АЗБУКА ВЕРЫ

# Зависимость. Семейная болезнь - Валентина Москаленко

Азбука здоровья 2017

# Зависимость. Семейная болезнь - Валентина Москаленко

Книга посвящена психологии зависимости от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания) и созависимости. Созависимость – это психологическое состояние членов семьи больного. Трезво живущие родственники таких больных эмоционально вовлечены в эту болезнь. Родственники не только сами страдают, но и строят такие взаимоотношения в семье, которые препятствуют выздоровлению больного.


- Аннотация для читателей
- Часть 1. Зависимость
  - Алкоголизм – болезнь семейная
  - Проблемы семей больных алкоголизмом в иллюстрациях
    - Света и Саша
    - Николай болен алкоголизмом. Здоровы ли его жена и сын?
    - Василий Михайлович, его дед, отец и сыновья
    - Полина – дочь больных алкоголизмом родителей
    - Жанна
  - "За кем я замужем?"
    - Ориентиры для диагностики алкоголизма
  - Психология зависимости. Что происходит с вашим мужем?
    - Зависимость
    - Эмоциональная незрелость
    - Низкая толерантность к фрустрации
    - Неумение выражать свои чувства
    - Низкая самооценка
    - Идеи величия
    - Перфекционизм
    - Чувство вины
- Часть 2. Созависимость
  - Кто является созависимым?
  - Что такое созависимость (проблемы дефиниции)?
  - Характеристики созависимости
    - Низкая самооценка
    - Курс на внешние ориентиры
    - Страдания
    - Отказ от себя
    - Не чувствовать – опасно
    - Защита от страданий
    - Страх. Тревога
    - Стыд, вина
    - Гнев
    - Затянувшееся отчаяние
    - Навязчивые мысли
    - Склонность к резким суждениям
    - Мифологическое мышление
    - Отрицание
    - Границы личности
    - Поражение духовной сферы

- Частный случай созависимости: невесты алкоголиков
  - Ее детство
  - Дети как миротворческие силы
  - Потребность управлять
  - Они не выходят замуж, а выскакивают
  - Ее юность
  - Невесты, будьте бдительны!
  - Ее будущее
  - Пока не поздно
- Как они находят друг друга?
  - Сценарий ее жизни
  - Иллюзии
  - Голод на любовь и самооценка
  - Хорошо бы начать заботиться о себе
- Почему они не разводятся?
  - Коля и Оля
  - Выгоды от кошмара
  - Шаги к изменению
- Как не следует вести себя жене алкоголика?
  - Контролирующее поведение
  - Желание заботиться о других, спасать других
- Критерии оценки созависимости
  - Оценка созависимости
  - Тест на созависимость
  - Шкала созависимости
  - Тест "Оценим свой образ мыслей"
- Лики созависимости
  - Избиваемая жена
  - Жена-мамочка
  - Жертва-великомученица
  - Бедная больная женщина
  - Жена-угодница
  - Жена-девочка
  - Жена-стерва
  - Типичные ошибки жен
- Параллелизм проявлений зависимости и созависимости
- Течение созависимости (фазы)

- Часть 3. Семья как система
  - Родительская семья созависимых
  - Семейные системы
    - Признаки дисфункциональной семьи
    - Признаки функциональной семьи
    - Матери – сыновья
    - Дочки-матери
    - Женская доля
    - Сходство, которого мы так боимся
    - Бремя ожиданий
    - Говорят мамы
    - Мутация судьбы
    - "За что я ненавижу своего отца?"
    - Отцы и дочери

    - Судьба в наследство
    - Созависимые родители – архитекторы наших судеб
        - Требовательный родитель
        - Критикующий родитель
        - Сверхопекающий родитель
        - Отстраненный родитель
        - Ответственный родитель
        - Как в детстве происходит формирование созависимости?
        - Руководство для родителей
        - Стадии развития ребенка и родительские подтверждения
- Часть 4. Преодоление созависимости
    - Введение в психотерапию
    - Программа работы с созависимостью
    - 1. Тема: "Работа с чувствами"
    - 2. Тема "Контролирующее поведение"
    - 3. Тема: "Отстранение"
    - 4. Тема: "Акция – реакция"
    - 5. Тема: "Границы"
    - 6. Тема "Родительская семья"
    - 7. Тема: "Самооценка"
    - 8. Тема: "Избавление от психологии жертвы"
    - 9. Тема: "Да, мы умеем думать"
    - 10. Тема: "Работа с утратой"
    - 11. Тема: "Ставим свои собственные цели"
    - 12. Тема: "Я имею право"
    - 13. Тема: "Утверждение себя"
    - Что может сделать семья для своего близкого, больного алкоголизмом?
- Часть 5. Почта доверия, или дистанционная психотерапия
    - Письма, написанные одной бедой
    - Женщины, которые любят слишком сильно


*«Жизнь с алкоголиком – как война. Передвижение по обстреливаемой местности. Пробежишь несколько метров – упадешь. И никогда не знаешь, что будет завтра. И даже сегодня вечером.*
*...Так что жены алкоголиков – это отдельная социальная прослойка, их можно объединить в особую группу или вид».*

***В. Токарева. Рассказ «Пять фигур на пьедестале»***

## Аннотация для читателей

Кто-нибудь из ваших родственников болен алкоголизмом, наркоманией? Возможно, вы являетесь внучкой уже умершего дедушки, который страдал этим недугом? Вы сами или ваша подруга замужем за алкоголиком или наркоманом? Может быть, ваш любимый пьет? Вы не можете быть в близких отношениях с больным алкоголизмом и оставаться эмоционально не вовлеченной в эту проблему, не так ли?

Книга может помочь вам выздороветь от созависимости (состояние, которое неизбежно развивается у тех, кто живет рядом с больным), улучшить качество своей жизни и жизни всей семьи, способствовать выздоровлению больного. Преодоление созависимости – лучшая

профилактика различных проблем у детей.

Книга предназначена для широкого круга читателей, а также для психологов, психотерапевтов, наркологов, социальных работников и других профессионалов, помогающих людям. Абсолютно необходимая книга для жен больных алкоголизмом мужей.

# Часть 1. Зависимость

## Алкоголизм – болезнь семейная

Зависимость от психоактивных веществ (алкоголизм, наркомания, токсикомания) – семейная болезнь. Во-первых, она может встречаться у нескольких членов одной и той же семьи, передаваться из поколения в поколение (к примеру, поражать одновременно отца и сына, нескольких братьев и сестер, прослеживаться у более дальних родственников). Конечно, подобное не является неизбежным, поэтому в каждой такой семье наряду с больными есть и здоровые в этом отношении лица (Москаленко В.Д., Шевцов А.В., 2000).

Во-вторых, даже если в семье только один алкоголик, то все остальные ее члены страдают психологически. Просто невозможно жить рядом с алкоголиком и не быть вовлеченным в его болезнь эмоционально. Психическое состояние родственников больных зависимостью обозначают термином созависимость.

Родственники больных страдают не меньше, а порой даже больше (поскольку они не пьют и переносят свою боль без алкогольного наркоза), чем сами больные. Для больных есть сеть наркологических диспансеров и больниц, частные лечебные учреждения тоже ими занимаются. А куда может обратиться родственник больного за помощью, например, жена алкоголика? Только в некоторых лечебных учреждениях есть специалисты, уделяющие внимание родственникам. Часто лечебные учреждения ограничиваются лишь краткой консультацией родственника.

Я считаю, что родственники имеют право на специальную помощь. В этой книге я предлагаю подобную программу помощи. Настоящая книга посвящена детальному описанию проявлений созависимости, а также ее преодолению, т.е. выздоровлению от созависимости.

Сколько в России семей, страдающих от алкоголизма или наркомании своего близкого родственника? Точных научных данных по этому вопросу нет. Перепись населения с учетом такого признака, как зависимость от психоактивных веществ члена семьи, не проводилась. Но мы можем составить представление о размерах обсуждаемого явления по косвенным признакам.

Сколько в России больных алкоголизмом? Не меньше, чем в других развитых странах. А сколько их в других странах? Сообщали, что 10 % мужчин и 3 % женщин старше 15 лет страдают алкоголизмом. Я думаю, что это осторожные цифры. На лекции по алкоголизму, которую я слушала, будучи на стажировке в США, я слышала, что 15 % населения США в целом (без разделения по полу) больны алкоголизмом.

В научной литературе о распространенности алкоголизма в России мне встречались такие данные: от 7 до 11 % взрослого населения больны алкоголизмом (Миневич В.Б., 1990).

Другие, ненаучные источники указывают, что 20-40 % населения страдает алкоголизмом (из телевизионной передачи «Здоровье»).

Главное, с чем, я думаю, читатель спорить не будет, это то, что алкоголизма много и частота его с годами не уменьшается, а растет. Что касается наркомании, то она очень быстро растет. Семьи страдают как при алкоголизме, так и при наркомании. В моей практике различия состоят лишь в том, что при алкоголизме одного из членов семьи к врачу приходят жены, взрослые дети, а при наркомании члена семьи – в основном родители, реже – жены. У наркоманов России еще не народилось много детей.

Я спрашивала у учителей, известно ли им, у скольких учеников класса кто-либо из родителей болен алкоголизмом. Учителя говорили, что им известны такие семьи. И называли цифру 5-6 учеников из 30 человек в классе. Мы можем сделать вывод, что каждая 5-6-я семья страдает от алкоголизма одного из родителей. Это по меньшей мере. Алкоголизм – болезнь, которую люди склонны скрывать.

О подобной частоте семей, пораженных алкоголизмом родственника, пишет и американский автор Д. Гудвин (Goodwin D.,W., 1988). Каждая 6-я семья, состоящая из родителей и детей, в США страдает от алкоголизма одного из своих членов. Если же учитывать более обширные семьи, состоящие из трех поколений, то кто-либо болен алкоголизмом в каждой 3-й такой семье. В России не может быть меньше таких семей.

Все больные являются членами семьи – либо родительской, либо своей, супружеской. Исходя из того, что распространенность алкоголизма больше, чем любого другого душевного заболевания, больше чем распространенность депрессий, можно сказать, что, по-видимому, в России не менее одной трети всех семей страдают от алкоголизма своего близкого. Может быть, даже половина всех семей страдает от алкоголизма родственника, если учитывать больных в трех поколениях.

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению созависимости, я хочу ввести читателя в наркологическую клинику, где мы познакомимся с некоторыми семейными историями. В целях соблюдения конфиденциальности реальные имена и некоторые детали жизни описываемых людей изменены. Все совпадения с жизнью известных читателю семей можно отнести за счет типичности. Семьи страдают предсказуемым образом, и потому в них могут встречаться сходные события.

## Проблемы семей больных алкоголизмом в иллюстрациях

Семьи больных алкоголизмом страдают во многих отношениях. Главные их проблемы – психологические. Однако с ними могут быть тесно связаны и проблемы здоровья, поскольку стресс способствует возникновению болезней.

Алкоголизм разрушает взаимоотношения в семье. Эта болезнь препятствует выражению любви между супругами, между родителями и детьми. Родители любят своих детей, но они так сильно заняты проблемами алкоголизма, что не могут естественно выражать свою любовь к детям. Дети в таких семьях часто болеют как физическими, так и психическими болезнями (Москаленко В.Д., 1991).

Алкоголизм чреват большими потерями в семейном бюджете. Нередки в таких случаях столкновения с законом как самого больного, так и его родственников. Чтобы понять семейные проблемы, попробуем проанализировать ситуации из жизни некоторых семей.

## Света и Саша

Когда Саша сделал Свете предложение, она не сразу дала согласие, хотя и любила его.

Поставила условие – реже выпивать. В первые 2 года супружеской жизни у них не было детей, что обоих сильно огорчало, Саша выпивал часто. Судить его Света не смела, считана, что пьет от переживаний. Потом родился сын. Вышла, правда, досадная случайность. У Светы начались схватки, надо везти в роддом, а Саши нет. Отвезли соседи. В тот вечер выпивший Саша поздно пришел домой.

Затем последовало долгое и мучительное осознание горькой истины: муж – алкоголик. Но прежде чем понять это, как Света отчаянно боролась с его пьянством! Что только не делала! От окружающих его выпивки скрывала, в гостях с ним не задерживалась, приходящих в дом его друзей выпроваживала, даже с работы встречала, в кино старалась водить почаще, чтобы отвлечь. А иногда не выдерживала этой изнурительной борьбы за трезвость и сама покупала бутылку: пусть выпьет, но дома. На работе пьянство Саши уже замечали, и Свете каждый раз стоило больших усилий объяснить его прогул. Коллеги мужа догадывались, что простуда, из-за которой он не вышел на работу, – просто перепой.

А на что стала похожа ее жизнь? «Я не прожила эти годы, – горестно исповедовалась мне Света, – а простояла у окна, переводя взгляд с часов на окно. Я была в вечной тревоге: каким он придет домой – трезвым или пьяным? Я не могла заниматься не только собой, но даже детьми».

Она уволилась с работы и стала контролировать каждый шаг мужа. И все же он умудрялся выпивать. На 15-м году супружеской жизни Свете удалось уговорить его лечиться от алкоголизма. Ее нервная система к тому времени была уже подорвана.

В этой истории нужно обратить внимание на два момента. Во-первых, Света очень долго отгоняла от себя мысль о серьезности пьянства Саши, просто не впускала ее в свое сознание. Ей удавалось играть с собой в прятки много лет. И, во-вторых, сама Света очень страдала все эти годы, превратилась в комок нервов, сгусток тревоги. Ее переживания сопровождались забвением собственных интересов. Из мягкой, любящей жены она превратилась в домашнего контролера – строгого, жесткого и безрадостного. Но если бы это помогло! Ведь Саша все эти годы продолжал пить.

