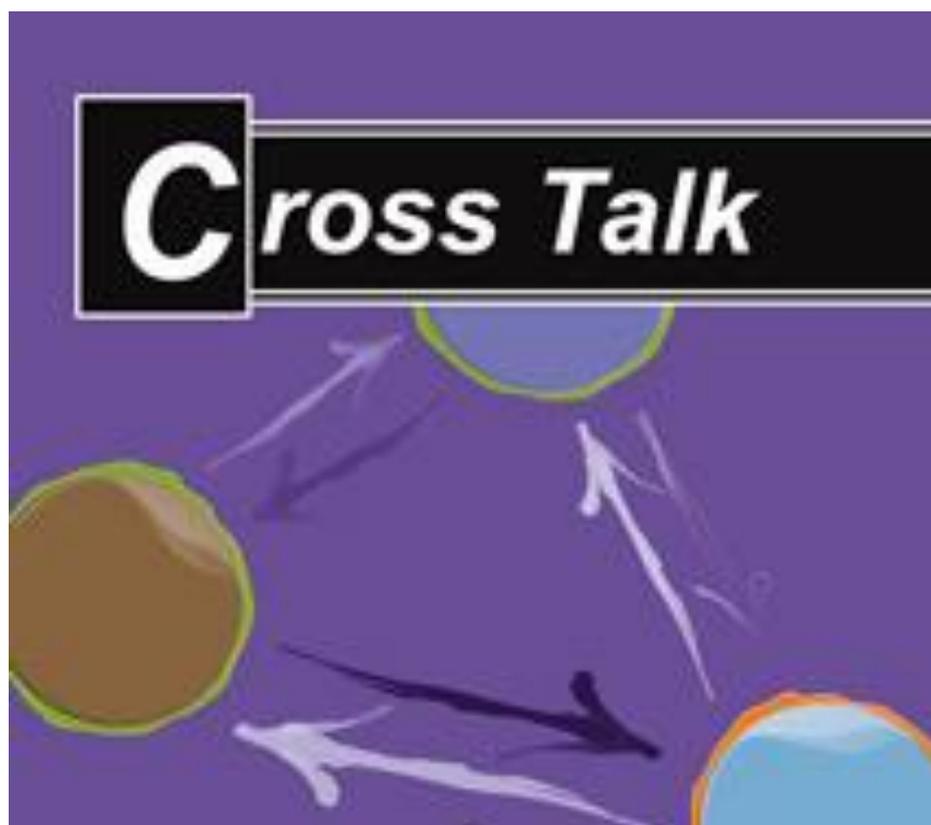


# ПЕРЕКРЁСТНЫЕ РАЗГОВОРЫ



**Adult Children of Alcoholics  
World Service Organization  
P.O. Box 3216, Torrance, CA 90510  
For information email:  
[info@adultchildren.org](mailto:info@adultchildren.org)  
[www.adultchildren.org](http://www.adultchildren.org)  
(562) 595-7831**



В большинстве своём члены ВДА знают, что перекрёстные высказывания не приветствуются на собраниях и понимают почему, но новичкам, как правило, об этом ничего не известно. Эта брошюра создана с целью прояснить правило ВДА о перекрёстных высказываниях, при этом мы просим ведущих собраний и членов Сообщества не забывать, что люди в основном поддерживают это правило и соблюдают его. С помощью данного буклета мы надеемся чётко определить, что относится к перекрёстным высказываниям и почему их следует избегать.

Кроме того, мы хотим подчеркнуть, что существует разница между новичком, который ведёт перекрёстные разговоры по незнанию, и человеком, нарушающим правило при каждом удобном случае. Нам доводилось видеть, как во время собрания некоторых участников жёстко осаживали из-за несоблюдения этого правила, хотя было ясно, что нарушитель – новичок, и он не понял, что произошло. В таких случаях достаточно мягко поговорить с человеком после собрания.

### **Перекрёстные высказывания**

Некоторые группы вводят в Преамбулу текст о «перекрёстных высказываниях». Его обычно зачитывают перед тем, как начинаются обсуждения или выступления. Если участник перебивает, комментирует, пересказывает или ссылается на сказанное другим человеком в ходе собрания, мы говорим, что он пользуется перекрёстными высказываниями. Любые диалоги, возникающие в ходе собрания, считаются перекрёстными высказываниями. Сюда же относятся разговоры между собой и обсуждения сказанного кем-то из участников. Например, «ссылаться» означает: «Мне так понравилось то, что говорила Элизабет. Я хочу сказать, что её родители во многом похожи на моих. Элизабет очень глубоко анализирует и хорошо разбирается в Программе».

Многие члены Сообщества росли в семьях, где их восприятие и чувства считали неправильными или ненормальными. В ВДА любой человек имеет право делиться тем, что думает и чувствует, не опасаясь, что его оценят или перебьют. Мы создаём безопасную атмосферу, чтобы каждый мог быть самим собой и откровенно делиться опытом. Основой такой атмосферы является отсутствие перекрёстных высказываний.

Мы уважаем эти ограничения по двум причинам. Во-первых, в детстве нас никто не слушал, нам внушали, будто с нашими чувствами что-то не в порядке. Во-вторых, став взрослыми, мы

заботились о других и отказывались нести ответственность за собственную жизнь. В ВДА мы говорим о своих чувствах и личном опыте, мы без комментариев принимаем то, что говорят другие, потому что их слова выражают их истину. Мы учимся брать всё больше ответственности за свою жизнь и стараемся не давать советов окружающим.

Ниже представлено несколько форм перекрёстных высказываний.

### **Прерывать**

Каждый член ВДА имеет право на то, чтобы никто не прерывал его высказывания. Когда один участник говорит, все остальные воздерживаются от разговоров, в том числе от перешёптываний с соседом. Кивки, резкие активные жесты и другие движения, вызывающие шум, также считаются прерыванием.

### **Ссылаться**

В ВДА мы стремимся заниматься своей жизнью и своими чувствами. Мы не ссылаемся на то, что услышали от других участников собрания, кроме как для того, чтобы перейти к своему опыту. Допустимы общие высказывания вроде: «мне очень откликнулось...» или изредка: «спасибо, что поделился». Но пожалуйста, не нужно более подробно ссылаться на сказанное другим человеком, указывать его имя или идентифицироваться с определённым выступлением.

*Мой опыт говорит, что правило о запрете перекрёстных высказываний необходимо, чтобы я могла сосредоточиться на себе во время выступления. Когда говорит другой человек, мне нравится слышать фразу «мне отозвалось...» Это значит, ему что-то откликнулось в предыдущем выступлении, он хочет это осознать, а также поделиться своим опытом и извлечёнными уроками. Я стараюсь поступать так же. Мне легко раздавать советы всем вокруг, однако, чтобы изведать глубину собственных чувств, требуется большое мужество. Запрет на перекрёстные высказывания поддерживает меня на этом пути. И, в конечном счёте, это средство помогло мне принять на себя ответственность за свою роль во взаимодействии с миром.*

*Вашингтон, округ Колумбия*

## **Комментировать**

Мы убеждены: всё, что человек говорит, для него является истиной. Мы делаем всё возможное, чтобы избежать атмосферы стыда, в которой усиливаются три основных правила дисфункциональной семьи: не говори, не доверяй, не чувствуй. В ВДА мы не одобряем и не осуждаем высказывания друг друга ни до, ни во время, ни после собрания. Между собой мы не обсуждаем сказанное другим участником. Всё, чем делятся на собраниях ВДА, считается конфиденциальным, и должно приниматься с максимальным уважением. Непрошенные советы тоже можно считать формой комментирования, их следует избегать.

