

## ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ / EMPIRICAL STUDIES

Научная статья / Research Article

<https://doi.org/10.11621/LPJ-24-45>

УДК/UDC 159.99

# Переживание «семейной боли» в контексте культурно-исторического подхода Л.С. Выготского

А.М. Луценко<sup>1</sup>✉, А.С. Спиваковская<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация

<sup>2</sup> Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Российская Федерация

✉ [lutschenko.anna@mail.ru](mailto:lutschenko.anna@mail.ru)

### Резюме

**Актуальность.** Термин «семейная боль» используется в системной семейной психотерапии для обозначения эмоционального состояния членов дисфункциональной семьи. Несмотря на широкое распространение данного термина в практической психологии, структура феномена «семейной боли» все еще не описана и не введена в клиническую и семейную психологию. В работе осуществляется научное обоснование психологического феномена «семейная боль» и раскрывается его роль в этиологии и функционировании созависимого поведения с опорой на культурно-исторический подход Л.С. Выготского.

**Цель.** Охарактеризовать понятие переживания «семейной боли» с опорой на культурно-исторический подход, а также проанализировать особенности переживания «семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье и обращающихся за помощью в реабилитационные 12-шаговые программы.

**Выборка.** В исследовании приняли участие взрослые условно психически здоровые люди ( $N = 52$ ; 11 мужчин и 41 женщина;  $M_{\text{возраст}} = 24,5$  лет,  $SD = 4,4$ ), выросшие в алкогольных семьях и регулярно посещающие реабилитационную 12-шаговую программу «Взрослые дети алкоголиков».

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

**Результаты.** Лица, выросшие в алкогольных семьях, описывают «семейную боль» как постоянное переживание, сопровождающее их всю жизнь, за счет травмирующего детского опыта в прошлом. Выделено 6 мотивов обращений лиц, выросших в алкогольных семьях и переживающих «семейную боль», в реабилитационную программу самопомощи «Взрослые дети алкоголиков»: преодолеть трудности в общении, справиться с утратой родителей, найти

людей с похожим опытом, найти эмоциональную поддержку и одобрение, оправдать собственные неудачи через болезнь родителя, справиться с негативными актуальными состояниями по поводу детского опыта. Показано, что посещение реабилитационных программ может как помогать справляться с переживанием «семейной боли», так и усиливать фиксацию на негативных переживаниях детского опыта.

**Выводы.** Процесс переживания общей семейной проблемы лицами, выросшими в алкогольных семьях, может быть представлен и описан как особый системный психологический конструктор «семейная боль».

**Ключевые слова:** 12-шаговая реабилитационная программа, вина, «Взрослые дети алкоголиков», дисфункциональная семья, культурно-исторический подход, переживание, «семейная боль»

**Для цитирования:** Луценко, А.М., Спиваковская, А.С. (2024). Переживание «семейной боли» в контексте культурно-исторического подхода Л.С. Выготского. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 47(4), 177–193. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-45>

## “Family Pain” in the Context of the Cultural-Historical Approach of L.S. Vygotsky

Anna M. Lutsenko<sup>1</sup> ✉, Alla S. Spivakovskaya<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

<sup>2</sup> Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation

✉ [lutsenko.anna@mail.ru](mailto:lutsenko.anna@mail.ru)

### Abstract

**Background.** The term “family pain” is used in family system psychotherapy to refer to the emotional state of members in a dysfunctional family. Despite the widespread use of this term in practical psychology, the structure of the phenomenon of “family pain” has not yet been described and introduced into clinical and family psychology. This study provides a scientific substantiation of the psychological construct “family pain” in the etiology and functioning of codependent behaviour based on the cultural-historical approach of L.S. Vygotsky.

**Objectives.** The aim is to characterize the concept of experiencing “family pain” based on a cultural-historical approach, and also to analyse the characteristics of experiencing “family pain” among people whose parents were alcoholics.

**Study Participants.** The sample included adults who were conditionally mentally healthy (N=52; 11 men and 41 women; M<sub>age</sub>=24.5 years, SD=4.4), who grew up in

alcoholic families and regularly attended the 12-step rehabilitation programme “Adult Children of Alcoholics”.