## Николай болен алкоголизмом. Здоровы ли его жена и сын?

Этому красивому, на вид здоровому человеку 39 лет. Он шофер и машинист электровоза, но работает слесарем. У него жена и пятнадцатилетний сын Валерий, студент железнодорожного техникума. Побываешь в их уютной квартире и подумаешь: какая дружная семья! Однако раскрою их тайну: глава семьи Николай тяжело болен алкоголизмом. Началась его болезнь примерно 15 лет назад (никогда нельзя точно определить, когда возник этот ужас).

Валерочке тогда был только год. Остальные 14 лет мальчика пришлись на период активного пьянства отца. Были, правда, перерывы. Один произошел, когда Николай сидел в тюрьме за наезд на пешехода в состоянии опьянения, другой связан с его пребыванием в лечебно-трудовом профилактории. Однако сколько Валерий себя помнит, отец всегда возвращался домой пьяным.

Мать не больна алкоголизмом, но если дома кто-то пьет, то всем окружающим тоже несладко. У бедной женщины за время совместной жизни с мужем-алкоголиком появилось очаговое облысение на голове. Лечилась у косметологов, но все без толку. Направили к психотерапевту – тоже без успеха. Проплешина заросла только через год после того, как муж выписался из антиалкогольной клиники и действительно перестал пить. Вот что делает алкоголизм с близкими.

Облысение, естественно, не единственный симптом у матери Валерия. Она постоянно испытывает тревогу, плохо спит, в ее душе глубоко засело чувство стыда за поведение мужа. Даже через год после того, как он перестал пить, у женщины не прошло полностью беспокойство за него, страх перед возобновлением болезни. Это и есть влияние алкоголизма на всю семью.

Итак, отец болен алкоголизмом, мать больна психосоматическим заболеванием. А сын? Нет, он ничем не болен. Но можно ли сказать, что он не пострадал от болезни отца? Конечно, нет.

## Василий Михайлович, его дед, отец и сыновья

Если спросить Василия Михайловича, болел ли кто-нибудь из родственников алкоголизмом, он ответит отрицательно. Дед по отцу умер рано, в 32 года: выпитый им самогон вызвал желудочное кровотечение, что и привело к смерти. Больше Василий ничего о нем не знает.

Отца своего Василий тоже не считает алкоголиком, хотя тот часто выпивал. Сын помнит, что пьянство отца особенно досаждало ему в 15-17 лет. Подросток всегда нуждается в руководстве, в примере того, как мужчина должен вести себя в семье. У Василия же сложились об этом далеко не идеальные представления.

Мальчик тайком выливал из бутылок самогон – это была единственная доступная для него форма протеста против пьянства отца. По-видимому, у того был сильно выражен синдром похмелья, так как наутро после выпивки он «весь трясся». Правда, отец Василия при всем при том был отличным работником, но это обстоятельство не противоречит диагнозу «алкоголизм».

Сам Василий с юношеских лет был образцовым молодым человеком: трудолюбивым, покладистым, дисциплинированным, аккуратным. В армии он служил отлично. Учился немного, окончил 8 классов, курсы киномехаников, курсы шоферов. Его везде ценили за старательность. В 21 год Василий женился. Семейная жизнь складывалась удачно. Но в 24 года он начал выпивать и спустя каких-нибудь 3-4 месяца пил уже довольно часто. Через 2 года его суточная доза достигла 2 бутылок водки.

Удивительное дело: чем больше пьешь, тем меньше веселья и больше раздражительности, злобы. Василий, прежде такой спокойный и покладистый, начал бить жену. Его подросший сын тоже стал участвовать в драках, заступаясь за мать.

Итак, история повторилась: точно так же когда-то сам Василий Михайлович защищал свою мать от побоев отца. Только в 36 лет Василий впервые обратился в больницу для лечения. Ему установили диагноз «алкоголизм II-III стадии».

У них с женой два сына: Сергею 13 лет, Алеше – 9. Учатся они неважно. В школе не знают, что их отец болен алкоголизмом: ведь эта «неприличная» болезнь является в глазах общества позором. Помимо трудностей в учебе, у мальчиков еще одна проблема – плохие отношения со сверстниками: Сергей и Алеша боятся приглашать приятелей домой, опасаясь, что ребята застанут там очередной скандал. Дети не знают иных способов решения конфликтов, кроме ссор и кулаков – ведь они часто являются свидетелями драк между отцом и матерью.

Итак, пример этой семьи позволяет сделать вывод, что алкоголизм встречается у мужчин третьего поколения в роду по вертикали и отражается на представителях четвертого. Сходство между внутрисемейными отношениями во всех поколениях заключается в том, что конфликты решаются с применением агрессии как физической (драка), так и словесной (ругань).

Агрессия при решении любых споров – это характерная особенность семей алкоголиков. Учтем, что подобное сочетание (алкоголь + агрессия) свойственно людям не только легковозбудимым, с неустойчивым характером, тем, кого с юности считали хулиганами, но и очень покладистым. Из этого не следует, что каждый больной алкоголизмом мужчина непременно бьет жену и детей. Однако подобное происходит достаточно часто в нескольких поколениях одной семьи.

Дети в описанной мною семье здоровы, но у них есть свои трудности, главные из которых – весьма посредственная успеваемость в школе и плохие отношения со сверстниками. Что касается жены Василия Михайловича, то у нее те же проблемы, которые встречаются у жен других больных.

## Полина – дочь больных алкоголизмом родителей

Полина выросла в семье, где отец ругал и бил мать. Он почти каждый день напивался, а жена терпела, молчала, или, по крайней мере, не упрекала мужа слишком резко. Ее жизнь за вершилась трагически. Долгие годы она покорно терпела пьянство мужа, а в 48 лет сама начала выпивать, причем много и часто. В 50 лет она, пьяная, утонула в реке. Жизнь с мужем-апкоголиком, собственное пьянство оказались для нее самоубийством.

Началось же саморазрушающее поведение тогда, когда она не воспротивилась жестокому обращению с собой и позволила мужу сделать из себя жертву.

Как судьбы родителей определяют судьбу детей? Здесь действуют свои законы и правила. Нельзя же считать случайностью то, что из 4 детей этой несчастной женщины, заболевшей алкоголизмом, и ее мужа, давно страдавшего той же болезнью, один сын также стал алкоголиком, другой, наоборот, – абсолютным трезвенником (он даже не начинал пить, что его и спасло), а две дочери вышли замуж за пьяниц. Таковы типичные судьбы людей, выросших в семьях алкоголиков: они либо сами страдают той же болезнью (что чаще бывает с сыновьями), либо вступают в брак с алкоголиком (что происходит с дочерьми), либо избегают заболевания путем полного отказа от алкоголя.

Итак, Полина – дочь больных алкоголизмом. Из родительского дома она вышла со всеми признаками созависимости: низким, как у матери, уровнем самоуважения, готовностью безропотно терпеть жестокое обращение, ублажать других, заботиться о близких в ущерб себе. Девиз таких женщин – быть нужными другим.

И Полина встретила человека, которому стала нужна. Правда, Валерий до свадьбы неоднократно выпивал, но какая девушка обращает на это внимание перед замужеством? Ему же нужна была именно Полина с ее готовностью стать жертвой. Если есть желающие сносить обиды, обидчик всегда найдется. Их браку способствовало еще одно очень важное обстоятельство: Полина раньше встречалась с другим молодым человеком, который затем ее оставил. Если бы девушку спросили, не потому ли она поспешила выйти замуж за Валерия, что ее бросил жених, она, несомненно, ответила бы: «Нет». Подумается, что именно душевный кризис, пережитый Полиной, когда она почувствовала себя брошенной и очень одинокой, подтолкнул ее скорее прислониться к кому-то.

С чего началась совместная жизнь Полины и Валерия? С того же, с чего она начиналась у их отцов и матерей. В обеих семьях существовали алкогольные традиции. Валерий, хотя и разнимал дравшихся родителей, защищая мать от побоев и оскорблений отца, и возмущался их пьянством (оба они, как и родители Полины, были больны алкоголизмом), однако вскоре после свадьбы начал оскорблять собственную жену и продолжал это делать все 15 лет супружеской жизни. Полина заботилась о детях (у них два сына), а Валерий ежедневно пил. Она работала в

огороде, а он пропивал деньги и веши. Она оплачивала его долги, а он временами бил ее. Когда Полина поступила в техникум, муж заявил, что пьет именно из-за ее отсутствия вечером, и она бросила учебу. Самое удивительное, что их взаимоотношения не улучшились даже в те три месяца, когда Валерий – единственный раз за 15 лет – перестал пить. Он посчитал, что состояние трезвости дает ему право еще больше унижать и попрекать жену.

Никитка, 6-летний сын Полины и Валерия, проснувшись утром, сразу спрашивает:

– Мама, а папа еще трезвый?

– Да, сынок, вставай. Папа еще трезвый.

В этом «еще» заключается весь ужас их жизни: папа не бывает пьян только короткий миг, на устойчивую, долгую трезвость надежды уже нет.

Мы рассуждали с Полиной о ее жизни. В первую очередь она подчеркнула, что всю жизнь как бы возводила мужа на пьедестал, буквально вилась вокруг него, стараясь угодить, задобрить, заслужить любовь и похвалу. Но чем усерднее она старалась, тем хуже был результат. Муж все сильнее распоясывался, и ей приходилось выносить все больше унижений. От развода ее удерживало чувство стыда, страх перед мнением окружающих.

Поведение Полины представляет собой полный отказ от собственной личности. В письмах, получаемых мною от жен алкоголиков, их самоуничижение проявляется даже в такой мелочи, как боязнь назвать свое имя. Стыд вытравил у этих женщин все – и имя, и возраст, и собственные потребности, и самую личность. Однако нельзя целиком отдавать свою жизнь алкоголику – надо оставить что-то для себя самой.

Каждый человек может выбрать, кем быть в этом мире. Если он сам считает себя жертвой, то окружающие и будут обращаться с ним, как с жертвой. Никогда нельзя позволять другим унижать себя до такой степени, какую допустили по отношению к себе Полина и ее мать. Многие назвали бы их настоящими мазохистками, получающими удовольствие от собственных мучений, – они буквально напрашиваются на унижения.

## Жанна

Семья Жанны еще очень молода и даже не зарегистрирована официально. Жанна в течение года состоит в супружеских отношениях с молодым человеком, которого я буду здесь называть Игорем. Недавно она сделала от него аборт. Игорю 23 года. Пьет он в течение 3 лет, при любой возможности, то есть 3-4 дня в неделю. За 2 года он сменил 4 места работы, в течение последнего года не работает. На естественный вопрос, чем он зарабатывает на жизнь, Жанна смущенно рассказала, что Игорь спекулирует водкой и пивом, также продает лампочки, вывернутые в подъездах (вначале он выкручивал их сам, но теперь на него работает другой парень, выросший в семье алкоголиков). Таким образом Игорь «зарабатывает» вдень солидную сумму. Жанне не нравится его образ жизни, но она соглашается с его утверждениями о том, что все вокруг крадут и что он ворует не больше других.

Игорь занимает главное место в жизни Жанны, его интересы для нее намного важнее собственных, поэтому на приеме у меня она в течение двух часов говорила только о нем. Все мои попытки расспросить Жанну о ее самочувствии, взглядах, мнениях, планах, о степени удовлетворения ее потребностей в этом супружестве не имели успеха. Она постоянно переводила разговор на Игоря.

Рассказы Жанны характеризовали его только с плохой стороны. Да и сама она именно так морально оценивала его поведение. Игоря ничто в жизни не интересует, в том числе и Жанна. Пьяный, он уже не раз ее бил; на ее лице остался рубец от его рукоприкладства. Он ни разу не навестил Жанну, когда та лежала в больнице. Ее сообщение о беременности, просьбы бросить пить ради будущего ребенка абсолютно не повлияли на Игоря, не заставили его изменить свое поведение. И тогда Жанна возненавидела не Игоря, а ребенка. Поэтому она и сделала аборт. Жанна определила свое состояние так: «Я и с ним не могу, и без него не могу». Мне кажется, что вторая часть ее утверждения более верна, чем первая.

Жанна пришла ко мне с тремя вопросами:

1. Страдает ли Игорь алкоголизмом?

2. Если он болен, то как попытаться направить его на лечение? (Впрочем, этот вопрос звучал, пожалуй, несколько иначе: как заставить его бросить пить?)

3. Какие дети могут у них родиться?

Разумеется, заочно ставить диагноз рискованно – можно совершить ошибку. В данном случае не так важно, есть ли у Игоря патологическое влечение к алкоголю (стержневой симптом алкоголизма). Ведь пьет он каждый день и всегда сильно напивается. Игорь утверждает, что может бросить пить, если захочет, однако на протесты жены не обращает никакого внимания. Полагаю, что он все же болен, но главное для меня в этом случае – состояние Жанны.

Она отказалась от собственных интересов и потребностей и живет только реакциями на поведение Игоря, представляющееся ей недостойным. Цель ее жизни – сделать Игоря лучше, а если быть совсем честной, то добиться у него признания. Жанна недоумевает, почему Игорь ее не ценит. Главное ее стремление – переделывать других путем полного отказа от собственной личности, абсолютного самоотречения, беспредельной самоотверженности.