## **Приводить в порядок других**

В ВДА мы не прикасаемся, не обнимаем и не пытаемся успокоить других, когда они испытывают сильные эмоции во время собрания. Если кто-то начинает плакать, мы даём ему возможность прожить то, что он чувствует. Наша поддержка заключается в том, что мы воздерживаемся от прикосновений и не прерываем чужой плач своими словами. Если мы попытаемся обнять, коснуться этого человека или предложить салфетку, значит нам хочется «привести его в порядок». В детстве мы постоянно пытались исправить эмоциональное состояние родителей или контролировать их своим поведением. В ВДА мы учимся заботиться о себе, не пытаемся исправлять окружающих. Наша поддержка выражается в том, что мы принимаем людей на наших собраниях и слушаем их, когда они говорят о своей боли. Зачастую самая большая поддержка – это умение слушать.

Мы также не предпринимаем никаких действий, чтобы «привести других в порядок». Не предлагаем салфетку, когда человек плачет. Не вмешиваемся в его состояние.

*Раньше у нас в группе была (и сейчас снова есть) очень спокойная и непринуждённая обстановка. Нередко многие из нас делились своим опытом выздоровления в ответ на рассказы других участников (мне самому, например, очень нравилось слушать чужие истории, которые я мог сопоставить со своей). Хотя временами случалось, что новичок прямо комментировал сказанное другим человеком или один участник пытался привести в порядок другого, и группа напоминала ему о запрете на перекрёстные высказывания, – мы, тем не менее, могли себе позволить быть живыми людьми.*

Пока однажды сравнительно новый участник, явно под впечатлением от разговора с заезжим «экспертом», чьё имя я называть не стану, не выразил вслух озабоченность, что на наших собраниях слишком много перекрёстных высказываний. Вскоре он начал указывать на этот факт, стоило участникам засмеяться над чьей-то фразой или даже кивнуть головой во время чужого выступления. Поделиться историей, которая так или иначе соотносилась с выступлением другого человека, стало невозможно – очевидный «перекрёстный разговор», и он сразу агрессивно одёргивал нарушителя. Вскоре мы стали бояться даже пошевелиться на собраниях, тем более выступать, чтобы не оказаться обвинёнными в нарушении правил. Новички покидали группу, и я уверен, именно из-за напряжения, витавшего в воздухе.

В итоге этот участник на одном из собраний окончательно вышел из себя, устроил нам разнос за отказ соблюдать правила и, хлопнув дверью, покинул группу навсегда. Мы были расстроены обвинениями и в то же время испытали некоторое облегчение от его ухода. В принципе, я почувствовал, что нам опять можно быть людьми, а не пластмассовыми куклами.

На следующем рабочем собрании, мы вернулись к обсуждению этого вопроса. Я не воспроизведу дословно, но мы решили добавить к нашей преамбуле текст о перекрёстных высказываниях, взятый в основном из Красной Книги и интернета, упомянув в нём, что можно кивать головой и смеяться, выражая любовь и поддержку. Мы также договорились направить предложение на Ежегодную Рабочую Конференцию о том, чтобы дополнить нашу литературу пояснениями к правилу о запрете перекрёстных разговоров.

Лично я согласен, что «приводить других в порядок» или как-то иначе пытаться облегчать их боль не полезно (и поэтому «перекрёстные высказывания» неприемлемы). Но при этом я высоко ценю, когда мне кивают головой и смеются (вместе со мной, но не надо мной); это часто помогало понять, что мои дела вовсе не так безнадежны, как я думал, а иной раз даже довольно забавны, если взглянуть под другим углом. Помню, как вскоре после своих первых выступлений на собраниях ВДА, я стал бояться, что меня разоблачат – мне даже мерещились заголовки в таблоидах: «Он посещает ВДА». Умом я понимал, что этот страх полностью нелепый, где-то даже комичный, но он не отступал. Весёлый смех, который сопровождал мой рассказ на собрании, укрепил меня во мнении, что мои опасения напрасны. Я рад, что на том собрании была такая лёгкая атмосфера – этот смех помог мне.

