

#Psychology#KnowHow

ВЕРА БОКАРЕВА

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ: ВЫЙТИ ИЗ ХАОСА СЛОМАННОГО ДЕТСТВА

КАК **ОТПУСТИТЬ** ПРОШЛОЕ, **ПОБЕДИТЬ**
ТРЕВОЖНОСТЬ, **ВЫЙТИ** ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ
И **ИЗБАВИТСЯ** ОТ СТЫДА И ХРОНИЧЕСКОГО
СТРЕССА



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.851
ББК 53.57
Б78

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Бокарева, Вера Борисовна.

Б78 Взрослые дети алкоголиков: выйти из хаоса сломанно-
го детства. Как отпустить прошлое, победить тревожность,
выйти из созависимости и избавиться от стыда и хрониче-
ского стресса / Вера Бокарева. — Москва : Издательство АСТ,
2027. — 416 с. — (Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-193164-3

«Если все идет хорошо — это временно, скоро обязательно случится катастрофа». С этой мыслью ежедневно засыпают и просыпаются миллионы взрослых, чье детство прошло в деструктивных семьях. Расти в семье, где царили алкоголизм или эмоциональный хаос, — значит каждую секунду находиться на минном поле. Чтобы спастись, ребенок развивает в себе «сверхспособности»: перфекционизм, гиперответственность, тотальную закрытость и привычку заслуживать любовь.

Но детство закончилось, а оставшиеся паттерны работают против вас: саботируют решения, выжигают самооценку и превращают любые отношения в созависимость.

Бережное практическое руководство по выходу из навязанных детских сценариев поможет тем, кто устал вести войну, которая давно закончилась.

Вы почувствуете опору, которой не было в детстве, и начнете строить жизнь, не оглядываясь на тех, кто не дал вам стартовой точки. Вы научитесь выстраивать отношения, карьеру, границы и контакт с собой — не «с чистого листа», а с того места, где вы есть сейчас.

**УДК 615.851
ББК 53.57**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-193164-3

© Бокарева В., 2026
© Дворкин А.,
фотография на обложке, 2024
© ООО «Издательство АСТ», 2027

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
<i>Глава 1.</i>	
Вы выросли в хаосе	7
<i>Глава 2.</i>	
Синдром ВДА.	24
<i>Глава 3.</i>	
Что такое сценарий и как он формируется	42
<i>Глава 4.</i>	
Сценарий «Удобный и нужный»	55
<i>Глава 5.</i>	
Сценарий «Гиперответственный»	67
<i>Глава 6.</i>	
Сценарий «Успешный и несчастный»	78
<i>Глава 7.</i>	
Сценарий «Начинаю и сливаюсь»	89
<i>Глава 8.</i>	
Сценарий «Спасатель»	101
<i>Глава 9.</i>	
Сценарий «Контролер»	111
<i>Глава 10.</i>	
Сценарий «Тревожный»	121
<i>Глава 11.</i>	
Сценарий «Со мной что-то не так»	133
<i>Глава 12.</i>	
Сценарий «Перфекционист»	144

<i>Глава 13.</i>	
Сценарий «Невидимка»	156
<i>Глава 14.</i>	
Сценарий «Тиран»	167
<i>Глава 15.</i>	
Сценарий «Эмоционально недоступный»	178
<i>Глава 16.</i>	
Как читать свои сценарии и не превращать в новый повод себя обвинять	189
<i>Глава 17.</i>	
Что значит переписать сценарий	202
<i>Глава 18.</i>	
Почему сценарий сопротивляется изменениям.	211
<i>Глава 19.</i>	
Почему откаты неизбежны	222
<i>Глава 20.</i>	
Как переписывается сценарий: основные механизмы изменений	232
<i>Глава 21.</i>	
Первые признаки изменений	281
<i>Глава 22.</i>	
Практики переписывания сценария.	301
<i>Глава 23.</i>	
Самооценка и самооценность ВДА	336
<i>Глава 24.</i>	
Внутренняя опора	353
<i>Глава 25.</i>	
Личные границы ВДА	374
<i>Глава 26.</i>	
Новая жизнь ВДА: как строить отношения с собой, людьми и миром.	398
Заключение	411

ВВЕДЕНИЕ

О детстве не любят говорить не потому, что нечего рассказать. Чаще кажется: все уже давно осталось позади. Родители постарели. Кто-то перестал пить. Кто-то так никогда и не признал, что в семье были проблемы. Да и сам человек давно вырос. Работает, строит отношения, воспитывает детей. И вроде бы какая теперь разница, что происходило тридцать лет назад?