Такой путь очень опасен: он ведет к саморазрушению, так же, кстати, как и алкоголизм Игоря. Жанна испытывает к Игорю не любовь, а, скорее, патологическую привязанность, которая протекает как болезнь, все время усугубляясь, и так же, как болезнь, может привести к тяжелому, даже смертельному исходу.

У Жанны нет собственных, не связанных с Игорем чувств, мыслей. Она охотно подтверждает, что постоянные размышления о нем ей неприятны и даже мучительны, но избавиться от них она не может. В свои 18 лет Жанна не думает ни о настоящем, ни о будущем. Она не планирует освоить профессию, работает оператором на какой-то несложной машине. А ведь она отлично училась в школе, хорошо знает английский язык. Заботы об Игоре поглотили всю ее энергию, не оставив сил на собственное развитие.

В конце нашей беседы Жанна вдруг спросила:

– В вашем учреждении есть сексопатолог?

– Есть, а зачем он вам?

– Я хочу знать, не импотент ли Игорь?

Редко приходится слышать о подобной проблеме у 23-летнего мужчины. Алкоголизм не всегда сопровождается импотенцией, и уж, конечно, не в таком возрасте. Жанна объяснила, что Игорь возбуждается медленно, с трудом и только после активной стимуляции с ее стороны. «Я

еще ни разу не испытала оргазма, – добавила она, – но для меня это не важно».

Даже в этой сфере супружеской жизни у них все складывается так, что жене необходимо, забывая о себе, прилагать усилия, чтобы доставить удовольствие мужу. Даже здесь надо напрягаться, чтобы заслужить похвалу.

В женщине, которая сидела передо мной, от Жанны осталась оболочка. Все пространство ее души целиком было занято Игорем. Смысл ее жизни в том, чтобы услаждать его, Игоря. Своими же потребностями во внимании, уважении, признании, заботой о собственном здоровье, духовном росте она пренебрегает. Главный вопрос, определяющий ее существование: «Игорь, я тебе нужна?».

Жанна – дочь алкоголика. Кстати, муж впервые привлек ее внимание тем, что внешне отдаленно напомнил ей отца. Игорь также сын алкоголика, который погиб в тюрьме, отбывая второе заключение. Жанна крайне созависима. Ее характер сложился под влиянием совместной жизни с отцом-алкоголиком, и трудное супружество было ей как бы предназначено судьбой.

## «За кем я замужем?»

Да, некоторые женщины сами не могут ответить на вопрос «Мой муж – алкоголик?». Ничего удивительного. Диагноз алкоголизма установить не так легко, как может показаться. Нетрудно распознать алкоголизм, когда пациент под забором валяется, причем регулярно. А если один раз упал под забор в состоянии опьянения, то еще вопрос. Однако «подзаборные» алкоголики в любой стране составляют не более пяти процентов всех больных алкоголизмом. Любая болезнь может протекать и тяжело, и не столь тяжело, а какое-то время оставаться скрытой, нераспознанной. А иногда речь идет только о предрасположенности к алкоголизму. Реализуется предрасположенность в явную болезнь или так и останется нереализованной – тоже неясно тем, кто живет рядом с предрасположенным человеком. Со своими сомнениями не всегда бегут к наркологу, а письма пишут, как показал мой опыт. Из письма Людмилы, Оренбургская область.

«Пишу вам и плачу. Сижу на кухне среди битой посуды. Нет сил замести осколки. Дверь тоже разбитая. Пьяный муж за стенкой храпит. Детей кое-как спать уторкала. Вова, ему пять лет, рыдал до заикания. Лене восемь лет. Не помню, где она была, пока муж бушевал. Спряталась, наверное, где-нибудь, она у нас пугливая, тихая девочка.

С мужем, когда он не пьет, у нас хорошие отношения. Но из-за водки пропадает наша любовь, семья наша пропадает. Не подумайте, что я из таких жен, которые на всех перекрестках жалуются на своих мужей. Обращаюсь к вам, потому что все в нашей семейной жизни запуталось. Я уже, кажется, ничего не понимаю. Да и муж тоже не понимает. Когда я трезвому ему говорю: «Ты становишься алкоголиком», он отмахивается: «Пью, как все. Захочу и совсем брошу».

Но вот уже до скандалов допился, этот не первый. Детей пугает, а детей он сильно любит. Завтра будет юлить, каяться, передо мной и детьми заискивать. С работы придет с конфетами, апельсинами – замазывать грех. А через неделю-другую опять напьется до стеклянных глаз.

Я вижу, что катится он вниз, а вместе с ним и моя жизнь. Когда говорю это свекрови, она меня утешает, мол, потерпи. Отец мужа, как свекровь вспоминает, крепко «попивал» до 55 лет, а потом бросил.

Моя подруга вообще меня изругала. Где ты видишь, говорит, алкоголика? Алкоголики под забором валяются, не работают, излома все пропивают. А твой – все в дом, при должности. (Мой муж – главный механик автобазы.) Это у него обычная мужицкая блажь. Пройдет. Будешь его пилить – только хуже сделаешь.

До скандалов я его уже допилила. Но свекровь и подруга не видят нашу жизнь изнутри. А я вижу. Уходят из нашего дома мир и любовь. Кругом жизнь как на вулкане, да еще дома вулкан. С каждым годом трясет сильнее и сильнее.

Я-то вижу, что муж пьет все чаше и все больше и совсем не из-за того, что я его пилю. Лет пять назад мне и в голову не приходило его «пилить». Не за что было. Выпивал по праздникам или по какому-то случаю. Все домашние дела мы делили пополам. За детьми ухаживал не хуже меня. Старая соседка баба Шура его всем нахваливала: «С детишками лучше иной женщины управляется».

По выходным садились мы вместе в машину и ехали к свекрови в деревню – в огороде помочь, корм скотине заготовить, дом подправить, денег подбросить. Теперь я ему сама напоминаю, что мать давно пора проведать. Повспоминаю я наедине нашу прошлую жизнь, сравню с сегодняшней и вижу, что катимся к чему-то нехорошему.

Пьяниц в нашем поселке много, а специалистов по лечению алкоголизма нет. Вот я и решила обратиться к вам, хочу, чтобы мне ответил врач-нарколог: правильно я понимаю или нет, что мой муж движется к алкоголизму? Я уже не знаю, за кем я замужем – за алкоголиком или за выпивохой? Его жалко, свою жизнь жалко. А уж как о детях сердце болит, выразить трудно».

***Ответ Людмиле***

Дорогая Людмила! Вы спрашиваете «Правильно ли я понимаю или нет, что мой муж движется к алкоголизму?»

Я отдаю себе отчет в том, что мой ответ будет болезненным для вас. Но кто-то должен сказать правду. Не для того, чтобы причинить боль, а для того, чтобы начать решать проблему. Неназванные проблемы не решаются.

Ваш муж не движется к алкоголизму, он в нем находится. Значит, вы замужем за алкоголиком. Такой вывод следует из того, что изложено в вашем письме.

Алкоголизму закономерно сопутствует глубокий семейный разлад. И это не зависит от того, какой характер у мужа, у жены. При любом характере семья страдает, это свойство болезни, а не свойство членов семьи. Так что дело не в том, что вы «пилили» мужа, а другая жена может быть, все это тихо бы терпела. Семья страдает всегда и притом предсказуемым, я бы сказала, однотипным или очень похожим образом.

Вы описали семейную сцену, где были разбитая посуда, поломанная дверь, заикание младшего сына, испуг старшей дочери, а также ваши слезы. Типичная, к сожалению, картина. Семейная жизнь, где есть больной алкоголизмом, страдает не от того, что под одной крышей собрались скандальные, плохие люди. Просто эта болезнь «накрывает» всех: и непьющую жену, и безвинных детей. Свекровь тоже страдает так же, как она страдала, когда ее муж пил. Нельзя жить рядом с алкоголизмом и оставаться эмоционально незатронутым. Каждый член семьи, включая грудных детей, обязательно реагирует на алкоголизм одного из членов семьи. Эмоциональная вовлеченность семьи в круговорот болезни – это один из аргументов того положения, что алкоголизм есть семейная болезнь. Другой аргумент заключается в том, и его вы тоже приводите, что алкоголизм встречается у нескольких членов одной семьи. Вы

сообщаете, что отец мужа также имел проблемы с алкоголем, наверное, он тоже алкоголик.

Глубокая тревога за мужа и семью, постоянный страх, что муж может вернуться домой нетрезвым, гнев на него, сменяющийся жалостью и любовью, стремление удержать его от спиртного любыми средствами (наверное, раньше, до скандалов, вы использовали уговоры, мольбы, разумные доводы) – все это типично для психологии и поведения жены алкоголика.

Жена – чуткий прибор. Лучше жены никто не знает алкоголика, даже мать. Причем, по моему долгому опыту работы, жены склонны к долготерпению. Раз уж вы забили тревогу (и правильно сделали!), значит, зашкалило, боль стала нестерпимой. И эта ваша реакция тоже указывает на то, что вы имеете дело с алкоголиком.

Я думаю, что ваш муж прекрасно понимает или хотя бы чувствует, что с семьей и с ним происходит что-то неладное. Или, как вы написали, что «семья катится к чему-то нехорошему». Несмотря на это, он продолжает пить.

Кто-то в сжатой форме точно определил, чем отличается алкоголик от просто пьющего человека. «Неалкоголик хочет – пьет, не хочет – не пьет. Алкоголик и хочет – пьет, и не хочет – пьет». Есть еще один околомедицинский критерий распознавания алкоголизма: обычный, не попавший в зависимость от алкоголя человек пьет **для чего-то**: для веселья, для общения, для отдыха, для облегчения горя и т.д. А зависимый от алкоголя, т.е. больной человек пьет **несмотря на что-то,** точнее несмотря ни на что.

Ваш муж пьет несмотря на то, что жена плачет, несмотря на то, что травмирует психику горячо любимых детей (будьте уверены, он это понимает и только психологическая защита руководит им, когда он говорит, что от его выпивок дети не страдают). Ваш муж пьет несмотря на то, что силы матери слабеют, а сыновней помощи она видит все меньше и меньше. Возможно, на работе уже заметили, что он пьет. Возможно, он был у терапевта в понедельник с повышенным артериальным давлением, и врач предупредил его, что дальнейшее употребление алкоголя будет губительным для его сердца и сосудов. А он пьет несмотря на все это. В глубине души алкоголик чувствует, что пропадает. А остановиться не может.

Главным, центральным признаком алкоголизма является болезненное, всепоглощающее пристрастие к алкоголю. В народе это называется тягой, в медицине – влечением. Этот признак имеет место у вашего мужа, Людмила. Поскольку он пьет и кается, кается и пьет. И все чаще «до стеклянных глаз».

Почему ваш муж прямо не говорит, что его тянет выпить? Потому что, как всякий больной алкоголизмом, он имеет психологическую защиту, которая называется отрицанием. Он отрицает свои алкогольные проблемы, отрицает тяжкие последствия своей выпивки. Отрицанием продиктованы слова многих больных, когда они говорят: «А я не алкоголик. Захочу и брошу». Он не врет. Он так искренне заблуждается.

Психологическая защита работает таким образом, что действительно вытесняет из сознания правду о своей беде, правду о том, с чем больно встретиться. Психологическая защита позволяет алкоголику преуменьшать размеры своего пьянства, мол, пью не так уж и много. Либо она же диктует объяснения, мол, выпил потому что были такие обстоятельства, что не выпить было нельзя.

Итак, мы с вами, Людмила, выявили три позиции, по которым любой нарколог поставит человеку диагноз «алкоголизм»:

1. Неподконтрольная воле тяга к спиртному;

2. Отрицание того, что это превратилось в серьезную жизненную проблему;

3. Типичная для алкоголизма нездоровая атмосфера в семье.

## Ориентиры для диагностики алкоголизма

– Доктор, мне кажется, что я – алкоголик. Я выпиваю один раз в три месяца, но моя пьянка обычно длится три дня. Это продолжается регулярно в течение последних пяти-шести лет. Скажите, мне необходимо лечиться?

– Не знаю. Давайте исследуем детальнее вашу проблему.

Недостаточно для диагноза и того, что сообщила Наталья о своем муже: «Мой муж очень часто приходит с работы пьяным, но алкоголиком себя не считает. Я не знала, что думать и начала вести счет пьяным и трезвым его дням. Получилось в среднем 12 трезвых дней в месяце. Это что – алкоголизм?»

Для ответа на подобные вопросы вначале можно воспользоваться краткими и сугубо ориентировочными диагностическими подходами. Вот один из них. Он состоит всего из 4 вопросов. На вопросы может отвечать либо тот, кто подвергается диагностике, либо хорошо знающие его образ жизни люди.

**Краткий опросник для выявления возможного алкоголизма**

1. Принимали ли вы когда-нибудь решение сократить выпивки?

2. Досаждали ли вам близкие тем, что критиковали вас за пьянство?

3. Чувствовали ли вы себя после выпивки очень плохо физически и возникало ли у вас чувство вины в связи с выпивкой?

4. Принимали ли вы спиртное, чтобы опохмелиться, успокоить нервы или избавиться от головной боли?

Даже один ответ «да» на вышеприведенные вопросы свидетельствует о подозрении на алкоголизм. Положительные ответы на все четыре вопроса расценивают как несомненный алкоголизм.

Можно использовать другой ориентировочный путь диагностики.

