

Дети алкоголиков: что с ними не так?

Дети, выросшие в семье, где пил кто-то из родителей, получают серьезную психологическую травму, которая с детством не заканчивается.

Вы знали, что есть не только группы анонимных алкоголиков (АА), но и группы ВДА (для Взрослых Детей Алкоголиков)?

Потому что дети пострадали не меньше. И также нуждаются в психологической помощи и поддержке.

- Даже учитывая, что прошла уже куча лет.
- И несмотря на то, что они выросли.
- Даже беря в расчёт тот, что они живут своей собственной жизнью, которая часто как будто далека от алкогольных проблем.

Если у вас в семье пил папа, или мама, или сразу оба родителя — вы наверняка обнаружите в себе ПОСЛЕДствия.

Кроме прямых и очевидных — пить, чтобы «справляться с жизнью» и тоже стать алкоголиком, — есть и более тонкие. И именно про них мы поговорим:

1. Ответственность

В семье алкоголика проблемы с ответственностью у всех участников семейной системы. И поэтому ВДА «инфицированы» чрезмерной ответственностью (либо безответностью, если они выбрали путь пьющего человека).

Что делают ВДА в своих личных отношениях?

То же, что делали в их родительской системе: СПАСАЮТ:

- Также от пьянства.
- Или от безденежья.
- Из депрессии.
- Или из переделок.

Они не представляют себе партнёрских отношений. Отношений на равных. У них и не было примера таких отношений.

Они привычным образом берут (а иногда и просто забирают, отвоёвывают себе) контроль над другим человеком и ситуацией.

Конечно, ВДА выберет себе в спутники подходящего человека. Из жалости ли, из желания помочь или «по большой любви».

И это не их вина. Это, повторюсь, единственная известная им модель отношений. И даже больше. Это — модель любви.

2. Бессилие

А это чувство ВДА почти не доступно. Они не сдаются.

Это слишком больно и стыдно для них: признать свою слабость, невозможность повлиять на что-то.

Им кажется, что всегда есть ещё какой-то способ. Надо просто его найти.

Из такой «картины мира» есть два следствия:

- Жизнь в большом напряжении.
- Чувство вины за то, что они не могут изменить другого человека и ситуацию в целом

Теперь про то, что делать? Если коротко:

- ✓ прощаться с чрезмерной ответственностью, а для этого:
- ✓ признать, что ваши возможности во многом ограничены,
- ✓ смириться, сдаться и
- ✓ прожить большое горе, злость и разочарование в связи с тем, что:
 - Другого человека не изменить.
 - Вы не можете кого-то улучшить.
 - Никто не может.

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт