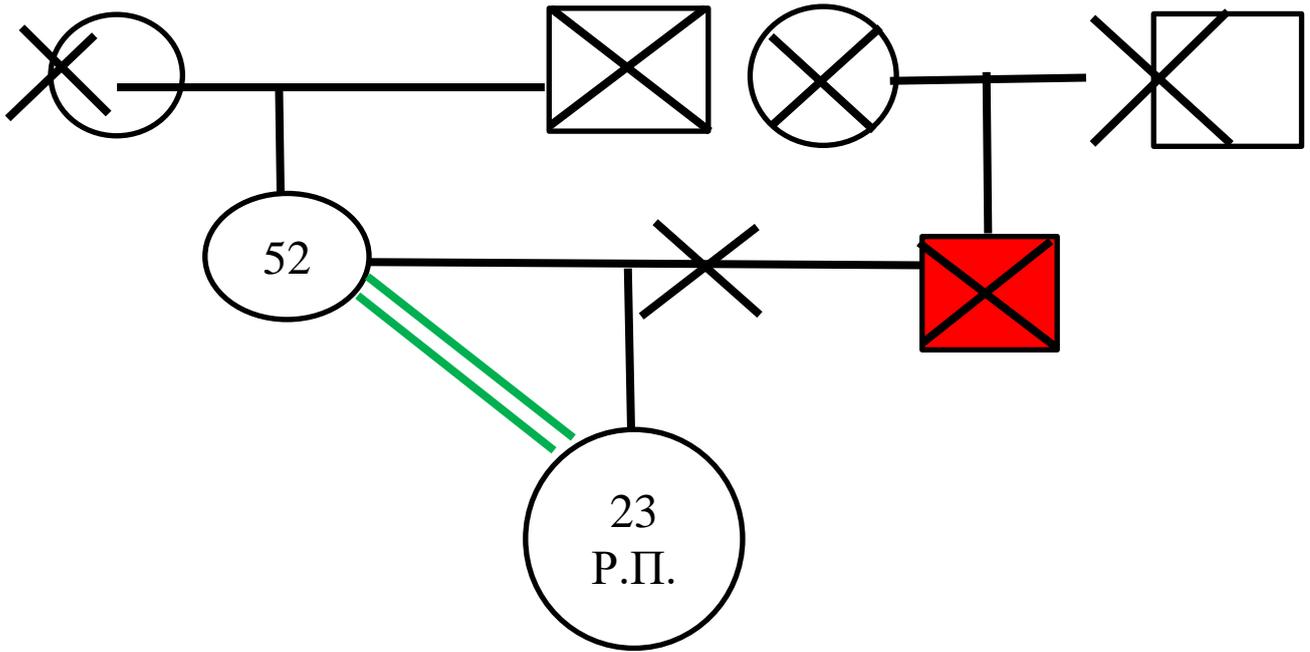


Рисунок 54. Генограмма семьи Р.П.