**Methods.** A phenomenological analysis of the motives for people applying to the 12-step rehabilitation programme “Adult children of alcoholics”.

**Results.** Individuals who grew up in alcoholic families describe “family pain” as a constant experience that accompanies them throughout their lives, due to traumatic childhood experiences in the past. Six motives for applying to the self-help rehabilitation programme “Adult Children of Alcoholics” for people who grew up in alcoholic families and experienced “family pain” were identified. They included: to overcome difficulties in communication, to cope with the death of parents, to find support and approval, to find people with similar experiences, to justify one’s own failures through the illness of a parent, to cope with current negative states connected to childhood experiences. It has been shown that attending rehabilitation programmes can both help a person to cope with the experience of “family pain” and strengthen fixation on the negative experiences of childhood.

**Conclusions.** The process of experiencing a common family problem by people whose parents were alcoholics can be presented and described as a special systemic psychological construct “family pain”.

**Keywords:** ACA 12-step rehabilitation programme, “Adult children of alcoholics”, cultural-historical approach, dysfunctional family, experience, “family pain”, guilt

**For citation:** Lutsenko, A.M., Spivakovskaya, A.S. (2024). “Family pain” in the context of the cultural-historical approach of L.S. Vygotsky. *Lomonosov Psychology Journal*, 47(4), 177–193. <https://doi.org/10.11621/LPJ-24-45>

## Введение

Переживание, согласно культурно-историческому подходу Л.С. Выготского, — внутреннее отношение человека к тому или иному моменту действительности, включающее оценку представлений человека о ситуации, совокупность эмоций по поводу ситуации, а также анализ собственного поведения в ситуации (Выготский, 1983б). С позиции данного подхода, переживание рассматривается как активная внутренняя деятельность человека, направленная на установление соответствия между внешней реальностью и сознанием. А.Г. Асмолов, опираясь на работы Л.С. Выготского, подчеркивает следующие значения термина «переживание»: 1) переживание — любое представленное в сознании человека эмоционально окрашенное явление, воспринимаемое как событие своей жизни; 2) переживание — активная внутренняя деятельность, разворачивающаяся при невозможности

достижения человеком его мотивов и направленная на изменение отношения к реальности (Асмолов, 1990).

В.И. Слободчиков, анализируя феномен «переживание» в контексте культурно-исторического подхода, предложил рассматривать данный феномен как высшую психическую функцию, которая развивается от произвольных форм к внутренней деятельности, то есть он предположил, что в процессе взросления человека переживание перестает быть исключительно рефлексивной эмоциональной реакцией на события внешней среды и приобретает когнитивную и поведенческую составляющие, заключающиеся в интеллектуализации эмоциональных реакций и формировании поведения с опорой на знания о культурных и социальных нормах (Выготский, 1983а; Слободчиков, 2008).

Определение феномена «переживание» с позиции культурно-исторического подхода открывает новые возможности для изучения ряда явлений, описанных в системной семейной психологии, в частности, феномена «семейная боль». Понятие «семейная боль» широко используется как метафора в практической семейной психологии (упоминается в работах системных семейных психологов (В. Сатир, М.С. Палаццоли, М. Боуэна) еще в 1950-е гг.), при этом структура данного феномена не была описана и сам термин не был введен в научную клиническую психологию (Палаццоли и др., 2010; Поттер-Эфрон, 2014; Сатир, 1992). Использование термина «семейная боль» без его четкого определения и описания структуры создавало путаницу среди практиков, так как в него включали очень разные понятия (физические ограничения членов семьи, переживания конфликтов в семье, отрицательные эмоции по поводу семейной ситуации и т.д.), что подчеркивает необходимость введения данного термина в научную психологию.

Понятие «семейной боли» с опорой на культурно-исторический подход может быть определено как особый психологический конструкт, представляющий собой процесс переживания членами дисфункциональной семьи общей семейной проблемы, включающий эмоциональный (совокупность переживаний отрицательных эмоций), когнитивный (совокупность представлений о семейной проблеме) и поведенческий (поведение, направленное на совладание с проблемой) компоненты (Lutsenko, 2020).