**Диагноз алкоголизма предполагается, если человек продолжает употреблять алкоголь в больших количествах, несмотря на одно или все из нижеприводимых обстоятельств:**

**1. Нарушение важных для него взаимоотношений (например, супружеских), что произошло из-за пьянства, по мнению партнера либо по мнению самого пьющего;**

**2. Потеря работы из-за пьянства;**

**3. Два или более привода в милицию, связанных с употреблением алкоголя;**

4. Имеются признаки ухудшения здоровья, включая алкогольный абстинентный синдром, алкогольную кардиомиопатию (нарушения работы сердца), цирроз печени, периферическую полинейропатию (расстройство периферических нервов, что может выражаться затруднением

при ходьбе) и прочее.

Иногда родственники предполагаемых пациентов и сами больные просят врача привести определение алкоголизма как болезни. Так и ставят вопрос.

– Скажите, а что называется алкоголизмом?

– Имеете право знать, – отвечаю я. И привожу определение из клинического руководства: «Алкоголизм хронический (синонимы: болезнь алкогольная, токсикомания алкогольная, этилизм) – форма токсикомании с пристрастием к употреблению веществ, содержащих этиловый спирт, и развитием в связи с этим хронической интоксикации»[1].

В этом определении я бы выделила в качестве ключевого слова слово «пристрастие».

Посмотрим еще в один научный гроссбух.

«Алкоголизм (хронический алкоголизм, хроническая алкогольная интоксикация, алкогольная болезнь, алкогольная токсикомания, этилизм) – прогредиентное заболевание, характеризующееся патологическим влечением к спиртным напиткам, развитием абстинентного (похмельного) синдрома при прекращении приема алкоголя, а в далеко зашедших случаях – стойких соматоневрологических расстройств и психической деградации»[2].

Это определение дает в качестве основного признака патологическое влечение к спиртным напиткам, т.е. пристрастие, но указывает еще на такой важный признак, как абстинентный синдром. Латинское слово «abstinentia» означает «воздержание». Абстинентный синдром развивается вслед за прекращением употребления алкоголя, т.е. вслед за воздержанием. Абстинентный синдром содержит как физические нарушения – общее скверное самочувствие, головная боль, дрожание рук, сухость во рту, отвращение к пище, повышенная жажда, потливость, учащенное сердцебиение и прочие симптомы, так и психические расстройства – пониженное настроение, самообвинение, чувство вины, трудности с памятью, бессонница и другое. После приема новой дозы алкоголя интенсивность симптомов на время уменьшается. Этим объясняется потребность больных опохмелиться.

Если спросить человека: «Вы обычно опохмеляетесь?», он может ответить: «Нет. Я всегда иду на работу трезвый». Такой ответ не означает, что у него нет алкогольного абстинентного синдрома. Опохмеление может быть отставленным на какое-то время, например, на время после работы. Опохмеление как действие, как прием новой дозы алкоголя может отсутствовать (человек страдает и ему помогает время воздержания). Но абстинентный синдром как комплекс симптомов, как плохое самочувствие после выпивки может быть налицо.

Выявить у человека влечение к алкоголю, т.е. болезненное пристрастие, или тягу, тоже иногда непросто. На прямой вопрос: «Вас тянет выпить?» больные чаше отвечают: «Нет, не тянет. Просто я выпил, потому что…» Далее может последовать любой ответ.

Можно не ставить так вопросы, а разузнать, как человек пьет. Люди с болезненным пристрастием к алкоголю употребляют алкоголь иначе, чем просто пьющие. Я использую в своей практике 8 признаков. Эти признаки я почерпнула из лекции американского профессора Р. Хейлмана, Я слушала его, будучи на стажировке в Хезельдене в США. Хезельден – это лечебный и учебный центр вблизи Миннеаполиса, штат Миннесота, США. Здесь лечатся люди с различными формами зависимости – как больные алкоголизмом, наркоманией, так и их родные и близкие, страдающие от созависимости.

Восемь признаков болезненного потребления алкоголя, по Р. Хейлману, изложенные также мною ранее (Москаленко В.Д., 1992).

**1. Постоянные мысли об алкоголе.**

Больной человек часто думает о выпивке в то время, когда его должны занимать другие стороны жизни. Как об этом расспросить? Можно задать следующие вопросы:

• Ожидаете ли вы с нетерпением конца рабочего дня, чтобы выпить и расслабиться?

• Ловите ли вы себя на том, что ждете конца недели, когда можно немножко гульнуть?

• Замечаете ли вы, что мысль о выпивке врывается иногда в ваше сознание в самый неподходящий момент, когда вам нужно думать о чем-то другом?

• Не появляется ли у вас потребность «принять на грудь» в определенное время суток?

**2. Повышение выносливости к алкоголю.**

Больной алкоголизмом человек может выглядеть относительно трезвым после определенной дозы алкоголя, вызывающей явное опьянение у других, здоровых лиц. Причем больной в прежние времена, до развития у него алкоголизма, пьянел от этой дозы, а теперь не пьянеет.

Некоторые гордятся этим своим свойством долго не пьянеть: «выпил полстакана и ни в одном глазу», полагая его признаком крепкого здоровья. Однако повышенная выносливость к алкоголю может быть признаком болезни. Этот симптом алкоголизма у нас называется рост толерантности к алкоголю (толерантность означает выносливость).

Выяснению этого симптома могут помочь следующие вопросы:

• Изменилась ли ваша личная доза алкоголя, от которой вы пьянеете?

• Не находите ли вы, что можете пить больше других и при этом не пьянеть?

• Гордитесь ли вы тем, что можете выпить больше других?

**3. Быстрое поглощение алкоголя.**

Больной принимает алкоголь таким образом, чтобы вещество подействовало как можно скорее. Правда, в России большинство людей пьют водку залпом, а не смакуют. И все же. Можно спросить:

• Выпиваете ли вы свой стакан залпом или цедите понемногу?

• Не случалось ли вам, идя в гости, принять дома некоторую дозу алкоголя, чтобы «стартовать» раньше? Либо сделать маленький «междусобойчик» на кухне, пока хозяйка заканчивает накрывать на стол?

Для нашей культуры этот признак относителен. Фазиль Искандер описывает отечественные традиции употребления алкоголя в романе «Человек и его окрестности» так: «Странно, никто нас не учил допивать до дна бокал вина или рюмку водки, а мы сами всегда допиваем до дна… А между прочим, люди Запада, как правило, свои напитки не допивают до дна. Прихлебнут, отставят. Прихлебнут, отставят.

Кажется, они больше доверяют течению жизни. Кажется, у нас нет уверенности, что не отнимут, если мы замешкаемся с питьем. Вот и спешим опрокинуть. Что-то есть в нашей жизни вокзальное. То ли вот-вот буфет закроют, то ли вот-вот поезд уйдет».

**4. Употребление алкоголя в одиночку.**

Для больного алкоголизмом важнее сама выпивка, чем общение за столом. Предлог «хочется пообщаться, посидеть» может быть лишь выражением желания выпить. Больной может пить и тогда, когда в доме никто, кроме него, не пьет. Часто в одиночку пьют женщины, больные алкоголизмом. Уместны следующие вопросы:

• Выпиваете ли вы иногда дома в одиночку или за столом, когда никто другой не пьет?

• Случается ли вам выпить добавочную рюмку помимо тостов, которые провозглашаются за столом?

**5. Употребление алкоголя в качестве универсального лекарства.**

Больному алкоголь может представляться панацеей от всех болезней и всех неприятностей. Он может употреблять алкоголь, чтобы заснуть, чтобы избавиться от простуды, забыть о проблемах, с горя и т.п.

Вопросы:

• Выпиваете ли вы для успокоения нервов, для снятия стресса?

• Возникает ли мысль о выпивке, когда вы сталкиваетесь с неприятностями, с физическим недомоганием?

**6. Покупка алкоголя про запас.**

Больной алкоголизмом испытывает больше комфорта, если у него припасена бутылочка в месте, известном только ему одному. Можно задать вопрос:

• Чувствуете ли вы себя спокойнее, если у вас припасена бутылка дома (в гараже, в сейфе, на работе, в туалете)?

**7. Непланируемая выпивка.**

Больной алкоголизмом часто выпивает больше, чем хотел до начала выпивки; больше, чем планировал, такие больные действуют скорее импульсивно, чем по плану. Больной может пить в тот день, когда не собирался этого делать и вообще он пьет, не думая.

Вопросы:

• Случается ли вам пойти куда-то выпивать, когда первоначально вы намеревались сразу отправиться домой?

• Выпиваете ли вы больше того количества, которое намеревались выпить вначале?

**8. Выпадение из памяти момента окончания выпивки.**

Больной алкоголизмом может по утрам с трудом припоминать все обстоятельства вчерашней выпивки, особенно возникшие в конце ее. Часто он не помнит, как попал домой, где потерял

шапку. Вопросы:

• Были ли у вас случаи, когда вы утром не могли вспомнить, как закончилась вчерашняя выпивка?

• Всегда ли вы помните после выпивки, где вы пили, с кем и что с вами там происходило?

Как итожить полученную информацию по приведенным 8 пунктам? Если выясняется, что у человека имеется 4 или больше из вышеперечисленных признаков, то весьма вероятно, что он болен алкоголизмом. Окончательное суждение – за врачом-наркологом. Существуют помимо клинических признаков болезни и лабораторные тесты, но это уже дело специальных учреждений.

Расходятся ли диагностические критерии алкоголизма в нашей стране и за рубежом? На мой взгляд, нет. Мы все используем Международную классификацию болезней (МКБ), в настоящее время МКБ-10 (десятого пересмотра). Основные признаки алкоголизма в МКБ-10 не расходятся с принятыми критериями болезни в различных странах.

## Психология зависимости. Что происходит с вашим мужем?

В Международной классификации болезней (МКБ-10) среди зависимостей описано личностное расстройство, полностью соответствующее зависимости. Под рубрикой F 60,7 значится: «активное или пассивное перекладывание на других большей части важных решений в жизни; подчинение своих собственных потребностей потребностям других людей, от которых зависит пациент, и неадекватная податливость их желаниям; нежелание предъявлять даже разумные требования людям, от которых пациент находится в зависимости; чувство неудобства или беспомощности в одиночестве из-за чрезмерного страха и неспособности к самостоятельной жизни; страх быть покинутым лицом, с которым имеется тесная связь, и остаться предоставленным самому себе; ограниченная способность принимать повседневные решения без усиленных советов и подбадривания со стороны других лиц» (с.204).

В одной книге по психологии зависимости я встретила неожиданное определение алкоголика: «Алкоголик – это человек, объятый огнем и бегущий к морю. В море он тонет» (Woititz J.G., 1979)

Под огнем следует понимать те чувства, от которых ему некуда деться. Эти чувства болезненны, непереносимы, он бы рад их сбросить в море, но, возможно, он не умеет плавать и потому тонет. Посмотрим пристальнее на чувства алкоголика.

## Зависимость

– Вы помните, какими словами ваш будущий муж объяснялся вам в любви?

– Нет, он никаких слов не говорил. Поцеловал, и я поняла, что он меня любит.

– А какими словами он сделал вам предложение?

– Он сказал, что не может жить без меня. Еще он сказал: «Ты мне нужна».

Будущий алкоголик был точен. Он действительно нуждался в такой поддерживающей его жене, он действительно не мог бы жить и пить без нее. Слова: «Не могу жить без тебя», «Ты мне нужна» выражали не столько силу его любви, сколько силу его зависимости.

«Мой муж – это мой еще один ребенок, недоразвитый. Я его подобрала ровно на том месте, на каком его оставила мамочка. До 20 лет мама за ним ходила, как за маленьким дитем, а потом это делала я», – говорит жена алкоголика 43-летняя Галина, преподаватель профессионального училища.

Больные алкоголизмом – очень зависимые люди. Они предпочитают не брать на себя ответственность. Эта черта была свойственна им и до развития алкоголизма. Если они не принимают решения, то они и не сделают ошибки. Уж так повелось в их жизни, что все решения с детства принимала мама – что есть, какую рубашку надевать. Позже подросший сын мог советоваться с мамой, какую девушку ему брать в жены. Они довольно долго, уже будучи взрослыми, живут одним домом с мамой, а после женитьбы часто звонят маме. До такой степени часто, что это отражает не просто родственные чувства, а психологическую зависимость от мамы.

Ему трудно, он играет двойную роль – и сын своей мамы и муж своей жены. Пока он не уяснил для себя, какая из этих ролей для него главная, он между двух огней. Практически он не выполняет своих ни сыновних обязательств, ни обязанностей мужа, предоставляя двум женщинам разбивать себе лбы в этих вечных конфликтах между свекровью и невесткой.

Женщина из моей психотерапевтической группы рассказывала: «Мы женаты уже 18 лет. У нас сын. Я стараюсь вкусно готовить. Но меня буквально бесит, что мой муж часто по дороге с работы заходит к своей маме, там обедает. Меня он не предупреждает об этом. И я со злостью выливаю борщ в унитаз».

Еще одна жена алкоголика рассказывала, что мать мужа любит спать на даче в их с мужем спальне, хотя на даче два этажа и есть другие комнаты. Самое интересное, что муж не возражал против такого положения вещей. Он был сильно зависим от мамы в свои 45 лет.

Другая жена алкоголика говорила, что в их совместной жизни, когда дети еще были малые и оба супруга работали, муж часто ей звонил на работу и говорил.

– Ты знаешь, я сегодня выпил немножко. Я не могу пойти в детский сад за сыном. Мне стыдно, что я пьяный. Забери сына из сада сама.

– Ладно, я сама зайду в детсад.

Удобно, не правда ли? Перекладывать на жену ответственность за заботу о детях. Так продолжалось долго, затем проблема его алкоголизма выросла до такой степени, что теперь уже взрослый сын силой принуждает отца лечиться.