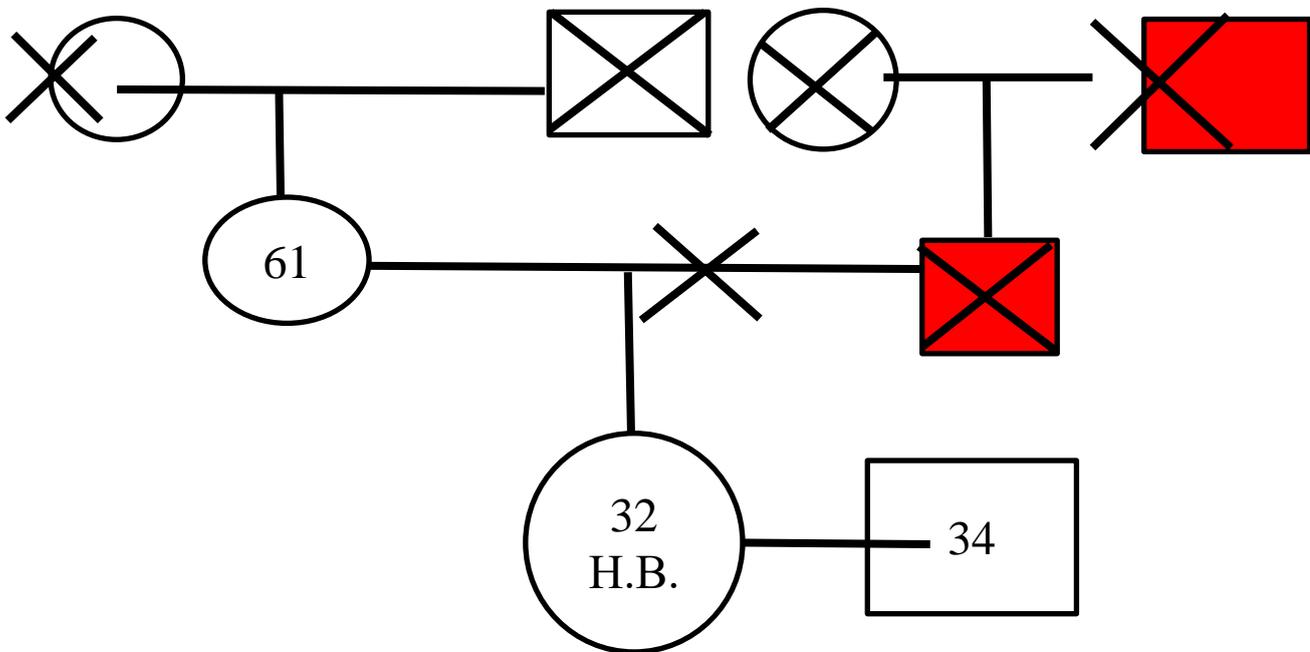


Рисунок 55. Генограмма семьи Н.В.