Как показали исследования А.С. Спиваковской и ее учеников (Спиваковская, 2009), эффективное изучение психологических законов формирования и функционирования зависимостей и соза-

висимостей в дисфункциональных семьях, 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. Эти люди всю жизнь преодолевают последствия семейного алкоголизма и, в некоторых случаях, помогают родителям преодолеть алкогольную зависимость; они самостоятельно пришли в программу, требующую от них временных и эмоциональных ресурсов, с целью преодоления созависимого поведения. Несмотря на широкую распространенность 12-шаговых программ самопомощи, целенаправленного изучения сообщества «Взрослые дети алкоголиков» (ВДА) не проводилось.

Цель исследования — проанализировать особенности переживания «семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье и обращающихся за помощью в реабилитационные 12-шаговые программы.

Гипотеза исследования:

1. Лица, выросшие в алкогольных семьях, переживают «семейную боль» не только в процессе проживания с пьющими родителями, но и после сепарации от них и даже после смерти родителей.

2. Посещение реабилитационной 12-шаговой программы «Взрослые дети алкоголиков» может как помогать справляться с переживанием «семейной боли», так и усиливать фиксацию на негативных переживаниях детского опыта и становиться новым видом зависимости.

### **Методы исследования**

Исследование проводилось с марта 2017 по октябрь 2019 г., участники исследования набирались из открытой группы самопомощи «Взрослые дети алкоголиков», организованной на базе Храма св. Космы и Дамиана в Москве. Все участники подписывали информированное добровольное согласие на участие в исследовании и получили развернутую обратную связь от психолога об особенностях их переживания «семейной боли» и способах совладания с ней. Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе, длившемся полтора года, осуществлялось включенное наблюдение за участниками открытой 12-шаговой реабилитационной программы «Взрослые дети алкоголиков». По итогам данного наблюдения было составлено 34 протокола занятий, которые анализировались с использованием метода феноменологического анализа данных. На втором этапе

с участниками осуществлялись индивидуальные очные встречи, на которых проводилось полуструктурированное интервью и полная патопсихологическая диагностика с целью включения условно психически здоровых участников в исследование. Третий этап исследования включал проведение индивидуального психологического консультирования участников исследования в системном семейном подходе, важной частью данного этапа было выявление ресурсных факторов участников исследования, способствующих преодолению их переживания «семейной боли».

С целью изучения особенностей переживания «семейной боли» у лиц, выросших в алкогольной семье и обращающихся за помощью в реабилитационные 12-шаговые программы, были проанализированы открытые встречи реабилитационной 12-шаговой программы «Взрослые дети алкоголиков», посвященные теме мотивации участия в программе. 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. На основании протоколов собраний проводился феноменологический анализ мотивов посещения собраний. Феноменологический анализ данных включал сбор информации (высказывания участников о мотивации посещения собраний ВДА), выделения и преобразования смысловых единиц высказываний участников, группировки смысловых единиц по темам, а также интерпретации полученных тем. После обработки протокола было произведено выделение и синтез общих смысловых категорий на основе высказываний участников исследования.

### **Выборка**

В исследовании приняли участие взрослые условно психически здоровые люди ( $N = 52$ ; 11 мужчин и 41 женщина;  $M_{\text{возраст}} = 24,5$  лет,  $SD = 4,4$ ), выросшие в алкогольных семьях и регулярно посещающие реабилитационную 12-шаговую программу «Взрослые дети алкоголиков». Критерии включения в основную группу: возраст участников от 18 до 35 лет; отсутствие диагностированных психических заболеваний на момент обследования и жалоб на психическое состояние;

наличие хотя бы одного родителя, злоупотребляющего алкоголем, имеющего диагноз «Хронический алкоголизм» 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 группе выделено две подгруппы: 27 человек на момент проведения исследования проживали с родителями, у 25 человек родители скончались.

### **Результаты исследования**

В ходе исследования было выделено 6 мотивов обращений лиц, выросших в алкогольных семьях и переживающих «семейную боль», в реабилитационную программу самопомощи «Взрослые дети алкоголиков».

#### ***1. Трудности выстраивания коммуникации с близкими людьми***

Данный мотив обращения лиц, выросших в алкогольных семьях, в реабилитационную программу был одним из самых популярных (38 участников упоминали его как причину прихода в программу). Можно выделить следующие подгруппы данного мотива:

– Трудности общения с родителями. Конфликты с родителями возникали при попытках молодого поколения запретить родителям употреблять алкоголь и повышенном стремлении контролировать их жизнь; часто у лиц, выросших в алкогольной семье, возникала вина за то, что они не могут помочь близким преодолеть зависимость.