Стремление избегать ответственности и принятия решений ведет к употреблению алкоголя как средству убегания от реальности. Выпивка становится способом бегства от проблем.

Алкоголь не может разрешить проблемы зависимости. Алкоголь только способствует усилению всякой психологической зависимости. В добавление возникает еще одна – зависимость от алкоголя.

## Эмоциональная незрелость

Когда индивид начинает пить (употреблять наркотики), он останавливается в своем взрослении и духовном росте. Я давно уже работаю с зависимыми больными. И постоянно наблюдаю одно и то же. Внешне человек может выглядеть как 40-летний мужчина, но когда спрашиваю, как его зовут, он отвечает «Саша». Все они Гена, Васек, Юрок, независимо от возраста.

Солидности ни на грош. Они хотят оставаться невзрослыми, в их поведении видна детскость.

По паспорту им может быть 30, 40, 50 лет, а по эмоциям они все как 17-летние. Когда алкоголик хочет выпить, он ведет себя как ребенок, желающий лакомства. Дайте ему желанное лакомство немедленно. Откладывать на потом удовлетворение желаний могут взрослые, но не дети. Противостоять неприятностям, боли могут взрослые, но не дети.

Жена алкоголика, врач по профессии, рассказывает: «Когда мужу требуется помощь стоматолога, я договариваюсь с врачом об общем наркозе. Только так, под общим наркозом, он может позволить что-нибудь делать с его зубом. Нет, не вырвать зуб, а просто полечить кариес. Он очень боится боли».

Точно так же больные алкоголизмом не могут выдерживать любые жизненные трудности.

В норме мы, люди, духовно растем, эмоционально взрослеем, когда преодолеваем трудности, боль, неприятности, когда решаем проблемы. Больные зависимостью избегали этого, благо рядом всегда были люди, готовые взять на себя решение их проблем. Так больные остались эмоционально незрелыми. Так они превратились в «ребенка № 1» в той семье, которую сами создали.

Счастливые времена, беззаботные времена – это не время роста и взросления. Счастливые времена питают нас чем-то важным, что потом всю жизнь будет составлять наш эмоциональный ресурс. Но беззаботное время не побуждает нас к переменам. А эмоциональный рост – это изменение.

Вспоминаю эпизод из кинофильма «В моей смерти прошу винить Клаву К.» Герой фильма, ученик 3-го класса, влюбился в Клаву из своего класса. Он не мог добиться, чтобы она обратила на него внимание. И тогда он все рассказал отцу. Между отцом и сыном состоялся очень серьезный разговор.

– Что же мне делать, отец?

– Страдать.

Так ответил любящий и заботливый отец. Через страдание достигается эмоциональная зрелость.

Недавно прочитала в одной книжке, что к жестокому обращению с ребенком относится и такое, когда родители не позволяют ему пережить боль, трудности. Интересно, не правда ли? Действительно, разве это не жестоко, не дать ребенку повзрослеть?

Больные зависимостью умеют анестезировать свою боль. Недаром их болезни относятся к области наркологии. В основе названия области медицины лежит то же слово, что и в основе обезболивания – наркоз.

## Низкая толерантность к фрустрации

Толерантность – это способность переносить, терпимость. Фрустрация происходит от латинского frustratio – обман, неудача, тщетная надежда. Фрустрация – это такое психическое состояние, которое возникает в результате крушения надежд, невозможности достижения поставленных целей. Обычно фрустрация сопровождается подавленным настроением, напряжением, тревогой. Нормальная жизнь обязательно сталкивает нас с многочисленными фрустрациями. Приходится их переносить.

Алкоголик не может терпеть даже незначительные неудачи, он не может сколько-нибудь долго находиться в состоянии фрустрации. У алкоголика короткий фитиль. Он быстро зажигается, быстро взрывается. И никогда не знаешь, что его вывело из равновесия. Он может прийти в ярость, если жена не подала наглаженную рубашку, если сын не завинтил трубочку с зубной пастой. Одна женщина, дочь алкоголика, рассказала, как отец поднял скандал из-за того, что она «не по центру поставила кастрюлю на плиту».

На похоронах обычно алкоголики напиваются, даже если длительное время находились в ремиссии. Они используют это событие для оправдания возможности выпить, а также потому что не могут переносить горе без обезболивания.

Ежедневные мелкие неудобства невыносимы для алкоголика. Он либо взрывается гневом и яростью либо прибегает к выпивке. Члены семьи стараются его не раздражать, в прямом и переносном смысле ходят на цыпочках, чтобы не беспокоить своего близкого, Но он все равно найдет, к чему придраться.

Жена старается обходить острые углы, утихомирить детей: «Дети, уходите гулять, дайте отцу отдохнуть, он устал». Но ей не избежать придирок. Иногда ей кажется, что она действительно виновата.

## Неумение выражать свои чувства

Есть такой термин – алекситимия. Слово составляют: a – частица, означающая отрицание; lexis – слово, речь; thymus – чувство. Алекситимия – это неспособность высказать свои чувства. Симптом неблагополучия психики.

Исследования показали, что алекситимия свойственна больным зависимостью.

«Мой муж часто бывает не в духе. Замкнется и молчит. Бесполезно спрашивать, что случилось на работе. Он просто не умеет высказывать своих чувств», – говорит жена алкоголика, давно – 5 лет назад – бросившего пить.

На вопрос: «Как вы себя чувствуете?» больные алкоголизмом (как и их взрослые дети) отвечают: «Нормально». На вопрос: «Что вы чувствуете?» они затрудняются ответить. Я должна приложить какие-то усилия, чтобы получить от алкоголика самоотчет о его чувствах. В это время я вспоминаю о растормаживающем действии алкоголя. Застенчивые, зажатые, закрепощенные люди под действием алкоголя делают то, что не могут делать в трезвом состоянии. Они могут становиться говорливыми, общительными, они могут свободнее говорить о любви и ненависти.

Правда, в состоянии опьянения выражаемые алкоголиком эмоции не относятся порой к тем обстоятельствам, в которых он сейчас находится. Скорее алкоголик выражает давно подавленные, вытесненные эмоции. Это чувства, которые он годами испытывал по отношению к самому себе. Да, его агрессия, ненависть, презрение и прочие отрицательные чувства, направляемые вовне, на других, на самом деле могут быть выражением его собственного отношения к себе.

Вне опьянения алкоголик может не выражать своих чувств, потому что он не умеет это делать. Требуется работа, навыки, усилия, чтобы выражать, проживать и разрешать свои чувства. А подавление, вытеснение чувств происходит неосознанно, автоматически. Было больно, он зажался. В качестве зажимов используется мышечное напряжение. Один алкоголик говорил, что он чувствовал себя живым трупом в трезвости и более живым, когда выпивал. Логично,

ведь алкоголь снимал мышечное напряжение и давал ему возможность испытывать чувства.

Автоматически алкоголик может «выпустить пар» на окружающих в гневной манере. Он не контролирует свои давно зажатые чувства. В действительности он сердит не на окружающих, а больше всего испытывает гнев к себе самому.

Алекситимия свойственна не только алкоголикам. Многие из нас либо не умеют, либо затрудняются в выражении чувств. Много здесь зависит от культуры, от воспитания. Считается, что мальчики не должны плакать. «Не реви, ты же – мужчина». Будто бы слезы не для мужчин. Будто слезы – это признак слабости.

Кричать тоже нехорошо. Но почему-то все дети мира кричат, когда играют во дворе. Выражать свои чувства криками, звуками, слезами – это так по-человечески. Это часть человека. Помните романс:

О, если б мог выразить в звуке
Всю силу страданий моих!
В душе моей стихли бы муки
И ропот сомненья затих.
И я б отдохнул, дорогая,
Страдание высказав все.

(Г. Лишин. Музыка Л.И. Малашкина.)

А нам в детстве запрещали «выражать себя в звуке».

## Низкая самооценка

Как бы ни выглядел больной зависимостью, в глубине души он ничего хорошего о себе не думает. Он не относится к себе как к достойному и ценному человеку. Алкоголь позволяет мгновенно изменить ситуацию. «Да ты знаешь, кто я!» – заявляет он хвастливо, когда выпьет. «Я могу сделать все, что захочу». Любое дело для него – семечки.

На следующий день, если он помнит о своих хвастливых заявлениях, он стыдится их, испытывает неловкость, возможно, извиняется: «Я вчера был как последняя свинья». Он сожалеет о своем поведении.

Жены хорошо знают эту склонность мужей. И используют часто для поддержания в них веры в свою низкую самоценность. Иными словами, жены часто пытаются культивировать в алкоголиках комплекс неполноценности. Здесь для жен у меня плохая новость: этим вы не помогаете больному справиться с алкогольными проблемами и еще больше ухудшаете свои супружеские взаимоотношения, а также вредите дочери, если она есть в семье. Дочь может усвоить, что все мужчины никчемные, плохие, даже и любви не стоят. В таком случае у дочери будет проблемный брак.

«А что же мне делать? Не радоваться же тому, что он пьет?» – слышу я ваше возражение. Мой ответ: «Не радоваться. Но отделите поведение от человека и болезнь от человека». Одна жена из программы выздоровления от созависимости говорила так: «Я ненавижу алкоголь. Я считаю алкоголизм ужасной болезнью. Но я люблю своего мужа». Возмущайтесь недопустимым поведением, но не клеймите человека.

Нагнетать чувство вины, чувство собственной малоценности – это значит прокладывать путь для новых выпивок. Низкая самооценка тягостна. У алкоголика возникает желание залить

горькое чувство новой порцией водки. Он беспомощен перед алкоголем, равно как и его жена перед алкоголизмом.

## Идеи величия

Послушаешь больного алкоголизмом в нетрезвом состоянии, подумаешь, что перед тобой самовлюбленный человек без всякого критического отношения к себе. «Да я если захочу, всех их (часто это сотрудники, начальство) в бараний рог скручу». «У меня тогда были огромные возможности. Я управлял цехом, и в моем подчинении было 600 человек». В высказываниях содержится смысл: я все могу.

Этот неуверенный в себе человек с комплексом неполноценности чем больше пьет, тем больше, как у нас говорят, хорохорится. Распускает перья, как павлин. Хвастается, переоценивают свои возможности, показывает силу, которой он не обладает, может угрожать или с наигранно снисходительным видом смотреть на окружающих. Его способностям нет пределов. Он – царь и бог. Ему и море по колено. Он может быть очень щедрым в ресторане, а дома дети сидят без необходимых школьных принадлежностей. Может быть, он своей щедростью пытается выкупить уважение, дружбу? Ведь он одинок и себя не очень уважает. Но проходит время, приподнятое настроение спадает, воображаемые аплодисменты затихают. За все платит семья. В буквальном и переносном смысле.

## Перфекционизм

Перфекционизм (от англ. perfect – совершенный, безупречный) – это такая психологическая особенность, которая толкает человека к совершенству любой ценой и во что бы то ни стало. Это жизнь без права на ошибку, это высокий стандарт требований к себе и окружающим.

Алкоголики часто бывают перфекционистами. Если алкоголик задумал что-то сделать, то проект должен быть исполнен наилучшим образом, а не как-нибудь. Если нельзя исполнить наилучшим образом, алкоголик может отказаться вообще его выполнять.

Жена алкоголика рассказывает: «Задумал мой муж сделать ремонт в квартире. Купил краски и кисти. Вынес мебель из спальни. Очистил стены от обоев. Тут выяснилось, что требуется шпатлевка, есть трещины. Он не нашел хорошей шпатлевки, которую ему друг посоветовал купить. И теперь стоит неотремонтированная спальня уже полгода».

Перфекционизм, соединенный с низкой толерантностью фрустрации, может быть использован алкоголиком как предлог для следующей выпивки. «Раз не получается сделать это наилучшим образом, то что толку стараться, все равно ничего хорошего не выходит» и т.п. Чувства алкоголика в подобных случаях накаляются несоразмерно той ситуации, которая их спровоцировала. И опять у него есть предлог, чтобы напиться.

## Чувство вины

Чувство вины – одно из основополагающих чувств алкоголика. Это чувство сопровождает его всю жизнь. Еще в родительской семье задолго до того, как он начал пить, он чувствовал себя виноватым. За что? Да за что угодно. За то, что своим рождением он принес много трудностей семье. За то, что его любят, а он плохо себя ведет.

Алкоголик не хотел делать все то, что он делал вчера, будучи нетрезвым. Он не любит в себе того пьяного человека. «Я – свинья. Я недостоин называться человеком после этого. Я вчера тебя ударил. Больше это никогда не повторится». И в знак искупления своей вины тащит жене

огромный букет либо моет полы во всей квартире.

Из чувства вины после запоя алкоголик может за полдня на работе сделать все, что раньше он делал за день. Он готов трудом искупить свою вину перед мастером.

После запоя чувство вины усиливается. В это время он обещает бросить пить. В это время его легче уговорить пойти к врачу-наркологу. Когда человек виноват, им легче управлять. Это хорошо знают контролирующие жены алкоголиков.

Алкоголик не может выносить боль, а чувство вины болезненное. И он снова запивает. Потом чувствует себя еще более виноватым. Замкнутый порочный круг. Жена могла нагнетать чувство вины, потом убедилась, что ничего хорошего из этого не вышло. Теперь у нее усилилось чувство вины. Это их общесемейное чувство.

Психологические особенности алкоголика, изложенные выше, могут обнаруживаться не у всех алкоголиков. Они могут быть представленными в психике алкоголика не во всей полноте, как здесь перечислено.