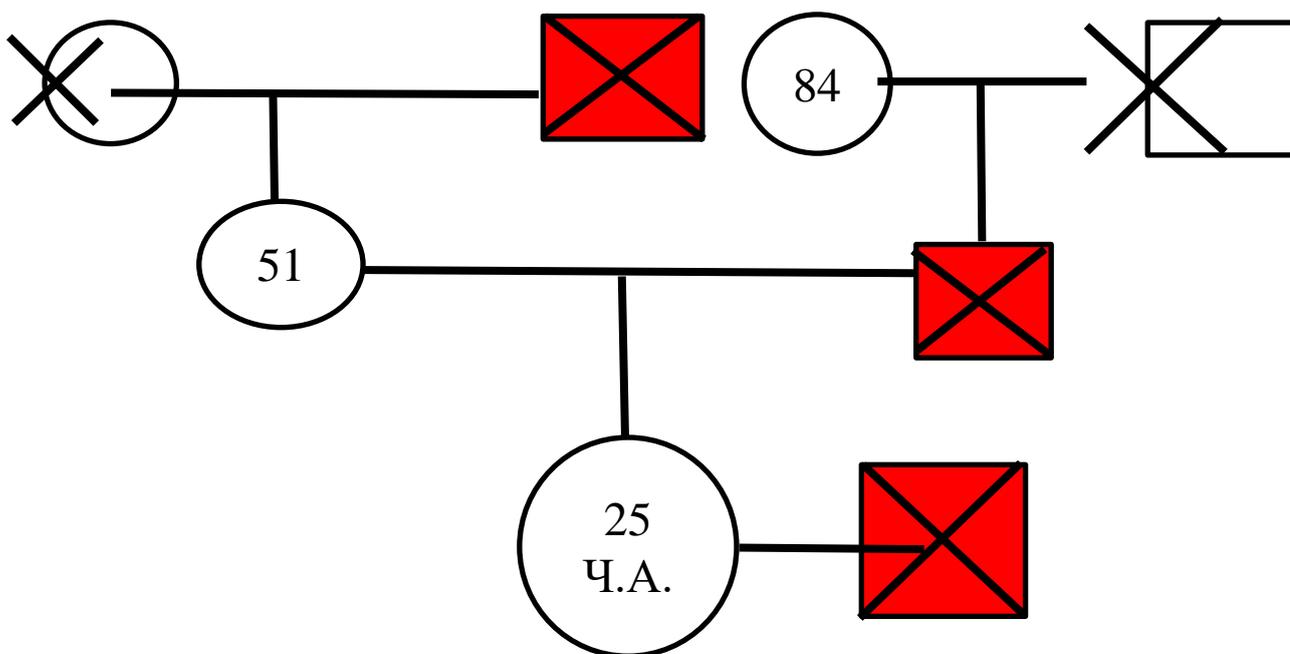


Рисунок 56. Генограмма семьи Ч.А.

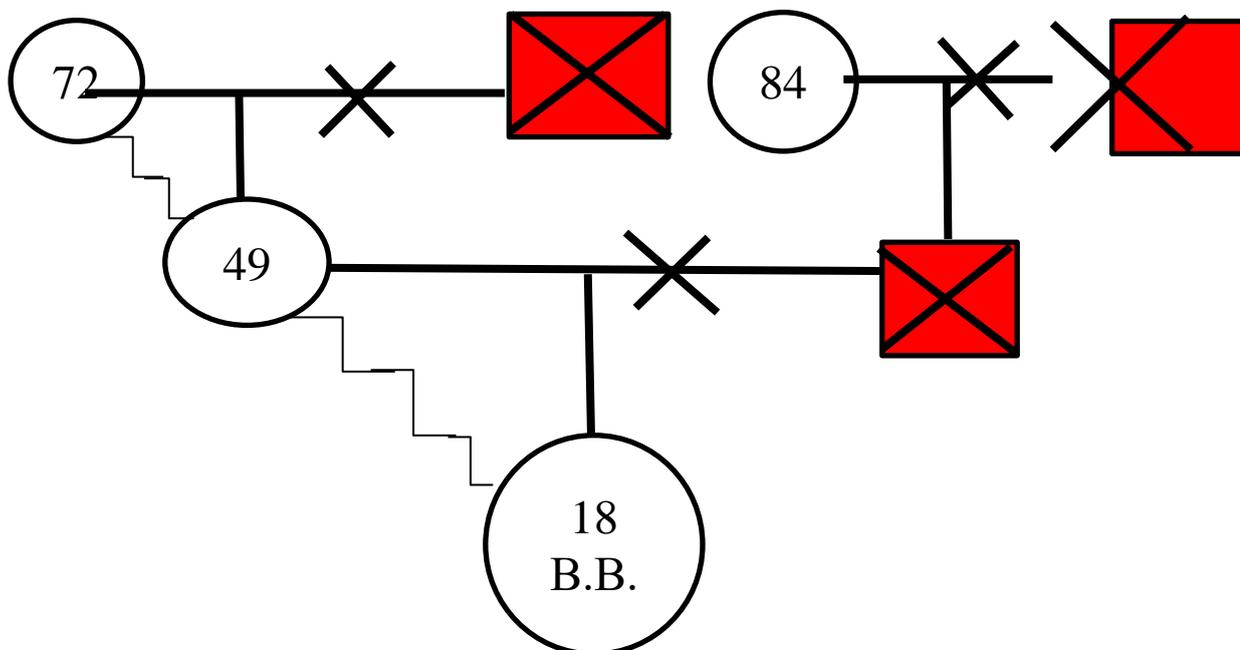


Рисунок 57. Генограмма семьи В.В.