*«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».*

– Трудности во взаимоотношениях с детьми. Участники программы «Взрослые дети алкоголиков» наблюдали дисфункциональное поведение родителей и не имели образца для подражания в детстве. Повзрослев, они сталкиваются с отсутствием знаний о том, как быть хорошими родителями для своих детей из-за отсутствия возможности советоваться и брать пример с родителей 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».*

– Трудности в общении с противоположным полом, в том числе страх вступить в отношения с больным алкоголизмом. Участники сообщества «Взрослые дети алкоголиков» часто вступали в отношения с зависимыми пациентами и приходили в реабилитационную программу с целью помочь зависимому партнеру преодолеть заболевание.

*«Мой первый парень злоупотреблял алкоголем и наркотиками. Возможно, я выбрала его, потому что в периоды трезвости он был очень похож на моего отца, так же 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 выпрезвителей, искать программы реабилитации, спускать деньги на врачей».*

– Границы в отношениях, трудности отказа. В алкогольных семьях нередко наблюдается нарушение семейных границ: внешние границы становятся очень жесткими, в то время как внутрисемейные границы оказываются размытыми. Дети, растущие в алкогольной семье, вынуждены брать повышенную ответственность за младших сиблингов и родителей, злоупотребляющих алкоголем. В реабилитационной программе лица, выросшие в алкогольных семьях, учатся формировать гибкие границы в семейных отношениях и пытаются отказываться от чрезмерной ответственности за других людей.

*«Я с детства привыкла заботиться о своем младшем брате, так как мама часто и много пила и не могла заботиться о нас. Я привыкла навешивать 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 лонгитюдного исследования участники сообщества ВДА сформировали 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».*

## **2. Переживание утраты**

– Переживание утраты близких. 14 участников исследования указали, что переживание реальной или ожидаемой смерти родителей привело их в реабилитационную программу ВДА. Родители участников исследования страдали хроническим алкоголизмом, следовательно, часто сталкивались с хроническими соматическими заболеваниями и умирали в молодом возрасте.

*«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».*

## **3. Работа с эмоциональной сферой**

Лица, выросшие в алкогольных семьях, обращались в сообщество «Взрослые дети алкоголиков» с целью преодолеть отрицательные эмоции по поводу родительской семьи. 42 участника исследования сказали, что пришли в ВДА с целью научиться распознавать свои эмоции и контролировать их.

– 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».*

*«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. 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 только недели три назад».*

– 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».*

– 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».*

– 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 участников сообщили, что пришли в реабилитационную программу с целью найти людей с похожим жизненным опытом и иметь возможность открыто говорить о семейных проблемах. 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».*

– 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.

*«Я так привыкла, и даже сейчас мне страшно говорить, что у меня есть семейный секрет. И я, даже говоря на группе, пытаюсь не договорить что-то, хотя уже начинаю говорить об отце».*

– 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».*

### **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».*

### **6. Сообщество как зависимость**

8 человек указывали, что посещение сообщества «Взрослые дети алкоголиков» становится для них такой же необходимостью, как алкоголь для их родителей, то есть посещение групп становится новым видом зависимости. Они приводили примеры, что им необходимо посещение сообщества минимум один 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 нравится, что есть место, где я могу часами говорить о том, какая я несчастная».*

– Возможность обвинения родителей и детства в текущих неудачах.

*«Меня не взяли на работу. Я думаю, что это все потому, что я ВДА, я рос в дисфункциональной семье, и теперь не могу полноценно работать».*

*«Я пришел снова сюда, чтобы выговориться. Я получил передачу вчера, я думаю, что я не могу подготовиться к экзаменам, так как моя мама пьет спиртное 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. Иногда я чувствую, что не делаю какие-то важные вещи в своей жизни, не общаюсь с близкими, так как мне нужно минимум два раза в неделю быть здесь, вырабатывается какая-то новая зависимость от группы, от спонсора, 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».*