Жаннет Уойтити – специалист в области психологии семьи при алкоголизме одного из членов семьи. Мне посчастливилось учиться у Ж. Уойтитц. Она считает, что наряду с вышеперечисленными особенностями психики больного алкоголизмом, у него может наблюдаться также амбивалентность по отношению к фигурам власти. Когда он трезв, он может бояться фигур власти (начальника, постового дорожной службы). Но когда он пьян, никто не может указывать ему, что и как делать (Woititz J.G.,1979).

Вышеперечисленные человеческие особенности могут быть обнаружены у людей, далеких от чрезмерного употребления спиртного. Но у алкоголиков все же чаще, чем у кого бы то ни было, вышеперечисленные особенности встречаются. Они также часто встречаются у зависимых от наркотиков. Только у последних в силу рано начавшейся задержки в развитии и сильно выраженной детскости, незрелости, инфантилизма психологическая картина вырисовывается более нарушенной, чем у алкоголика.

Представим схематически психологические особенности зависимого от психоактивных веществ человека (алкоголика, наркомана).

Алкоголик (наркоман)

*Проблемы*

Неразрешенные проблемы – потребность принадлежать кому-то и быть отдельным индивидом. Обычно наблюдается интенсивное слияние с родительской семьей, в особенности с матерью. Слияние – это иллюзия. Это отказ от различий, непохожести. Часто употребляемое матерями «мы» в значении «мой сын» призвано закрывать брешь непохожести. Употреблять слово «мы» для матери становится аддиктивной потребностью.

*Формы психологической защиты*

1. Отрицание: «Я не нуждаюсь в вас. Я могу это делать сам(а)».

2. Рационализация и глубоко лежащая тревога: «Кому я нужен? Всем наплевать. А я ничей. Почему бы и не употребить алкоголь, наркотик?»

3. Отказ от ответственности: «Никто никогда не позволял мне быть самим собой. Это не моя

вина».

4. Минимизация: «Я не такой плохой, как думают другие».

5. Проекция: «Если бы не такая злая жена, я бы не пил. Если бы не они, я бы не кололся».

*Чувства*

Тревога. Страх.

Чувство, что попался в ловушку, на крючок.

Чувство вины.

Чувство неадекватности (комплекс неполноценности).

При продолжении употребления алкоголя или наркотиков возникает ненависть к себе, утрата своего Я. Все это ведет к дальнейшему саморазрушению.

*Поведение*

Агрессия.

Перфекционизм. «Я не допускаю ошибок».

Идеи величия, грандиозности. «Я самый замечательный парень».

Самонадеянность.

Контролирование других людей, но не своей проблемы.

Вышеперечисленные особенности поведения подпитываются задавленными истинными чувствами, страхом встретиться с ними, неумением отстаивать себя, свое мнение. Наблюдается концентрация на других, на том, что они делают неправильно.

*Отношение окружающих*

В силу душевной боли, причиняемой зависимостью близкого, окружающие не могут поддерживать хорошие взаимоотношения с больным: «Я не могу уже больше его переваривать».

Окружающие избегают прямых и качественных контактов.

Ненависть.

Оскорбления. Нянчатся как с маленьким. Опекают, воспитывают. Пилят. Обвиняют. Все это только поддерживает строй мыслей зависимого человека.

*В чем нуждается зависимый (алкоголик, наркоман)?*

В любви.

В признании его ценным, достойным человеком.

Необходимо ему позволить делать то, что он хочет. Это может привести его к краху, во время

которого он обнаружит свое собственное Я. Ударившись о дно воображаемого падения в пропасть, он может обрести свою способность решать свои проблемы.

*Что могут делать близкие любящие люди?*

Отделить личность больного от химического вещества (алкоголя, наркотиков). «Я ненавижу алкоголь, но я люблю человека».

Получать помощь и поддержку для себя.

Отделять человека от его поведения.

Быть мягкими с человеком, но твердыми в отношении недопустимого поведения.

Позволить ему столкнуться с последствиями его поведения (алкоголизации, наркотизации) и пережить все, что натворил.

# Часть 2. Созависимость

## Кто является созависимым?

Созависимыми являются:

1. лица, находящиеся в браке или в любовных взаимоотношениях с больным зависимостью;

2. родители. Взрослые братья и сестры больного;

3. лица, имеющие одного или обоих родителей, больных зависимостью;

4. лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях.

## Что такое созависимость (проблемы дефиниции)?

Созависимость – это состояние, возникающее у членов семьи больного алкоголизмом или другими формами зависимости, которое подчас тяжелее, чем само заболевание. С начала 1980-х годов этот термин употребляется с растущей частотой. В мире развивается целое движение по преодолению созависимости.

Единого краткого определения (дефиниции) созависимости нет. Ряд исследователей давали несколько различающиеся определения, однако они лишь подчеркивали те или иные стороны созависимости. Если читателю скучно читать научные определения, то можно пропустить этот раздел. Приведу ряд определений.

Американский исследователь Смоли:

«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» (цит. по Whitefield C.Z. 1989).

Другой американский исследователь Уэкшайдер-Круз:

«Это (созависимость) постоянная концентрация мысли на ком-то или на чем-то и зависимость

(эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта. Иногда эта зависимость от другого человека становится патологическим состоянием, влияющим на все другие взаимоотношения (цит. по Whitefield C.Z. 1989).

Исследователь Янг:

Созависимость – это «плохое здоровье, нарушение адаптации и проблемы поведения, связанные с совместным проживанием с больным алкоголизмом» (Young E. 1987).

Исследователь Шеф:

«Созависимость – это болезнь, имеющая множество форм и выражений и вырастающая из основного процесса, который я называю процессом развития зависимости» (Schaef A.W. 1986).

Чермак считает:

Созависимость – это «нарушение личности, основанное на: необходимости контроля ситуации во избежание неблагоприятных последствий; невнимании к своим собственным нуждам; нарушении границ в области интимных и духовных взаимоотношений; слиянии всех интересов с дисфункциональным лицом. Другие проявления – отрицание, депрессия, вызванные стрессом соматические заболевания» (цит. по Whitefield C.Z. 1989).

Менденгол определяет Созависимость как «вызванную стрессом концентрацию мысли на чьей-либо жизни, что приводит к нарушению адаптации» (Mendenhall W. 1989).

Сабби считает, что Созависимость – «это эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, развившееся в результате подверженности длительному стрессу и использования набора подавляющих правил – правил, которые не позволяют открыто выражать свои чувства, а также прямо обсуждать личные и межличные проблемы» (Subby R. цит. по Schaef A.W. 1986). Более подробно проблемы дефиниции созависимости изложены мною в статье (Москаленко В.Д., 1994).

Я изучила большую научную статью авторов из Великобритании о влиянии алкоголизма на супругов и детей (Hurcom C., Copello A. 2000). В статье критически рассматривается «движение созависимости». Упоминают определения различных авторов. Например, Созависимость – это «шикарный невроз нашего времени» (Lyon, Greenberg) «мусорный бак» (Anderson), «пристрастие к нездоровой заботе во взаимоотношениях» (Gordon, Barret).

Как бы ни критиковали движение созависимости, все же авторы статьи приходят к выводу, что «Созависимость, похоже, воспринимается большим числом психотерапевтов, исследователей и клиентов как полезный конструкт для объяснения трудностей многих людей, страдающих от пьянства своих родственников» (Hurcom C., Copello A., 2000).

В качестве рабочего инструмента можно принять следующее определение.

«Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы управлять поведением другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении собственных жизненно важных потребностей».

Созависимость в известном смысле – это отказ от себя.

## Характеристики созависимости

## Низкая самооценка

Это основная, фундаментальная характеристика созависимых, на которой базируются все остальные признаки. Созависимые о себе не думают, не воспринимают себя как людей ценных, достойных всяческого уважения. Иначе как бы жена алкоголика допустила, чтобы муж ее избивал? Причем не один раз, а систематически? Надо очень низко ценить себя, чтобы позволять другим дурно с собой обращаться. Надо очень низко ценить себя, чтобы допускать саморазрушающее поведение. Надо очень не любить себя, чтобы позволить другим распоряжаться своей жизнью.

Когда жена алкоголика расскажет о своей семье, я задаю такой вопрос.

– Вот у вас в семье четыре человека. Скажите, на каком месте вы сами у себя в сознании? Какое место по важности вы себе отводите в семье?

– Я? На десятом. Мне важно, чтобы они – муж и дети – были в порядке. А я сама уж как-нибудь обойдусь.

– Без чего обойдетесь?

– Да без всего.

И действительно она обходится без того, что делает жизнь радостной. Обходится без любви, спокойствия, удовлетворяющих здоровых взаимоотношений. Низкая самооценка созависимых как будто приглашает в их жизнь боль, страдания, непереносимые испытания. Это из-за низкой самооценки они вступают в трудные взаимоотношения, долго терпят в проблемном браке, сохраняют верность тем людям, которые, возможно, не заслуживают таком преданности.

Однако иногда созависимые жены больных алкоголизмом выглядят так, как будто желают продемонстрирован, свое превосходство над другими. Это не более чем дымовая завеса. Сверхкомпенсация недостающего самоуважения. Чувство собственной низкой ценности требует сравнивать себя с другими и казаться лучше, чем другие.

**Формула здоровой оценки весьма простая. Я – не хуже других, но я и не лучше других.**

Первую часть формулы жены больных алкоголизмом воспринимают охотно, а вторую – с колебаниями. Вторая часть формулы лишает их того инструмента, с помощью которого они выживают при недостатке любви к себе. Часто созависимым требуется постоянно доказывать свое превосходство над другими, в первую очередь над мужем, чтобы выжить с критически низкой самооценкой.

Отсюда вытекает потребность осуждать, подчеркивать негативные стороны других. В каждом выражении жены содержится смысл: «Я лучше его, я не делаю тех безобразий, которые он все время делает».

Лишь в процессе выздоровления от созависимости приходит ясное понимание: «Я не люблю себя. Когда же я начну относиться к себе как к достойному человеку?» Мой ответ таков: «Начните сейчас».

Всего превыше: верен будь себе.

Тогда, как утро следует за ночью,
Последует за этим верность всем.

Уильям Шекспир «Гамлет», 1, сцена 3. Пер. Б. Пастернака.

Из низкой самооценки вытекает такая особенность созависимых, как направленность вовне.

## Курс на внешние ориентиры

Созависимые полностью зависят от внешних оценок, от взаимоотношений с другими, хотя они слабо представляют, как другие должны к ним относиться.

Из-за низкой самооценки созависимые могут постоянно себя критиковать, но не переносят, когда другие их критикуют. Тогда созависимые становятся самоуверенными, негодующими, гневными.

Созависимые не умеют принимать комплименты и похвалу должным образом. Комплименты могут даже усиливать у них чувство вины или своей неадекватности. И в то же время у них портится настроение в результате отсутствия такой мощной подпитки чувства своей самоценности, как «словесные поглаживания», по Э. Берну (1992). В глубине души созависимые не считают себя достаточно хорошими людьми, они испытывают чувство вины, когда тратят на себя деньги или позволяют развлечение.

Созависимые говорят себе, что они ничего не могут сделать как следует и очень боятся делать ошибки. В их сознании и лексиконе доминируют многочисленные долженствования – «я должна», «ты должен». «Как я должна вести себя с мужем?» «Что мне делать с дочерью-наркоманкой? Пока что я заперла ее в комнате и отключила телефон». – вот обязательные вопросы, которые задают психотерапевту созависимые.

Созависимые стыдятся пьянства мужа либо наркомании сына или дочери. Эти проблемы они держат как большой секрет семьи. Созависимые родители наркоманов держат в секрете свои проблемы не только от друзей и знакомых, т.е. от внешнего мира, но они пытаются скрыть проблемы и внутри семьи. «Разве я могу сказать своей матери, что мой сын, ее единственный внук, – наркоман? Это убьет маму». А в это время бабушка наркомана уже узнала сама о болезни внука и страдает от того, что не может открыто говорить с дочерью на эту тему.

Низкая самооценка движет созависимыми, когда они стремятся помогать другим. Поскольку они не верят, что могут быть любимыми и ценными сами по себе, то они пытаются заработать любовь и внимание других. Так они в семье становятся незаменимыми, вернее думают, что они незаменимы.

«Весь смысл моей жизни – это мои мужчины, – говорит 40-летняя жена алкоголика, находящегося в состоянии длительной ремиссии, и мать 20-летнего сына-наркомана. Я встаю утром раньше всех, все у меня готово к тому времени, когда они встанут. Я даже им зубную пасту на щетки выдавливаю. Они встают, умываются, а я в это время постельки заправлю, и мне хорошо. Мне они только один раз в жизни тоже выдавили на щетку зубную пасту, и мне этого достаточно». А между тем в этой семье есть еще один ребенок – 3-летняя девочка. Почему-то в рассказе матери она не занимала значимого эмоционального положения. Вся жизнь созависимой женщины сконцентрировалась на «моих мужчинах».

Не любя себя, созависимые подл ива ют топлива в вечный двигатель. Нелюбовь к себе, привычку не ценить или обесценивать себя, не заботиться о себе, резко критиковать себя,

держать себя в черном теле или в ежовых рукавицах, ничего хорошего о себе не думать созависимые вынесли из детства, из родительского дома.

Теперь в созданной собственной семье они продолжают относиться к себе так, как к ним относились значимые близкие лица, чаще всего это мать и отец. И повторяется тот же цикл. Если мы не умеем любить себя, то не можем и своим детям передать, как это делается. Детям надо показать, что человек может заботиться о себе. Я верю, что этому можно учиться и начать прямо сейчас.