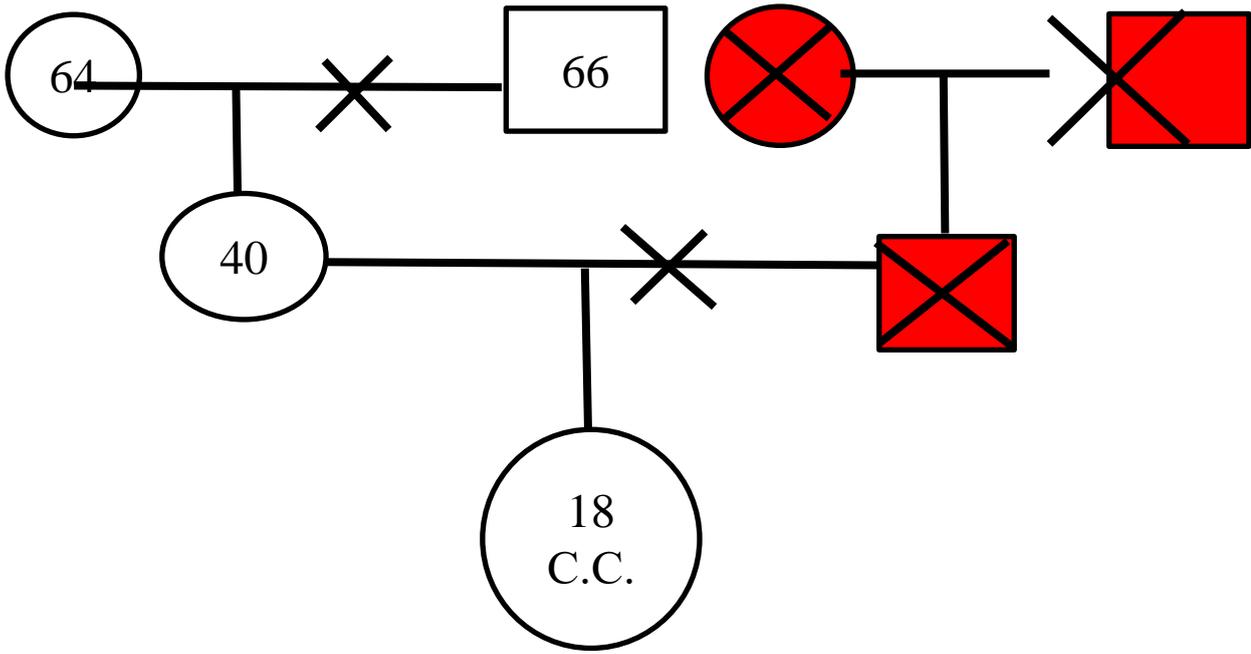


Рисунок 58. Генограмма семьи С.С.