## **Обсуждение результатов**

Анализ мотивации обращений участников исследования в программу «Взрослые дети алкоголиков» показывает, что эти взрослые, лица с неплохими показателями социальной и трудовой адаптации, в значительной степени загружены переживаниями в связи с родительской семьей, ищут помощи в переработке этих переживаний и установлении оптимальных межпоколенных границ, их пережи-

вание «семейной боли» не исчезает после сепарации от родителей, и даже после смерти родителей многие участники продолжают преодолевать последствия взросления в дисфункциональной семье (испытывают трудности в общении, огромный спектр отрицательных эмоций по поводу родительской семьи), о чем они сообщают во время участия в групповых собраниях. Переживание «семейной боли» начинает формироваться в раннем детстве в процессе взаимодействия с пьющими родителями, а затем становится активной внутренней деятельностью, мешающей человеку вступать в здоровые отношения, испытывать радость, «семейная боль» интериоризируется и влияет на человека уже не только в присутствии родителя, но и даже после его смерти, что соотносится с концепцией Л.С. Выготского об интериоризации психических функций и подтверждает возможность рассмотрения феномена переживания как высшей психической функции (ВПФ) (Выготский, 1983а). Анализ высказываний участников исследования в ходе собраний «Взрослые дети алкоголиков» свидетельствует о том, что «семейная боль» у лиц, выросших в алкогольных семьях, носит пролонгированный характер и не прекращается с уходом из жизни пьющего родителя (Тучина и др., 2019).

В ходе лонгитюдного исследования было показано, что посещение реабилитационной 12-шаговой программы «Взрослые дети алкоголиков» может как помогать справляться с переживанием «семейной боли», так и усиливать фиксацию на негативных переживаниях детского опыта и становиться новым видом зависимости. Согласно системному семейному подходу, семья — динамичная, постоянно изменяющаяся система, которая состоит из комплекса взаимосвязанных элементов (членов семьи и их взаимодействий) и одновременно подчиняется закону гомеостаза и развития (Болотова, 2016; Byung-Hall, Renos, 2018). Согласно закону развития семья будет стремиться к изменениям, а согласно закону гомеостаза — к фиксации на текущем моменте, даже если это будет мешать членам семьи реализовывать их потребности (Васягина, Мазарчук, 2018). Именно тенденция к гомеостазу будет мешать членам дисфункциональной семьи справляться с переживанием «семейной боли» и усиливать фиксацию на негативных переживаниях (Войтиц, 2015; Москаленко, 2009; Смит, 1991; Холмогорова и др., 2016).

Как сообщают многие участники лонгитюдного исследования, преодоление «семейной боли», включающее преодоление коммуникативных трудностей в семье и обучение контролю своих эмоций, становится возможным благодаря активному самонаблюдению

за собственными эмоциями в ходе участия в реабилитационной 12-шаговой программе и индивидуальной психотерапии. «Самонаблюдение — наблюдение, объектом которого являются психические состояния и действия самого же наблюдающего субъекта» (Спиваковская, 2009, с. 33). Согласно культурно-историческому подходу Л.С. Выготского самонаблюдение формируется в ходе психического развития ребенка и проходит путь от несмыслового и бессловесного к предметному и смысловому, становится регулируемым. В ходе участия в реабилитационных программах лица, выросшие в алкогольных семьях, обучаются навыкам самонаблюдения, что позволяет им лучше регулировать свои эмоции и поведение.

### **Выводы**

1. Процесс переживания общей семейной проблемы лицами, выросшими в алкогольных семьях, может быть представлен и описан как особый системный психологический конструктор «семейная боль».

2. Лица, выросшие в алкогольных семьях, описывают «семейную боль» как постоянное переживание, сопровождающее их всю жизнь, за счет травмирующего детского опыта в прошлом.

3. Посещение реабилитационных программ может помочь справиться с переживанием «семейной боли», так и усилить фиксацию на негативных переживаниях детского опыта.

4. Сообщество «Взрослые дети алкоголиков» помогает 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, эмоциональную поддержку и новых друзей и партнеров. Но одновременно с этим сообщество «Взрослые дети алкоголиков» может само стать новым видом зависимости для лиц, выросших в алкогольных семьях, если участники сообщества приходят на группу с целью поощрения жалости к себе и бесконечного обвинения поведения родителей в прошлом в своих актуальных проблемах.