*Я надеюсь, в буклете будет изложен гибкий подход, который позволит членам ВДА оставаться живыми людьми, а не застывшими манекенами.*

*Аноним*

### **Перекрёстные высказывания и групповое сознание**

Перечисленные выше рекомендации поддерживают безопасность в ВДА, давая нам возможность исцелить раны прошлого. Большинство взрослых детей хотят их соблюдать. Однако новички не сразу понимают программные рекомендации или суть правила, запрещающего перекрёстные высказывания. Мы можем спокойно объяснить им эти принципы после собрания.

В то же время любой участник, который считает, что стал объектом перекрёстных высказываний, может попросить ведущего напомнить об этом правиле. Это допустимо сделать прямо во время собрания, в момент нарушения. Если ведущего просят напомнить о перекрёстных высказываниях, у него есть выбор – ещё раз зачитать правило или переговорить с тем, кто его нарушил, после собрания.

Если прозвучали крайне неприятные перекрёстные высказывания или они серьёзно осложняют ход собрания, ведущий или человек, в отношении которого было нарушено правило, может немедленно призвать к групповому сознанию. В таком случае этот человек или ведущий останавливает собрание и говорит: «Я хочу обратиться к групповому сознанию. Хотят ли участники остановить перекрёстные высказывания?» Голосование укрепляет решимость собравшихся придерживаться этого правила. Перекрёстные высказывания могут возникать по разным причинам. Нам важно сохранять баланс: мы должны не только ограждать свою группу от перекрёстных высказываний, но и брать на себя ответственность по объяснению новым участникам, как принято вести себя на собраниях ВДА.

Обычно дело ограничивается вежливым напоминанием. В базовом тексте Сообщества говорится, что к перекрёстным высказываниям относятся: попытки перебивать, ссылаться или комментировать выступления участников во время собрания.

(Цитируется с незначительными изменениями по Базовому тексту сообщества ВДА, стр. 573-576; дополнено историями)

### **Дальнейшие размышления**

Самое главное для нас помнить, что в ВДА мы стараемся создать такое место, где сможем:

- принимать новичков и поддерживать их, когда они сталкиваются с собственным отрицанием;
- утешать тех, кто оплакивает потерю любви, доверия и безопасности в раннем детстве;
- делиться навыками родительского отношения к себе с добротой, юмором, любовью и уважением.

*Программа ВДА: как она работает, доклад Программного комитета, 10 ноября 1984*

### **Что делать с выражениями одобрения, кивками, смехом?**

Многих интересует, можно ли считать перекрёстными высказываниями выражения одобрения вроде «ага/угу» или смех и кивок головой.

Наш опыт показывает, что понимание перекрёстных высказываний должно исходить из индивидуального опыта участников собраний.

Зачастую, когда кто-то выступает, и слушатель идентифицируется с историей или разделяет её юмор, кажется совершенно естественным показать свою солидарность одобрительным возгласом, кивком или смехом.

Если члены группы имеют здоровые границы, такое поведение вполне допустимо. Однако некоторых участников это может отвлекать.

*Удивительно, но мы пришли к единому мнению и поняли, как важно не мешать потоку горя.*

*Здесь в Атланте мы столкнулись с проблемой салфеток. Только через пару лет члены группы ВДА Риджвью согласились, что, как бы ни хотелось передать салфетку плачущему, первое, что сделает, это простой жест доброты – прервёт поток горевания. [У участников возникают смущение, удивление, а в некоторых случаях даже злость.]*

*Учитывая всё это, мы разложили салфетки в разных местах, где каждый мог их увидеть и взять в случае необходимости – сам.*

*Если мы испытываем дискомфорт от вида плачущего человека, у нас есть два варианта: выйти из комнаты или остаться и тем самым поддержать и идентифицироваться с чужой болью – но прерывать поток горя совсем ни к чему. Если кто-то просит у меня салфетку (потому что почти успокоился), полагаю, мне следует передать ему коробку... ведь так? Я*

*считаю, что таким образом участник даёт мне понять, что закончил своё выступление.*

*штат Джорджия*

### **Первым делом главное**

Прежде чем поднять вопрос о перекрёстных высказываниях перед группой, участнику понадобится какое-то время побыть одному и провести краткую инвентаризацию, чтобы разобраться, что именно с ним сейчас происходит.