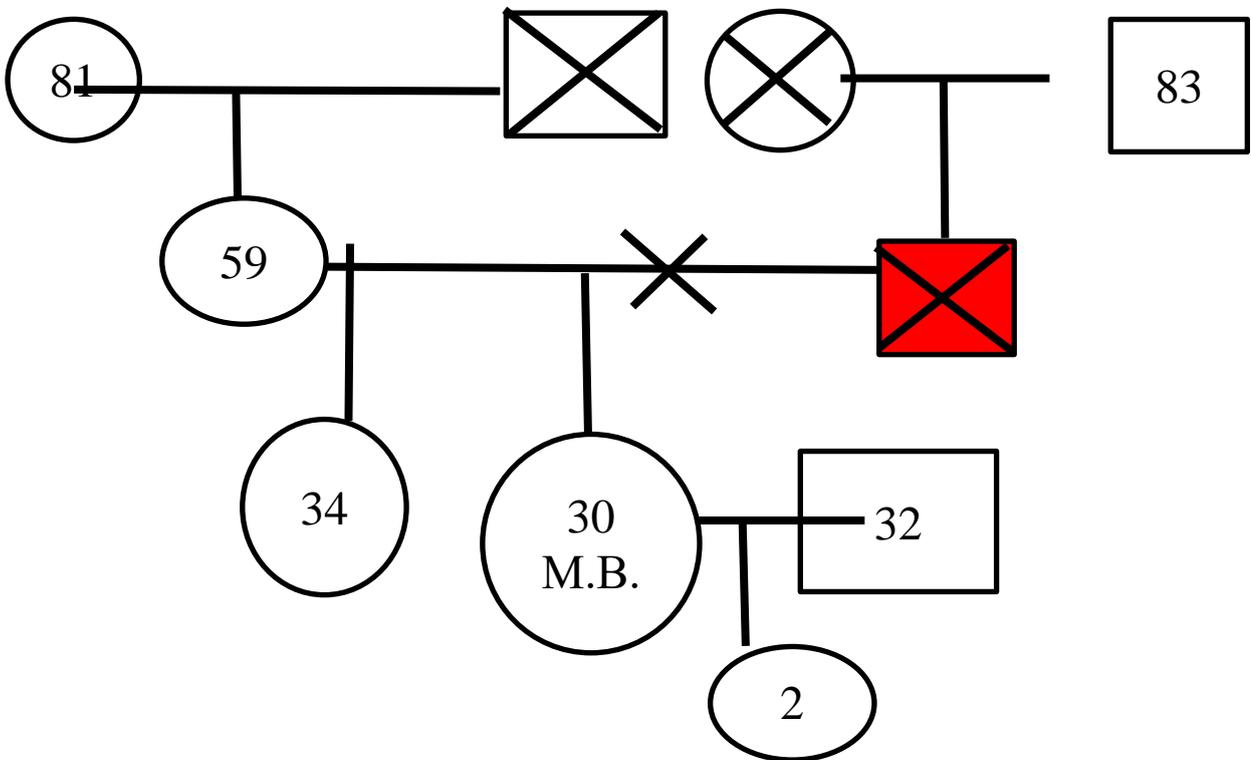


Рисунок 59 Генограмма семьи М.В.