Но прошлое редко возвращается воспоминаниями. Гораздо чаще оно напоминает о себе ощущениями: *«Я ужасно устала быть сильной»*, *«Почему мне все время кажется, что со мной что-то не так?»*, *«Я не помню, когда в последний раз чувствовал себя по-настоящему спокойным»*, *«Почему мне так трудно доверять людям?»*, *«Почему я живу для других, а себя словно не замечаю?»*.

Если хотя бы несколько этих фраз отозвались внутри, скорее всего, вы держите в руках именно ту книгу, которая нужна вам сейчас.

Очень часто дело не в слабом характере, не в недостатке силы воли и не в том, что вы «слишком тревожный», «слишком чувствительный» или «слишком сложный» человек. Многие качества, которые вы привыкли считать недостатками, когда-то помогли вам выжить в непростом детстве. Просто годы прошли, а старые способы жить остались. Они по-прежнему влияют на ваши отношения, решения, самооценку и ощущение себя, хотя давно перестали помогать.

Именно об этом — моя книга. Не просто о том, чтобы понять свое прошлое или еще раз подробно разобрать детские травмы. Мы поговорим о том, как постепенно выходить

из старых сценариев и учиться жить по-другому: строить отношения без постоянного страха потерять себя, спокойнее относиться к ошибкам, лучше понимать свои потребности, укреплять внутреннюю опору, переставать пытаться заслуживать любовь и доказывать свою ценность.

Мне очень хочется, чтобы вы перестали искать в себе очередные недостатки. Попробуйте читать эту книгу с другим вопросом. Не **«Что со мной не так?»**, а **«Что со мной произошло и что я могу сделать, чтобы моя жизнь стала другой?»**

На этих страницах я буду рядом с вами. Шаг за шагом мы будем разбираться, как прошлое повлияло на вашу жизнь, какие сценарии продолжают управлять вашими решениями и что можно сделать, чтобы постепенно освободиться от них. Без осуждения, чувства вины и попыток стать «идеальным» человеком.

Я искренне надеюсь, что вы не только узнаете себя во многих историях, но и почувствуете облегчение. Потому что многое из того, что годами казалось вашей слабостью или «плохим характером», наконец станет понятным.

А понимание — всегда начало перемен.

К последней странице мне хочется привести вас не только с лучшим пониманием своего прошлого, но и с ощущением, что впереди действительно есть место для другой жизни — более спокойной, свободной, счастливой. Такой, в которой вы все чаще опираетесь не на старые страхи и привычные сценарии, а на себя.

ГЛАВА 1.

ВЫ ВЫРОСЛИ В ХАОСЕ

Иногда человек говорит: *«У меня было обычное детство. Ничего особенного»*. Но часто нет в этих словах спокойной уверенности, а есть привычка не замечать, не чувствовать, не углубляться. Ведь если по-настоящему вспоминать, то начнут всплывать картинки, слова, ощущения, которые когда-то пришлось заглушить или спрятать, чтобы продолжать жить.

Ребенок не анализирует семью, а просто в ней живет. Впитывает атмосферу дома, негласные правила, интонации, паузы, то, как здесь смотрят друг на друга, как молчат, как злятся, как любят или не умеют любить. Он считывает это всем своим существом — телом, эмоциями, внутренним ощущением себя рядом с другими. И первые выводы о жизни, людях он делает через свои ощущения: сжимается ли все внутри или появляется спокойствие, можно ли рядом выдохнуть, безопасно ли быть собой, есть ли право чувствовать, просить, ошибаться и занимать свое место.

Семья — не просто люди рядом, а целая система, в которой формируется ощущение мира. Если в этом пространстве было много хаоса, вы вынуждены были так жить и под это настроились. На свою особую частоту, которая распознает язык хаоса. И такая настройка может продолжать жить внутри вас всю жизнь. Вы можете и не задумываться о том, что в окружающем мире гораздо больше понятных частот, не только хаос.

Вот несколько структурных элементов семьи и семейной атмосферы.

Значимые взрослые: можно ли было на них опереться

Ребенку не нужны ни идеальные родители, ни идеальное детство. Важно гораздо более простое и фундаментальное — чувство, что рядом есть **взрослый, который выдержит жизнь**. Он не исчезнет внезапно, не станет чужим за одну ночь, не разрушится под собственными эмоциями.