- Не напоминает ли мне человек, ведущий перекрёстные разговоры, кого-то из моего детства?
- Возвращаюсь ли я в своё детское состояние?
- Я действую или только реагирую?
- Становлюсь ли я чрезмерно бдительным?
- Воспроизвожу ли я одну из своих детских ролей?
- Здорово ли я оцениваю ситуацию?
- Не включается ли во мне Критикующий Родитель?
- Веду ли я себя как преследователь или жертва?
- Как бы поступил в этой ситуации Любящий Родитель?

Участники, вероятно, захотят проанализировать, как реплика или намёк могут повлиять на атмосферу в группе и на возможность открыто высказываться. Проведение такой личной инвентаризации весьма способствует исцелению.

*Всякий раз, когда на собраниях становилось слишком много перекрёстных высказываний, мы читали пояснения о них из Большой Красной Книги. Мы также обращались к групповому сознанию, чтобы обеспечить безопасность и спокойную обстановку. Мой опыт в отношении перекрёстных высказываний таков: мне это всегда мешало. Я отвлекаюсь, когда люди громко смеются и сопровождают сказанное мной излишними возгласами. Я полностью забываю, что хотела сказать. Прежде чем начать выступление, я сообщаю, что не хотела бы слышать никаких звуков и комментариев, пока я говорю. Мне так лучше. Я чувствую, что позаботилась о себе, проявила уважение и установила границы.*

*Дания*

## **Перекрёстные высказывания в восприятии слушателя**

В то время как один человек находит историю забавной, другой слышит в ней отголоски болезненного детства или текущих переживаний. В таких случаях смех может только усилить впечатление выступающего, что его чувства не принимались всерьёз тогда и не принимаются сейчас.

Обязательство участников удерживаться от кивков или смеха помогает и рассказчику, и слушателям. Тем самым мы проявляем к людям уважение, потому что сказанное ими является правдой для них. К тому же мы как слушатели должны помнить: за нашим смехом может стоять желание не замечать собственные глубокие потери.

Совсем другая ситуация возникает, когда участники призывают групповое сознание обсудить перекрёстные высказывания, потому что полагают, будто запрет на них подобен цензуре. Они могут быть уверены, что в ВДА по примеру других программ стоит разрешить ссылаться на чужие высказывания. Возможно, им даже кажется, что, выступая против этого запрета, они защищают свободу слова любого участника. Дискуссии на эту тему могут быть здоровыми и принести группе, как и всем её участникам, силу исцеления. Но так бывает не всегда.

Мы действительно ограждаем выступающего, однако делается это, чтобы создать безопасное пространство для личностного развития человека. Так же как Традиции, запрет на перекрёстные высказывания устанавливает здоровые ограничения, тем самым объединяя нас и обеспечивая замечательную возможность для духовного роста. Каждый выступающий может говорить всё, что хочет, пока говорит о себе.

## **Простой принцип**

Мы руководствуемся простым принципом – выступаем от первого лица: «Я чувствую... Я убеждён... Мой опыт...»

Чтобы создать здоровую атмосферу в группах ВДА, самое лучшее – это мягко, уважительно и твёрдо просить участников говорить только о себе и о последствиях воспитания в алкогольной и дисфункциональной семье. Именно эти последствия зачастую толкают нас советовать, заботиться о других или примерять на себя всё те же роли, к которым мы привыкли в своей семье, – но уже в обстановке собрания. Безопасная среда в ВДА помогает нам ослабить влияние защитных механизмов из детства, благодаря чему мы высвобождаем Любящего Родителя и исцеляем Внутреннего Ребёнка – нашу Истинную Личность.