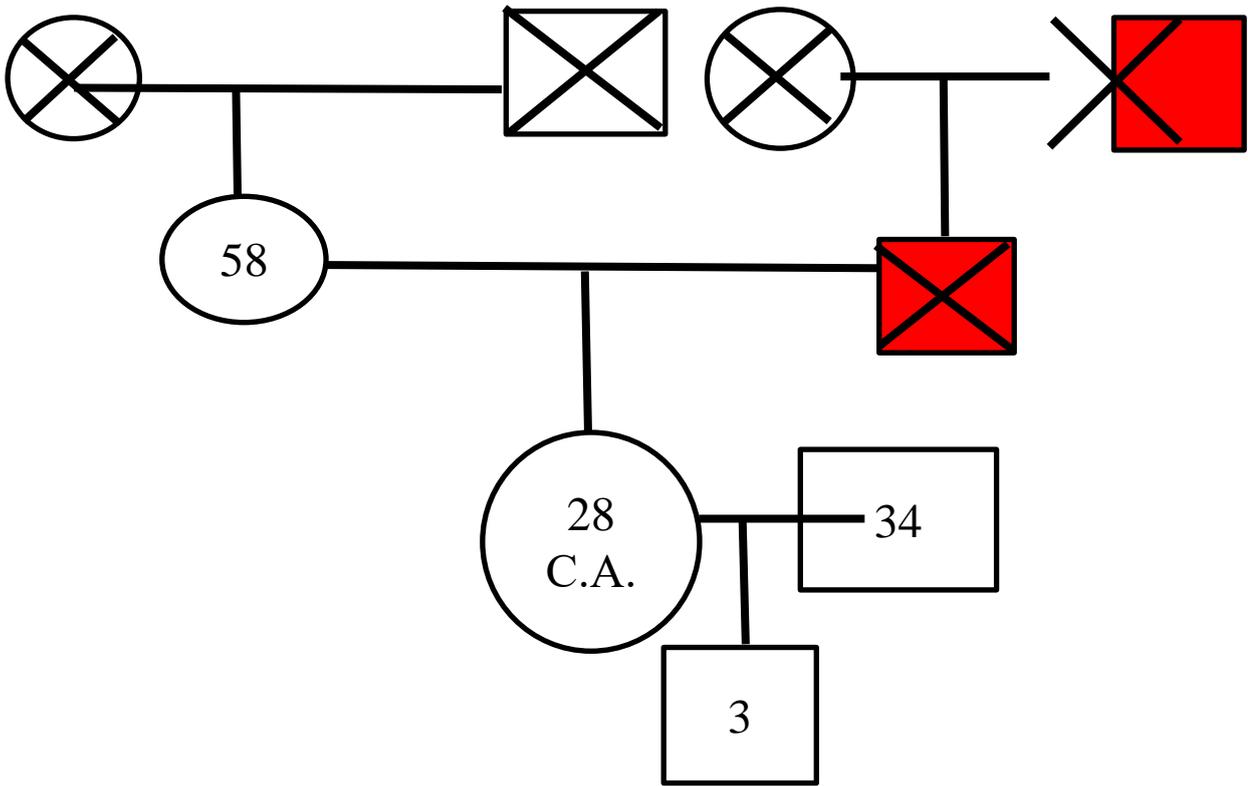


Рисунок 60. Генограмма семьи С.А.