Когда рядом есть такой взрослый, внутри ребенка постепенно формируется важная опора: мир можно выдерживать, меня в нем — тоже. Но если взрослый сам нестабилен, ребенок начинает жить в ином режиме. Он становится внимательным не к себе, а к другому; считывает, угадывает, подстраивается, учится выживать в эмоциональной погоде, которая постоянно меняется. И это не осознанный выбор, но единственный способ сохранить хоть какую-то безопасность.

Норма:

- взрослый может быть разным, но остается предсказуемым;
- его слова в целом совпадают с действиями;
- ребенок понимает, чего ожидать.

Не норма (хаос):

- обещания не выполняются;
- настроение взрослого резко меняется;
- сегодня тепло — завтра холод;
- ребенок не понимает, какой взрослый сейчас перед ним.

Когда это происходит не разово, а становится системой, у ребенка формируется не доверие и расслабленность, а тревожная настороженность.

Дети хаоса:

- ждали, но не дожидались;
- учились считывать настроение по малейшим признакам;
- не знали, чего ожидать;
- старались быть удобными, чтобы не спровоцировать.

Вам что-то из этого кажется знакомым? Возьмите на заметку. Именно в семье закладывается первое устойчивое ощущение: можно ли опереться на другого.

Света росла с отцом, который пил запоями. В периоды трезвости он мог быть теплым, внимательным, даже заботливым; обещал, что они поедут гулять, будут проводить время вместе. Света верила и очень ждала этих моментов, старалась быть хорошей, чтобы ничего не испортить. Но каждый раз это заканчивалось одинаково: отец срывался, исчезал, возвращался другим человеком. Он мог не разговаривать, раздражаться, вести себя так, будто дочери не существует. Мама эмоционально закрывалась, становилась холодной и недоступной. В семье об этом не говорили, ничего не объясняли, просто происходило «переключение» и все. Света сначала пыталась что-то выспрашивать у мамы, пыталась жалеть отца, но все только отмахивались и говорили, что все нормально. Она рано научилась не верить словам и ориентироваться на атмосферу. Девочка жила в ожидании: «Сейчас хорошо, но это ненадолго. Никому нельзя верить».

Во взрослой жизни Света выбирает сложных мужчин: то с зависимостью, то в каком-то непонятном кризисе. Сплошные качели и неопределенность. Был спокойный адекватный мужчина, но она на него смотрела как на инопланетянина, будто в нем есть какой-то подвох.

Этот опыт не остается в прошлом, а становится внутренней логикой.

Итог — во взрослой жизни вы:

- не доверяете стабильности, потому что она кажется временной;
- привыкаете ждать, когда все испортится;
- сильнее цепляетесь за редкие проявления тепла;
- можете оставаться в небезопасных отношениях, потому что других и не знаете;
- сомневаетесь в надежности людей;

- проверяете вместо того, чтобы доверять;
- живете в фоновом ожидании потери.

Дети хаоса в любой фигуре видят нестабильность и ненадежность, даже если не признаются себе в этом вслух.

Отношения между взрослыми: как выглядела близость

Ребенок учится любви, наблюдая, как взрослые относятся друг к другу, как общаются, переживают конфликты и выходят из них. Или не выходят. Если в семье есть место для уважения даже в сложных ситуациях, ребенок впитывает, что близость может быть безопасной. Если же отношения — это бури, холод, чередование ненависти, надежды и страха, то внутри закрепляется совсем другое понимание: «Любовь — это напряжение».

Это становится внутренним сценарием — тем, что позже будет ощущаться как «знакомое», «свое», «то, что цепляет».

И здесь тоже важно увидеть разницу.

Норма:

- есть конфликты, но в ходе них находится решение, есть контакт;
- есть уважение к членам семьи;
- есть четкие роли и обязанности;
- есть ощущение безопасности.

Не норма:

- скандалы, крики, обесценивание;
- чередование тепла и холода, постоянная дистанция, замалчивание проблем;
- перепутанные роли, вовлечение ребенка в отношения взрослых.

Когда это становится фоном жизни, то у ребенка просто нет возможности сравнить хорошее и не очень, он не видит альтернативы и просто привыкает к такому формату.

Признаки хаоса:

- вы боялись конфликтов;
- вы становились посредником в ситуациях, не касающихся вас;
- вы чувствовали ответственность за отношения взрослых;
- вы не видели примеров спокойной близости;
- у вас не было примера длительного спокойного и устойчивого отношения между родителями.