## **Медвежья услуга**

Во время собраний мы испытываем самые разные чувства, от глубокой печали до сильной радости, и они могут вызывать слёзы. Хотя с точки зрения бытового этикета вполне нормально последовать естественному побуждению и подать салфетку, опыт нашего сообщества показывает, что лучше оставить человеку возможность вволю поплакать, и не вмешиваться в процесс. Парадоксально, но наша помощь в конечном счёте только вредит. Мы не раз наблюдали, как протянутая салфетка прерывала плач и мешала человеку прожить своё горе. Более того, и тот, кто на первый взгляд пытается помочь, на самом деле испытывает не столько сострадание, сколько бессознательное желание предотвратить собственные слёзы. На протяжении многих лет мы убеждались, что этот жест лишь выглядит, как забота или попытка привести других в порядок, но на более глубоком уровне это способ не заплакать самому.

Проблему салфеток можно решить по-разному. Некоторые группы ставят коробки или упаковки с бумажными платками так, чтобы до них можно было легко дотянуться. Кроме того, салфетку в любой момент можно попросить. В других группах салфетки передают только после того, как человек закончил выступление, и слёзы уже утихают. Вот так можно одновременно и защитить участников, не вмешиваясь в процесс горя, и обеспечить ощущение безопасности и сочувствия в группе.

Если новичок тянется за салфеткой и собирается передать её тому, кто плачет, нужно бережно и спокойно поговорить с ним. Мы вовсе не хотим огоршить новичка, так чтобы он закрылся. Нужно учитывать, что новый участник, скорее всего, не знает, как такое, казалось бы, невинное предложение помощи действует на выступающего и на него самого.

В данном случае будет уместно, если ведущий попросит новичка не прерывать чужое проживание горя. Он может предложить новичку побеседовать после собрания, чтобы объяснить причины такой просьбы, и вручить экземпляр этой брошюры. Плачущий может и сам отказаться от салфетки.

Чтобы вернуть свои слёзы, нам пришлось совершить долгое и трудное путешествие, поэтому мы должны с уважением и благодарностью относиться к столь смелому выражению горя и счастья.

*Я твёрдо убеждена, что предлагать салфетку, особенно во время выступления, означает «приводить других в порядок». Я*

много раз наблюдала, как человек делился сокровенным, а затем рассказ обрывался или резко менялся его тон, едва кто-то начинал совать ему в руку платок или ставил перед ним коробку с салфетками. Я думаю, для того чтобы на группе всем было удобно и хватало салфеток, необязательно пихать их под нос. Лично я не желаю, чтобы меня касались, успокаивали, утешали или что-то говорили мне во время моего выступления; попытки предложить мне салфетку или целую их коробку я отношу к той же категории – мне это мешает и сбивает мой настрой.

Я бывала по обе «стороны» этого явления: и «пихателем», наблюдавшим, как выражение лица или поведение другого меняется во время выступления, потому что я прервала процесс; и наоборот, «получателем», когда в самый эмоциональный момент моего рассказа всё обрывалось, потому что кто-то ставил передо мной коробку «Клинекс»... И тогда во мне всё переворачивалось: я воспринимала это как послание о том, что мои слёзы и эмоции неуместны или другим неприятно видеть меня в таком состоянии и хочется привести в порядок. Прерывать чужое выступление – все равно, что забирать время, отведённое на высказывание; неважно с какими намерениями это делается, благими или нет.

По мере того как я привыкаю брать ответственность за свою жизнь, свои потребности и чувства – я учусь сама брать салфетку, как только понимаю, что она мне нужна, а не ждать, чтобы кто-то из участников или группа целиком приняла это решение за меня. Да, я сознаю, что по большей части ими движет доброта и забота, но есть и вторая часть – это внутренний дискомфорт, и именно он требует «привести всех в порядок».