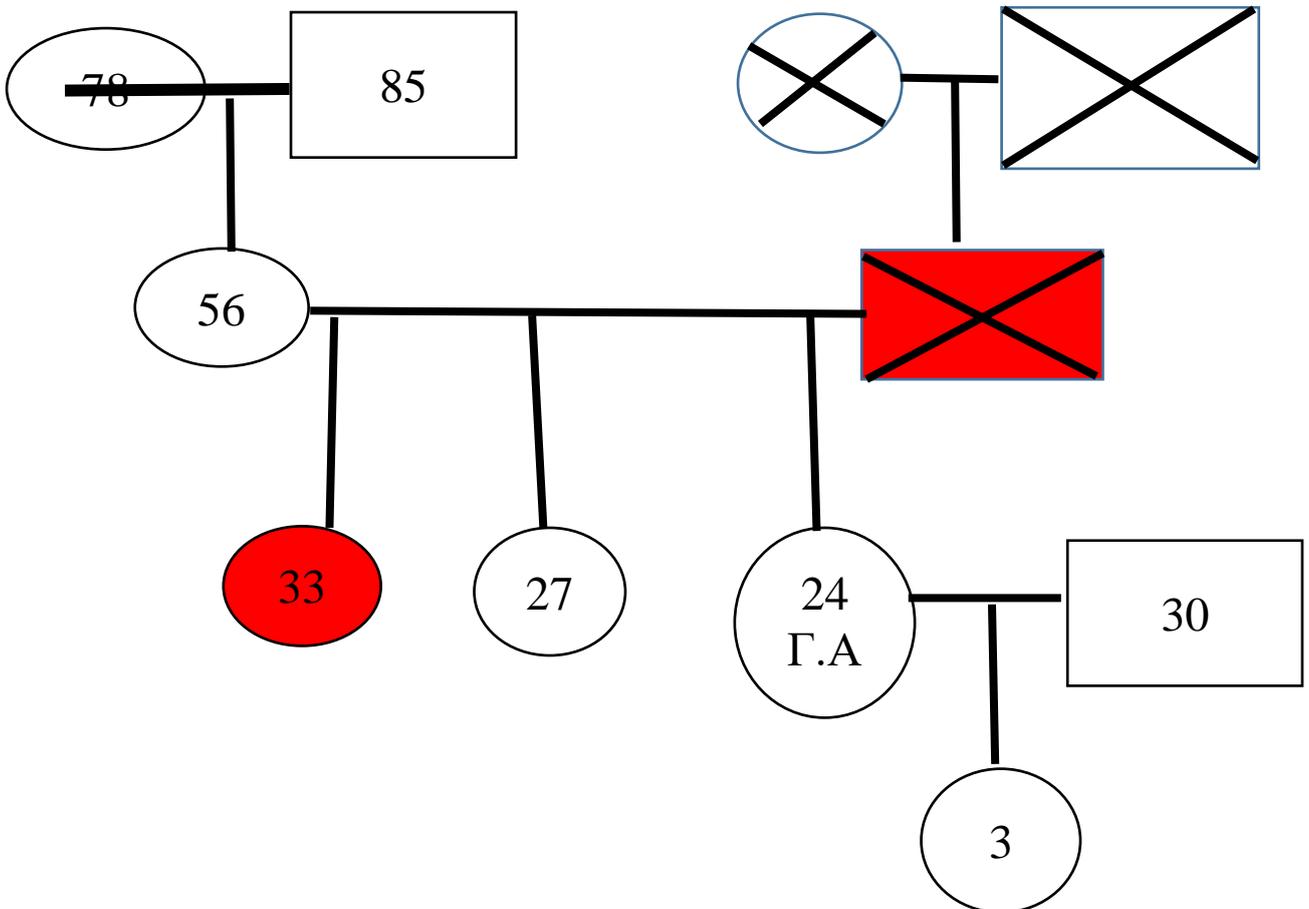


Рисунок 61. Генограмма семьи Г.А.

Приложение 15. Различия переживания чувства вины и стыда между группами участников исследования по критерию U Манна-Уитни

Таблица 26. Различия переживания чувства вины и стыда по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями (группа 1), и у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (группа 2).

	вина-состояние	вина-черта	моральные нормы	вина выжившего	вина отдел	вина ответственности	стыд
M1	25,67	61,89	42,11	67,22	34,48	49,78	39,37
M2	30,44	66,08	38,52	50,54	43,88	48,62	49,84
SD1	7,32	10,22	7,27	11,78	9,06	7,08	10,09
SD2	7,19	5,99	5,99	18,31	13,96	13,19	15,253
Uэмп	212	279	222,5	296,5	328,5	296	200
p	0,021*	0,284	0,035*	0,452	0,869	0,447	0,012*

Таблица 27. Различия переживания чувства вины и стыда по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в семье без алкоголизации и проживающих с родителями (группа 3), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и переживших утрату родителей (группа 4).

	вина-состояние	вина-черта	моральные нормы	вина выжившего	вина отдел	вина ответственности	стыд
M3	27,28	52,4	40,6	59,4	38,76	46,52	39,24
M4	28	60,76	41,8	63,56	38,16	45,16	40,84
SD3	8	11,46	7,065	10,47	7,74	6,51	12,96
SD4	8,09	16,5	7,51	14,95	10,97	11,38	14,66
Uэмп	292,5	212	292	247,5	302,5	308,5	291
p	0,698	0,052	0,69	0,207	0,846	0,938	0,676

Таблица 28. Различия переживания чувства вины и стыда по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями (группа 1), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и проживающих с родителями (группа 3).

	вина-состояние	вина-черта	моральные нормы	вина выжившего	вина отдел	вина ответственности	стыд
M1	25,67	61,89	42,11	67,22	34,48	49,78	39,37

M3	27,28	52,4	40,6	59,4	38,76	46,52	39,24
SD1	7,32	10,22	7,27	11,78	9,06	7,08	10,09
SD3	8,01	11,46	7,07	10,47	7,74	6,51	12,96
UЭМП	294,5	200	310,5	206,5	247,5	261	320
P	0,43	0,12	0,62	0,016*	0,099*	0,16	0,748

Таблица 29. Различия переживания чувства вины и стыда по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (группа 2), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и переживших утрату родителей (группа 4).