«Я не знаю, как выглядит по-другому. У меня не было примера в детстве — что значит спокойно любить и уважать партнера. Поэтому живу как умею», — вот как нередко говорят на консультациях люди с таким опытом.

Андрей рос с матерью и отчимом, который пил. Почти каждый вечер в доме нарастало напряжение. Отчим приходил раздраженный, сразу либо упрекал в чем-то мать, либо цеплял Андрея. Мать сначала пыталась объяснить, потом срывалась или уходила в молчание. После ссор никто ничего не обсуждал, в более спокойные недолгие промежутки времени — все просто «сходило на нет». Иногда мать приходила к Андрею и делилась своими переживаниями, жаловалась, искала поддержки. Андрей чувствовал себя взрослым, хотя был ребенком и, как мог, поддерживал мать. Он ей предлагал развестись, мечтал, что вместе с мамой переедет к бабушке, но мама отмахивалась. Он рано понял: отношения — это тяжелая ответственность и напряжение. В семье не может быть счастья. Он просто не видел, как людям может быть спокойно.

Взрослый Андрей сжимается во время конфликтов. Он не знает, как реагировать на чьи-то эмоции, особенно женские. В нем борются жалость и брезгливость. Отношения не клеятся ни на работе, ни на личном. Его считают странным, закрытым, при этом ответственным, уважают и побаиваются.

Отсутствие понятных ролей в семье и, как следствие, вечный хаос приживается в бессознательном. Это становится

внутренней нормой, даже если сознательно человек хочет другого.

Итог — во взрослой жизни:

- вы привыкаете к напряжению как к форме близости;
- вы тянетесь к эмоциональным качелям;
- вы испытываете дискомфорт в спокойствии;
- вы берете на себя ответственность за чужие чувства;
- вы не понимаете, как выглядит устойчивая близость;
- вы либо уходите в конфликт, либо избегаете отношений;
- вы повторяете знакомые сценарии.

Детям хаоса была недоступна спокойная устойчивая близость и ясность ролей. Соответственно, они рискуют долгое время оставаться в нездоровых отношениях, просто потому что не верят, что стабильность и счастье возможны.

Отношение к ребенку: какое у вас было место

Ребенку важно не только, что происходит вокруг, но и какое место он занимает. Родительская семья и роль в ней — как прообраз мира. Когда чувства ребенка имеют значение для взрослых, он постепенно начинает ощущать себя живым и ценным. Кто-то в детстве поэтапно проходит стадии взросления, рассчитывая на опору и поддержку взрослых. А кто-то становится удобным, нужным, лишним или ответственным за все.

Норма:

- ребенка видят, его потребности, желания и индивидуальность признают;
- его чувства принимаются, он имеет на них право;
- он не отвечает за взрослых.

Не норма:

- ребенок становится опорой для взрослых;
- он чувствует себя проблемой;

- словно всегда не к месту, не вовремя, «слишком»;
- ребенок — «единственный смысл».

Плавное происходит тихое смещение: ребенку нельзя быть собой, он просто становится функцией. Так про себя думает, так себя оценивает, так с собой говорит.

Признаки хаоса:

- вы постоянно подстраивались;
- скрывали свои чувства;
- ощущали ответственность за взрослых;
- боялись быть неудобным.

Дима рос с мамой и братом на 15 лет старше. Старший брат был наркозависимым. Он мог приходить в агрессивном состоянии, ломать вещи, кричать, иногда поднимать руку на мать. В такие моменты в доме все замирало, переживало бурю. Мать просила Диму быть тише, не провоцировать, уступать, не спорить. Был случай, когда брат в неадекватном состоянии угрожал убить Диму, ему что-то причудилось. Матери дома не было. Дима тогда, как мог, подыграл ему, еле выбрался в подъезд. После того случая просил маму отселить брата, но она лишь пожимала плечами. Тогда Дима понял, что безопасность зависит от него самого.

Иногда он пытался говорить с братом, убедить его остановиться, как будто это была его ответственность. Его собственные страхи и переживания никто не обсуждал — было ощущение, что есть проблемы «важнее». Дима стал внимательным, удобным, незаметным, при этом всегда был настороже. С 9 лет у него под кроватью был собран «тревожный чемоданчик» с кофтой, банкой консервов и старыми конфетками. В 16 лет при первой возможности уехал из дома, поступил в колледж.

Дима и сейчас никому не доверяет. Два развода. Жены жаловались на его холодность, но не понимали, что это — осторожность и вечное напряжение, с которым он ничего не может поделаться. Самому Диме ни с кем никогда не бывает комфортно.