Мы можем проснуться утром и сказать себе: «Я заслуживаю, чтобы этот день для меня был хорошим».

Мы можем каждый день спрашивать себя: «Что сегодня я могу сделать для себя такого, что было бы выражением бережного, нежного, мягкого отношения к себе?»

Мы можем любить других людей и позволить им любить нас.

**Сегодня я буду любить себя. А если я примусь за старое и начну обращаться с собой как с не достойным любви человеком, я смогу распознать это и обязательно переменю старый образ мысли.**

## Страдания

«Очень прошу помочь моему горю: нет больше у меня сил дальше так жить. У нас с мужем двое детей: 6 и 3 года. Дети нормальные, а вот отец их пьет. И чем дальше, тем все хуже и хуже. Я не могу больше каждый день после работы видеть одну и ту же картину – пьяная рожа и даже мокрый диван. Не могу дышать этим воздухом. Сын все видит и слышит, будет брать пример с отца. Стоит мне понервничать, сразу начинаются головные боли и все прочие болезни.

Н., 30 лет».

Страдания этой женщины велики. В столь молодом возрасте се одолевают «все прочие болезни». Легко предположить, что ее болезни вызваны стрессом. Она живет под высоким напряжением чувств.

В большей или меньшей мере то же самое случается и с другими женами алкоголиков – высокий накал негативных эмоций и частые психосоматические болезни (психе – душа, сома – тело. Психосоматические болезни – телесные страдания, вызванные тяжкими душевными переживаниями).

Тело и душа связаны между собой прочнее, чем мы можем себе представить. Если забросить чувства, не проживать их и не выражать вовне, не осознавать, что ты чувствуешь, то можно заболеть телесно.

**Быть больной, страдать и душевно, и телесно – типично для жены алкоголика. У этих женщин огромный талант страдать. Может быть, они сами наказывают себя страданием? Ведь часто они испытывают чувство вины. А когда чувствуешь себя виноватой, то неосознанно можешь наказывать себя. А, возможно, страдания им необходимы, чтобы оправдать стремление к неуспеху? Может быть, мы страдаем и верим, что таким путем зарабатываем себе более счастливое будущее?**

## Отказ от себя

Не перестаю удивляться ответам жен алкоголиков на простой вопрос.

– Как вы себя чувствуете?

– Не знаю.

– Попробуйте сосредоточиться на себе прямо сейчас и скажите, что вы чувствуете.

– Вот приду домой, увижу, в каком состоянии муж. Тогда и буду знать, как я себя чувствую.

Ситуация в семье, где есть больной алкоголизмом, сложна, серьезна и болезненна для всех членов семьи. Да что там говорить – люди живут в аду! Но почему эта страдающая женщина не может назвать свои чувства? Почему она ставит самую возможность определения своих чувств в зависимость от состояния мужа?

Другая женщина из подобной семьи выразилась еще загадочнее.

– Я давно уже никак себя не чувствую.

Пожалуй, в этом «никак себя не чувствую» кроется разгадка вопроса. Это отказ от чувств. В слишком болезненной ситуации не чувствовать легче, чем чувствовать. Своего рода обезболивание, наркоз без медикаментов. Значит, это защитная реакция, способ выживания. Какой ценой? За счет отказа от себя или важнейшей части себя.

Вот еще некоторые высказывания жен алкоголиков.

«Я стала неживой, какой-то деревянной», Л., 31 год.

«С тех пор, как он меня побил, у меня нет никаких эмоций, мне все равно, как я выгляжу», Л., 26 лет.

«Я очень люблю Сережу, но он сильно пьет и всячески меня унижает и даже физически мучает. Я во всем виню себя. А когда он говорит грубые слова, я становлюсь деревянной, мертвой, неживой, холодной», З., 44 года.

Почему жена алкоголика «деревенеет» и становится равнодушной к себе? Потому что живет в условиях запредельного, непереносимого страдания. Чтобы выжить, необходимо обезболить страдания. Отказ от чувств – ее анестезия, заморозка. Вспомним, как нам заморозка помогла перенести страх и боль удаления зуба.

Что такое наши чувства? Важнейшая часть нас самих, всех людей. Отказаться чувствовать – это в какой-то степени отказаться быть. Быть самим собой. Заодно отказаться быть удовлетворенным жизнью.

**Попытка заморозить свои чувства, свести их широкую палитру до необходимого минимума – типично для жены алкоголика.**

## Не чувствовать – опасно

Отказываться от своих чувств не стоит. Это плохо для здоровья. Это процесс саморазрушения. Живая душа всегда что-то чувствует. Если мы убиваем чувства, мы убиваем душу.

Подавленные чувства блокируют нашу энергию. Вспомните, как много дел мы способны сделать в хорошем настроении, и наоборот. При постоянно подавляемых чувствах мы не можем сделать все то хорошее, на что способны. И, значит, останавливаемся в своем духовном росте. Это и есть процесс саморазрушения.

Среди жен алкоголиков нередки и такие случаи – она чувствует одно, а показывает другое. Одна такая женщина говорила мне: «На работе громче меня никто не смеется, ярче меня никто не красится. Это для того, чтобы они не узнали, какой у меня дома кошмар». Эта женщина лишает себя возможности выражать свои истинные чувства. Речь не идет о том, чтобы на работе рассказывать всем, что у нас происходит дома. На работе надо работать.

У этой женщины перекрыты каналы выражения чувств. Она как будто делает ложные отводные каналы, чтобы спутать картину. Результат – такой же разрушительный. Куда уходят ее силы? На подавление, на сокрытие истинных чувств. Она скрывает их не только от людей, но и от себя. Для здоровья было бы легче прожить эти чувства. А она на работу идет как в бой. Под забралом.

Отказ от реальных чувств и перекручивание, искажение их имеет цель выжить в трудных обстоятельствах. В горе некоторые из нас каменеют. Поэт об этом сказал так.

Где тут спрятаться? Куда?
Тихо входит в жизнь беда,
Всех спасает, как всегда,
От страданий слепота –
Лучший друг здоровья.

Наум Коржавин.

За время жизни с алкоголиком у жены повышается выносливость к эмоциональной боли. Если бы в первые дни или недели замужества ей сказали, что ее ждут измены, унижения, пьяные скандалы, даже побои, она в ужасе вскричала бы: «Я этого не вынесу!» А вот живет же и выносит. Это напоминает мне такой симптом алкоголизма, который называется ростом толерантности. По мере прогрессирования болезни больной выносит все большие и большие дозы алкоголя. Так и его жена становится способной переносить все больше и больше страданий.

Но – до определенного предела.

Наступает время полной непереносимости того, что причиняет страдания. Алкоголик пьянеет от малюсенькой рюмки. А его жена при намеке на прежние страдания впадает в состояние эмоционального опьянения. У нее наблюдается сильная реакция, накат чувств больше, чем того заслуживает ситуация.

Мир, в котором живут созависимые, давит на них, неясен им, полон тревожных предчувствий, ожиданий плохих известий. В этих обстоятельствах созависимые становятся все более ригидными и усиливают свой контроль. Они отчаянно пытаются удержать иллюзию построенного ими мира.

В эмоциональной палитре созависимых наряду со страхом живут другие так называемые негативные эмоции: тревога, стыд, вина, затянувшееся отчаяние, паника, гнев, ненависть, негодование и даже ярость.

Есть, однако, одна неожиданная особенность эмоциональной сферы – обнубиляция чувств. Это

затуманивание чувств, неясность восприятия либо полный отказ от чувств. Поэтому созависимые женщины и говорят: «Я стала деревянной, мертвой».

По мере длительности стрессовой ситуации в семье у созависимых растет переносимость эмоциональной боли, нарастает толерантность негативных эмоций. Помогает росту толерантности такой механизм эмоционального обезболивания, как отказ чувствовать, потому что чувствовать слишком больно.

Порой жизнь созависимых протекает так, как будто и не воспринимается всеми чувствами. У них как будто утрачены навыки распознавания и понимания своих чувств. Они могут не заметить реально надвигающуюся опасность. Они слишком поглощены тем, чтобы удовлетворять желания других людей, может быть, поэтому утратили ощущение самих себя. Созависимый человек не в фокусе своего сознания. В центре его сознания зависимый больной. Созависимость – это отказ от себя. Созависимые даже иногда думают, что не имеют права на собственные чувства, они готовы отречься от своего чувственного опыта. «Как я могу наслаждаться здоровьем, когда мужу так плохо?».

Созависимые привыкают к искажению чувств. Они усвоили еще в родительском доме, что можно испытывать лишь приемлемые, «разрешенные» чувства. Созависимая жена хочет видеть себя доброй, любящей, но на самом деле у нее доминирует гнев либо даже негодование в связи с пьянством мужа. В результате ее гнев трансформируется в самонадеянность, самоуверенность. Трансформация чувств происходит подсознательно.

Негативные чувства в силу своей интенсивности могут генерализоваться и распространяться на других людей, в том числе и на врача. Легко возникает у созависимых ненависть к себе, которую они проецируют на других в порядке психологической защиты. Сокрытие стыда, ненависти может выглядеть как надменность и превосходство над другими. Это еще одна трансформация чувств.

## Защита от страданий

Созависимые используют все формы психологической зашиты – рационализацию, минимизацию, вытеснение, но более всего отрицание. Они склонны игнорировать проблемы или делать вид, что ничего серьезного не происходит («просто вчера он пришел пьяный»).

Они как будто уговаривают себя, что завтра все будет лучше. Порою созависимые постоянно чем-то заняты, чтобы не думать о главной проблеме.

Созависимые легко обманывают себя, верят в ложь, верят всему, что им сказали, если сказанное подходит к желаемому. Самым ярким примером легковерия, в основе которого лежит созависимость и отрицание проблемы, является ситуация, когда жена больного алкоголизмом продолжает десятилетиями верить, что он бросит пить и все само собой изменится к лучшему. Созависимые хотят верить, а если они хотят, чтобы так было, то так и должно быть, по их логике. Они видят только то, что хотят видеть, и слышат только то, что хотят слышать.

Отрицание помогает созависимым жить в мире иллюзий, поскольку правда настолько болезненна, что они не могут ее вынести. Отрицание – это тот механизм, который дает им возможность обманывать себя.

Однако нечестность даже с самим собой – это уже утрата моральных принципов. Ложь неэтична. Обманывать себя – это деструктивный процесс как для себя, так и для других. Обман

– форма духовной деградации.

Созависимые отрицают у себя наличие признаков созависимости. Именно отрицание мешает мотивировать их на лечение своих собственных проблем,

Что мы должны помнить?

Со своими чувствами необходимо обращаться бережно. У меня есть хорошая новость для читателя – этому можно учиться. Далее в книге мы посвятим целый раздел работе с чувствами. Вторая хорошая новость состоит в том, что страдания предшествуют духовному возрастанию. Если в страданиях есть смысл, то это наш рост, прогресс. Когда мы избавляемся от страданий, мы растем.

**Блокировка чувств, отрицание хотя и помогают пережить шок, острую боль, но ведут к саморазрушению. На отказ от разнообразных чувств организм реагирует ослаблением общего физического состояния. И тогда открываются ворота для многих болезней, в том числе и тяжелых.**

## Страх. Тревога

«С годами у меня появилось вот что. Каждый вечер я жду, когда и каким он придет, если придет. Это меня убивает, ужасно мучает морально. Срываюсь на детях, но ведь они ни при чем», – пишет 34-летняя доярка из Орловской области.

Другая женщина испытывает абсолютно те же самые чувства, хотя авторы писем живут далеко друг от друга: «Это невыносимая пытка, когда мысли заняты только тем, придет ли с работы муж, когда и в каком виде», 45-летняя медсестра из Барнаула.

Тревога, страх присутствуют в семье алкоголика. Боятся жены, матери, дети и сам пьющий полон страхов. Будем сейчас говорить только о жене.

Жизнь жены алкоголика протекает под знаком «а что, если…». А что, если он потеряет работу? А что, если он попал под машину? А что, если он пропьет все деньги? Или потеряет их?

Страх может жить и за другими фразами, например, «Посмотрите, что случилось прошлый раз», «Я не могу это сделать достаточно хорошо». Многие поступки созависимых мотивированы страхом, основой развития любой зависимости. Содержание страхов может касаться чего угодно. Часто это страх столкновения с реальностью, страх быть брошенной, страх, что случится самое худшее, страх потери контроля над ситуацией, над собой.

Когда мы находимся в состоянии созависимости, мы боимся всего. В нас живет страх потерпеть неудачу, провал. Страх сделать ошибку. Страх своей слабости, хрупкости. Страх, что другие о нас подумают. Даже страх успеха. Страх быть нелюбимой. Страх быть отвергнутой. Страх остаться наедине с самой собой (и наедине со своими страхами).

За всеми страхами скрывается боязнь не справиться с определенными ситуациями. У меня есть хорошая новость. Жизнь так мудро устроена, что мы не попадаем в ситуации, с которыми не можем справиться. Задачи, возникающие перед нами, соотносимы с нашими силами. Только реальные задачи, наши собственные задачи. Алкоголизм близкого человека – не та задача, которую нам необходимо решать в одиночку. У нас есть свои проблемы, например, проблема страха.

Давайте рассортируем страхи. Есть среди них такие, которые работают на нас. Например, я

боюсь оказаться некомпетентной и поэтому тщательно готовлюсь к каждой сессии групповой психотерапии. Делать все больше и больше, тянуться к высокой планке – мой способ заглушить тревогу. Может быть, это тоже не очень здоровый способ, но с его помощью я кое-как справляюсь и с тревогой, и с профессиональными задачами.