	вина-со- стояние	вина- черта	мораль- ные нормы	вина вы- жившего	вина отдел	вина ответ- ственности	Стыд
M2	30,44	66,08	38,52	70,52	34,4	47,4	49,84
M4	28	60,76	41,8	63,56	38,16	45,16	40,84
SD2	7,19	14,71	5,99	15,06	10,29	10,93	15,25
SD4	8,09	16,51	7,51	14,95	10,97	11,38	14,66
UЭМП	264	267	235	240	248,5	288,5	215,5
P	0,346	0,377	0,13	0,159	0,214	0,641	0,06

Приложение 16. Различия способов совладания с отрицательными эмоциями между группами участников исследования по критерию U Манна-Уитни

Таблица 30. Различия способов совладания с чувством вины по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями (группа 1), и у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (группа 2).

	кон-фронтация	дистанцирование	самоконтроль	соц.поддержка	ответственность	избегание	план реш.проблемы	положит.переоценка
M1	10,15	8,52	11,11	11,41	7,15	14,33	10,81	10,44
M2	9,71	9,8	9,89	9,79	9,58	10,48	8,82	8,6
SD1	3,097	3,56	3,26	2,66	2,63	3,76	3,76	3,09
SD2	3,48	3,17	2,65	2,31	2,95	4,41	3,17	4
Uэмп	269,5	291,5	296	275,5	324,5	319	236,5	232
P	0,211	0,398	0,443	0,251	0,81	0,734	0,063	0,052

Таблица 31. Различия способов совладания с чувством вины по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в семье без алкоголизации и проживающих с родителями (группа 3), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и переживших утрату родителей (группа 4).

	кон-фронтация	дистанцирование	самоконтроль	соц.поддержка	ответственность	избегание	план реш.проблемы	положит.переоценка
M3	8,6	9,16	10	10,68	7,28	11,32	10,72	11,2
M4	9,04	9,32	10,12	11,16	7,16	10,12	11,16	10,56
SD3	2,71	3,35	3,25	2,46	1,86	3,16	3,06	3,98
SD4	3,35	4,33	3,23	2,95	2,89	3,36	3,35	4,46
Uэмп	285,5	312	299	290	290,5	235	286	282,5
P	0,597	0,992	0,792	0,66	0,665	0,13	0,6	0,559

Таблица 32. Различия способов совладания с чувством вины по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и проживающих с родителями (группа 1), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и проживающих с родителями (группа 3).

	кон- фронта- ция	дистан- цирова- ние	само- кон- троль	соц.под- держка	ответ- ствен- ность	избегание	план реш.про- блемы	поло- жит.пе- ре- оценка
M1	10,15	8,52	11,11	11,41	7,15	14,33	10,81	10,44
M3	8,6	9,16	10	10,68	7,28	11,32	10,72	11,2
SD1	3,09	3,56	3,26	2,66	2,63	3,76	3,76	3,09
SD3	2,71	3,35	3,25	2,46	1,86	3,16	3,06	3,98
Uэмп	230	300	278,5	273	334	180,5	324,5	291
P	0,048*	0,49	0,277	0,233	0,948	0,004*	0,811	0,392

Таблица 33. Различия способов совладания с чувством вины по критерию U Манна-Уитни у лиц, выросших в алкогольной семье и переживших утрату родителей (группа 2), и у лиц, выросших в семье без алкоголизации и переживших утрату родителей (группа 4).

	кон- фронта- ция	дистан- цирова- ние	само- кон- троль	соц.под- держка	ответ- ствен- ность	избегание	план реш.про- блемы	поло- жит.пе- ре- оценка
M2	9,08	9,24	10,4	10,64	6,88	13,8	9,04	8,6
M4	9,04	9,32	10,12	11,16	7,16	10,12	11,16	10,56
SD2	3,46	3,17	2,65	2,31	2,95	4,41	3,17	4
SD4	3,35	4,33	3,23	2,95	2,89	3,36	3,35	4,46
Uэмп	310,5	305	309,5	292,5	299,5	158	201,5	240,5
P	0,969	0,884	0,953	0,695	0,799	0,003*	0,03*	0,161