### **Практическое применение**

В ходе лонгитюдного наблюдения за участниками реабилитационной программы «Взрослые дети алкоголиков» было показано, что они испытывают переживание «семейной боли», формирующееся

в раннем детстве и сопровождающее их всю жизнь, так как данное переживание интериоризируется и становится неотъемлемой частью жизни даже при отсутствии реального взаимодействия с родителем. Однако для преодоления данного переживания можно использовать активное самонаблюдение за собственной созависимостью от родителей, что становится возможно в процессе участия лиц, выросших в алкогольных семьях, в реабилитационных групповых программах и индивидуальной психотерапии. Результаты данного исследования могут применяться при построении клинических рекомендаций по работе с лицами, выросшими в алкогольных семьях, а также при планировании проведения с ними группового и индивидуального психологического консультирования.

### Список литературы

- Асмолов, А.Г. (1990). Психология личности. Москва: Изд-во «Смысл».
- Болотова, Н.П. (2016). Предпосылки и перспективы в работе с семьей в системном подходе: системная семейная психотерапия. Москва: Изд-во МПГУ.
- Васягина, Н.Н., Мазарчук, Е.О. (2018). Становление понятия «семья» в отечественной и зарубежной науке. В: Сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции: Психологические проблемы современной семьи. Под ред. О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной. (С. 46–48). Екатеринбург: Изд-во УрГПУ.
- Войтиц, Дж.Дж. (2015). Взрослые дети алкоголиков. Полный справочник ВДА. Москва: Изд-во Независимой фирмы «Класс».
- Выготский, Л.С. (1983а). Дефектология и учение о развитии и воспитании ненормального ребенка. Собрание сочинений: в 6 тт. Т. 5. Основы дефектологии. Москва: Изд-во «Педагогика».
- Выготский, Л.С. (1983б). Учение об эмоциях. Собрание сочинений: в 6 тт. Т. 6. Научное наследство. Москва: Изд-во «Педагогика».
- Москаленко, В.Д. (2009). Зависимость: семейная болезнь. Москва: Изд-во «ПЕРСЭ».
- Палаццоли, М.С., Босколо, Л., Чеккин, Д., Прата, Д. (2010). Парадокс и контрпарадокс. Новая модель терапии семьи, вовлеченной в шизофреническое взаимодействие. Москва: Изд-во «Когито-Центр».
- Поттер-Эфрон, Р.Т. (2014). Стыд, вина и алкоголизм: клиническая практика. Москва: Изд-во «ИОИ».
- Сатир, В. (1992). Психотерапия семьи. Москва: Изд-во Института общегуманитарных исследований.
- Слободчиков, И.М. (2008). Переживание одиночества с позиций культурно-исторической психологии Л.С. Выготского. *Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование»*, (3), 32–42.
- Смит, Э.У. (1991). Внуки алкоголиков. Проблемы взаимозависимости в семье. Москва: Изд-во «Просвещение».

Спиваковская, А.С. (2009). Фрагменты бeатотерапии. Москва: Изд-во «Беато-пресс».

Тучина, О.Д., Шустов, Д.И., Агибалова, Т.В., Шустова, С.А. (2019). Нарушения проспективной способности как возможный патогенетический механизм алкогольной зависимости. *Консультативная психология и психотерапия*, 27(1), 79–101.

Холмогорова, А.Б., Воликова, С.В., Сорокова, М.Г. (2016). Стандартизация опросника «Семейные эмоциональные коммуникации». *Консультативная психология и психотерапия*, 24(4), 97–125. <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240405>

Byng-Hall, J., Renos, K. (2018). Papadopoulos. Multiple Voices Narrative in Systemic Family Psychotherapy. New York: Routledge Publ.

Lutsenko, A.M. (2020). Coping Strategies and Personality Profile Characteristics of People Whose Parents Were Alcohol Addicts. *Behavioral Science*, 32(10), 212–221. <https://doi.org/10.3390/bs10010032>

## References

Asmolv, A.G. (1990). Psychology of Personality. Moscow: Smysl Publ. (In Russ.)