штат Калифорния

Утверждается, будто предлагать салфетку – значит «приводить других в порядок». Я с этим не согласен. Я убеждён, что иногда у человека нет с собой ни платка, ни салфетки или они закончились. И вот он сидит за трёхметровым столом, вокруг которого полно народу, а заветная коробка стоит на противоположном конце. Он не станет тянуться через весь стол или просить, чтобы кто-нибудь передал коробку, потому что слишком взволнован: он всхлипывает, плачет, и возможно смущается, потому что у него уже течёт из носа. Для меня это простой жест доброты – пододвинуть салфетки человеку, которому они могут понадобиться. У нас на собраниях участник,

*который сидит ближе всех к салфеткам, передаёт их в конце выступления тому, кто заплакал, даже если человек ещё их не просил... Я прочитал все эти письма и, как всегда, кое-чему научился у других членов ВДА. Теперь я замечаю некоторое удобничество со своей стороны в вопросе салфеток. Хотя мне не приходилось испытывать на собраниях того, о чём вы говорите, сейчас я понимаю и сознаю, что я или кто-то другой в нашей группе мог прервать важное открытие попутчика, всучив ему непрошенный платок.*

*штат Висконсин*

### **Внутренние перемены**

Членам ВДА, которые с детства привыкли думать только о других или отрицать собственные чувства и восприятие, запрет перекрёстных высказываний может вначале показаться слишком сложным. Приученные с детства к адаптивному поведению, мы не можем так просто и быстро от него отказаться. Придётся испытать боль роста, но эта боль вернёт нам целостность и поможет повзрослеть.

### **Бережность, такт и забота**

Члены группы с большим опытом понимают, как трудно, сложно и иногда болезненно даётся нам соблюдение этого правила. Полезно после собрания вежливо и мягко поговорить с новичком и ясно разъяснить ему это правило и его предназначение. Для группы очень важно организовать и соблюдать на собраниях атмосферу безопасности, единства и эмоциональной трезвости.

### **Время, терпение и практика**

Мы обнаружили что время, терпение и практика приводят к тому, что почти все участники начинают понимать и ценить правило об отсутствии перекрёстных высказываний. Постепенно они видят, в чём состоит его польза – сначала во время собраний, а затем и в собственной жизни за пределами группы.

Если перекрёстные высказывания упорно продолжаются, в интересах группы будет всем вместе выступить за их запрет.

### **Доверие**

Мы просим участников поверить, что они увидят значительные перемены к лучшему и в себе, и в группе, если будут следовать этим простым принципам.

Со временем участники начинают лучше понимать свои травмы, семейные роли и разрушительное поведение. Они устанавливают здоровые внутренние границы и концентрируются на собственных переживаниях, благодаря чему на собраниях возникает безопасное пространство, где члены ВДА могут исцелять своего Внутреннего Ребёнка (или Истинную Личность), спрятанного за всевозможными механизмами отрицания/защиты.

Благодаря возможности делиться своим опытом, силой и надеждой, мы поднимаемся на новый уровень понимания, ясности и душевного покоя; учимся применять Шаги, развиваем родительское отношение к себе, достигаем эмоциональной трезвости и пробуждаемся духовно. Это бесценный дар. Следуя запрету на перекрёстные высказывания, мы находим кратчайший путь к этим желанным целям. Не стоит забывать, что это внутренняя работа. Умение избегать перекрёстных высказываний – это ещё один навык родительской заботы о себе с нежностью, юмором, любовью и уважением.



***Издано при участии Самарской группы ВДА «Гармония», 2016***

***Группа ВКонтакте: ВДА Самара, [vk.com/vda.samara](https://vk.com/vda.samara)  
e-mail: [vda.samara@gmail.com](mailto:vda.samara@gmail.com)***

***8 967 721 20 52***