Bolotova, N.P. (2016). Prerequisites and prospects for working with families in a systemic approach: systemic family psychotherapy. Moscow: MPSU Publ. (In Russ.)

Byng-Hall, J., Renos, K. (2018). Papadopoulos. Multiple Voices Narrative in Systemic Family Psychotherapy. New York: Routledge Publ.

Kholmogorova, A.B., Volikova, S.V., Sorokova, M.G. (2016). Standardization of the "Family Emotional Communications" Questionnaire. *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 24(4), 97–125. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240405>

Lutsenko, A.M. (2020). Coping Strategies and Personality Profile Characteristics of People Whose Parents Were Alcohol Addicts. *Behavioral Science*, 32(10), 212–221. <https://doi.org/10.3390/bs10010032>

Moskalenko, V.D. (2009). Addiction: a family disease. Moscow: PERSE Publ. (In Russ.)

Palatstoli, M.S., Boskolo, L., Chekin, D., Prata, D. (2010). Paradox and counter-paradox. A new model of therapy for families involved in schizophrenic interactions. Moscow: Kogito-Tsentr Publ. (In Russ.)

Potter-Efron, R.T. (2014). Shame, guilt and alcoholism: clinical practice. Moscow: IOI Publ. (In Russ.)

Satir, V. (1992). Family psychotherapy. Moscow: Institute of General Humanitarian Research Publ. (In Russ.)

Slobodchikov, I.M. (2008). The Experience of Loneliness from the Standpoint of L.S. Vygotsky's Cultural and Historical Psychology. *Vestnik RGGU. Seriya «Psikhologiya. Pedagogika. Obrazovanie» = RSUH/RGGU Bulletin. "Psychology. Pedagogics. Education" Series*, (3), 32–42. (In Russ.)

Smit, E.U. (1991). Grandchildren of alcoholics. Problems of interdependence in the family. Moscow: Enlightenment Publ. (In Russ.)

Spivakovskaya, A.S. (2009). Fragments of beatotherapy. Moscow: Beato-press Publ. (In Russ.)

Tuchina, O.D., Shustov, D.I., Agibalova, T.V., Shustova, S.A. (2019). Impaired Prospective Ability as a Possible Pathogenetic Mechanism of Alcohol Dependence. *Konsul'tativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya = Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(1), 79–101. (In Russ.)

Vasyagina, N.N., Mazarchuk, E.O. (2018). The formation of the concept of “family” in domestic and foreign science. Psychological problems of the modern family: collection of materials from the VIII International Scientific and Practical Conference. In: O.A. Karabanova, N.N. Vasyagina, (eds.). Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University Publ. (In Russ.)

Voitits, J.J. (2015). Adult children of alcoholics. A complete reference book for the ACA. Moscow: Independent company “Class”. (In Russ.)

Vygotsky, L.S. (1983a). Defectology and the doctrine of the development and upbringing of an abnormal child. Collected works: in 6 vol. Vol. 5. Moscow: Pedagogika Publ. (In Russ.)

Vygotsky, L.S. (1983b). Teaching about emotions. Collected works: in 6 vol. Vol. 6. Moscow: Pedagogika Publ. (In Russ.)

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

**Анна Михайловна Луценко**, кандидат психологических наук, преподаватель кафедры психотерапии качества жизни факультета психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа, Москва, Российская Федерация, lutsenko.anna@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7950-0117>

**Алла Семеновна Спиваковская**, доктор психологических наук, профессор кафедры нейро- и патопсихологии факультета психологии Московского государственного университета имени М.В. Ломоносова, декан факультета психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа, Москва, Российская Федерация, beatum@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8821-7858>

## ABOUT THE AUTHORS

**Anna M. Lutsenko**, Cand. Sci. (Psychology), Lecturer at the Department of Psychotherapy and Psychological Counselling, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, lutsenko.anna@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-7950-0117>

**Alla S. Spivakovskaya**, Dr. Sci. (Psychology), Professor at the Department of Neuro- and Pathopsychology, Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University, Dean of the Faculty of Psychotherapy and Psychological Counselling, Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation, beatum@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8821-7858>

Поступила: 17.02.2024; получена после доработки: 05.03.2024; принята в печать: 30.05.2024.

Received: 17.02.2024; revised: 05.03.2024; accepted: 30.05.2024.