Созидательная сила страха в том же, в чем и страдания в широком смысле. Страх и трепет означает, что человек находится в становлении.

Большинство же страхов работают против нас, парализуют другие чувства и наши действия. Например, я боюсь, что муж придет пьяный, ничего не могу делать из-за своей тревоги, только слоняюсь из угла в угол, не могу даже ребенка покормить. Благо, он уже большой, и я говорю: «Возьми ужин в кастрюльке и разогрей сам». Мало кто может сказать: «Я так боялась, так боялась, и это мне помогло». Часто страхи нам мешают жить. Если жизнью распоряжается страх, то человек скован как обручем. Значит, возможно лишь подобие жизни. Без свободы проявления, нет естественной жизни.

То же самое делает с нами тревога. Тревога не предотвратила ни одно несчастье. Единственное, что может предотвратить тревога, это радость жизни. Есть такое чувство или ход мысли: я буду тревожиться пока все не устроится к лучшему, тогда я расслаблюсь и буду радоваться.

Наши тревоги – это стремление наказать себя, не давать себе прошения, нелюбовь к себе, недоверие к себе. Страх – важное чувство жен алкоголиков. Мы можем подумать, что если я тревожусь, то это поможет беде не случиться или уйти. Но это иллюзия. Скорее наоборот. Тревогой мы можем навлечь на себя беду. Тревога парализует сознание, и мы не можем предпринять разумные меры. Страх, тревога могут довести нас до такого состояния, что мы не обращаем внимание на нашу сегодняшнюю жизнь, не заботимся о ней, перестаем заботиться о себе, об удовлетворении своих важнейших потребностей. Страх может лежать в основе контролирующего поведения. Если кто-то долго чего-то боится, он привыкает к страху. И думает, что это нормально – именно так и чувствовать себя. Грусть, подавленность, напряжение могут маскировать страхи. Последствия этого могут быть долгими и трагическими.

На войне страх помогает солдату выжить. Нам, страдающим созависимостью. страх тоже когда-то, возможно, помог. Теперь, когда мы стали на путь освоения новых форм поведения, на путь преодоления своей созависимости, давайте скажем страхам, тревогам «до свиданья». Какой урок мы можем вынести из тревоги?

Один из уроков – доверие. Надо научиться доверять течению жизни, есть много мудрости в устройстве жизни. Пусть течет, как течет. Пусть уходят страхи и тревоги. Когда мы доверяем, мы вначале обретаем спокойствие, потом, возможно, мы обретем то, что хотим. Потом мы сможем разглядеть, что может принести нам будущее.

Тревога, страхи – это противоположность любви. Именно в этом состоянии нам необходимо любить себя больше, чем когда-либо прежде. Примите ударную дозу любви к себе и подарите себе самый лучший подарок – спокойствие. Довольно тревожиться о других. Пора начать заботиться о себе.

Спросим себя: чего я боюсь сегодня? Что он придет пьяный? Так он уже приходил десятки раз пьяный. Ведь он болен алкоголизмом (мы честно это признали, да?). А раз он болен, то он будет болен и завтра, и послезавтра.

А может, стоит подумать так. Если он придет пьяный, я оставлю его в покое и займусь своим делом. Дай-ка я лучше сейчас начну готовиться к худшему. А если он придет трезвый, то у меня будет нечаянная радость.

Один знакомый священник говорит, что страх не греховен, но избавляться от страха можно так же точно, как от греха, – исповеданием. Я думаю, что это один из способов избавления. Во всяком случае, небесполезно проговорить вслух свои страхи.

## Стыд, вина

«Не знаю, почему, но испытываю чувство стыда, неловкости, идя по улице со своим мужем. Я редко хожу с ним, когда он в состоянии опьянения, но это бывает. И тогда мне кажется, на меня смотрят не только люди, но и деревья, цветы, трава».

Другая моя знакомая испытывает чувство стыда за мужа только перед теми, кто хорошо ее знает. От этого ей не легче. «На работе меня уважают, окружающие относятся хорошо, много знакомых, друзей. С мужем пойти к ним не могу, стыдно за него. Родственники к нам не ходят из-за мужа».

Точная иллюстрации давно известного факта: алкоголизм – болезнь изоляции. Болезнь, при которой рвутся социальные связи и внутри семьи, и за пределами семьи.

Вина, стыд – часто присутствуют в психическом состоянии созависимых. Они стыдятся как собственного поведения, так и поведения своих близких.

«Когда мы поженились, муж был очень хорошим. А я очень часто психовала, дулась, нервничала. Он стал изредка выпивать. Дальше – больше. Я на 50 процентов, если не больше, виновата в том, что мой муж алкоголик. Еще мне кажется, что есть немного вины колхоза в том, что он пьет. В этом колхозе нет никакой дисциплины. Среди рабочего дня там можно увидеть много пьяных».

Алкоголизм – это такая болезнь, в которой нет одной-единственной причины. Однако, точно известно, что один человек не может быть причиной болезни другого. Не надо мучить себя поисками виноватых. Ни жена, ни колхоз, ни армия не виноваты. Что касается жены, то я точно знаю, что ни одна жена в мире не явилась причиной алкоголизма своего мужа, даже та жена, которая вместе с ним пила.

Однако чувство вины у жен присутствует почти всегда в какой-то отрезок времени. Вот еще отрывок из письма жены: «Его уволили с работы за прогулы. Это я виновата, надо было уговорить пойти на работу с похмелья. В пьяном угаре разбил машину. Это я виновата. Вызвала нарколога, а муж очень разозлился, возненавидел врача. Надо было вызвать другого нарколога. Потом муж все-таки лечился. Но у него произошел срыв. Это я виновата, наговорила ему пакостей, не удержалась, а надо было поберечь его психику».

Так и хочется спросить автора письма, а свою собственную психику вам не хочется поберечь и перестать мучить себя разъедающим душу чувством вины?

Алкоголик тоже живет с чувством вины, особенно сильно это чувство проявляется во время похмелья. Сколько хороших дел, действительно хороших, сделано алкоголиками, движимыми чувством вины! Вспомните давно ждавшие своей очереди домашние дела, охапки цветов, подаренные жене после запоя.

Алкоголики – великие умельцы в деле проецирования, переноса вины на других, часто – на

жену. А жены – великие эксперты в деле заглатывания крючков, на каждом из которых навешаны чувства их мужей, чувство вины в первую очередь. Отцепи крючок, дорогая.

Он – большой мастер направлять свое чувство вины на близких. Горе вам, если вы будете соглашаться с ним. Обвинениям не будет конца!

Стыд, вина – это мощные негативные чувства. Они циркулируют в неблагополучных семьях и могут служить визитной карточкой алкогольной семьи. Одна взрослая дочь алкоголика говорила: «Я выросла под непрерывное звучание двух фраз – «Ты должна» и «Как тебе не стыдно».

При помощи навязывания этих чувств кто-то в семье или в обществе пытается держать другого под контролем, управлять, манипулировать, властвовать. Если мы сами приглашаем эти чувства, верим, что мы виноваты и нам надо стыдиться, то это ведет к поражению в жизненной ситуации, к проигрышу и затем к саморазрушающему поведению. Так работают ложные чувства вины и стыда.

Бывает законное настоящее чувство вины, когда мы осознаем, что сделали что-то неверное, нехорошее, неправильное. Что с этим делать? Изменить поведение, больше так не делать, внести поправки в свой кодекс, диктующий нам, что можно, чего нельзя, что хорошо, что плохо, что допустимо, что недопустимо. Если задеты нашим поведением люди, возможно, нам надо извиниться. И все. И перестать заниматься самоедством. Длительное самобичевание непродуктивно.

А что такое стыд? Мы говорим: «Мне было так стыдно, что я готова была провалиться сквозь землю». Это чувство уже посильнее осознания своего неправильного поведения или действия. Это такое чувство, что я сама такая нехорошая, со мной что-то очень сильно не в порядке и это непоправимо, значит, я не имею права оставаться среди людей, мне надо «провалиться сквозь землю». Не действие неправильное, а сам человек неправильный. Мы стыдимся себя. Мы стыдимся самого своего существования.

У жен алкоголиков легко возникает чувство стыда не от того, что муж пьет (это может быть пусковым механизмом), а от того, что это чувство навешивали им в детстве родители. Их стыдили при каждом случае, когда хотели подчинить своей воле. Так удобно управлять ребенком. В результате выросли женщины, основу личности которых составляет стыд.

Умение снимать с себя крючки вины и стыда может существенно оздоровить жизнь, изменить судьбу. Мы можем ошибаться, но мы сами – не являемся сплошной ошибкой и имеем право на су-шествование такими, какие мы есть. Это нормально, принимать себя такой, какая я есть. Принятие себя – первый шаг в выздоровлении. Второй шаг – позволить уйти чувствам вины и стыда.

**Запомните, вы ни в чем не виноваты. И вам нечего стыдиться.**

## Гнев

«С мужем живем 25 лет. У нас 10 детей. Он гордится, что у него умная и красивая жена, только мне от этого мало радости. Порой меня захлестывает такая ненависть к нему! За рожу его пьяную, за мужскую слабость, за все дурное, что было и будет, что я готова уничтожить и его, и детей. И не только готова, но порой им всей кучей приходится меня связывать. Нет тогда у меня ума, колочусь, как сумасшедшая, и не способна слова вымолвить. Только ярость, бешенство и желание расправиться с ними».

Гнев – это сильное чувство. Оно имеет свойство распространяться и на тех, кто его не вызывал.

Многие из нас испытывают гнев на членов своей семьи. У некоторых это длится годами. Гнев может переходить в ярость. Гнев – это сила. Энергия, которая помогает нам высвободиться из плена. А мы иногда чувствуем себя плененными, подчиненными членами семьи, обстоятельствами. Инструмент психического, эмоционального освобождения – гнев.

Гнев занимает большое место в жизни созависимых. Они чувствуют себя уязвленными, обиженными, рассерженными и обычно склонны жить с людьми, которые чувствуют себя точно так же.

Созависимые боятся своего гнева и гнева других людей. Гнев часто используется для того, чтобы держать на расстоянии от себя того человека, с кем им трудно строить взаимоотношения. «Я сержусь, значит, он уйдет».

Созависимые подвергают свой гнев репрессии, вытеснению, подавлению, что не приводит к облегчению, а лишь усугубляет состояние. Из-за подавленного гнева созависимые могут много плакать, становиться подавленными, переедать, длительно болеть, совершать отвратительные поступки для сведения счетов, проявлять враждебность, бывают вспышки насилия. Созависимые считают, что их «заводят», вынуждают злиться, и поэтому они наказывают за это других людей.

Гнев – это сигнал, к которому стоит прислушаться. Гнев дает нам знать, что что-то идет не так в нашей жизни. Что-то надо менять. Может быть, смысл его в том, что кто-то нам причиняет боль, нарушает наши неотъемлемые права. Вместе с гневом мы можем получить сигнал о том, что наши эмоциональные потребности, наши желания хронически не удовлетворяются должным, здоровым образом. Либо о том, что мы сами не обращаем внимания на важнейшие стороны нашей собственной жизни. Либо это сигнал о том, что во взаимоотношениях со значимыми близкими людьми мы допускаем слишком много компромиссов, делаем уступки в области своих ценностей, желаний, притязаний, причем уступки, которые работают против нас.

Гнев может сказать нам о том, что мы делаем больше и отдаем кому-то больше, чем мы могли бы делать и отдавать с удовольствием, с комфортом для себя. Или гнев предупреждает, что кто-то другой делает для нас слишком много, так много, что это отбирает возможность нам расти и развиваться, мешает нам чувствовать себя способными и компетентными.

Подобно физической боли, которая сигнализирует о необходимости отдернуть руку от горячего, гнев сигнализирует о необходимости сохранения своей целостности, когда нашей целостности что-то угрожает.

Гнев может мотивировать нас сказать «нет» в ситуациях, когда другие определяют, как нам жить, и сказать «да» в ситуациях, когда мы сами хотим определять, как нам жить.

Очень важно позволить себе прочувствовать и тем самым принять свое чувство гнева, не обвиняя себя. Когда мы примем свой гнев, даже поблагодарим его, тогда он начинает нас защищать, начинает нам помогать.

Можно поставить себе целью достижение свободы, духовной свободы от членов семьи. Может быть, мы сердимся на других только за то, что не чувствуем себя свободными? Может быть, мы сердимся на членов семьи, потому что сердимся на себя?

Я обычно внимательно слушаю своих клиентов и пациентов. Если они на других выливают

сильные негативные эмоции, я делаю вывод, что именно эти чувства человек испытывает по отношению к себе самому. Скорее всего, женщина ненавидит себя, поэтому злится на мужа и детей.

Думайте с любовью о членах семьи, но позволяйте себе прочувствовать столько гнева, сколько вам требуется. Попросите Бога помочь вам обрести свободу и начать заботиться о себе.

Теперь вам гнев больше не нужен, пусть уходит. Поблагодарите Бога за то, чему он вас научил через испытанный вами гнев.

Не надо винить себя за чувство гнева, не надо стыдиться его. Это всего лишь чувство. Оно есть. Чувства – это реальность. Спрашивать: «Права ли я была, когда сердилась?» – это все равно, что спрашивать: «Права ли я, что испытываю чувство жажды, что я хочу пить?» Мы испытываем определенные чувства, значит, они уместны, законны. Всякие чувства, в том числе и гнев, заслуживают внимания и уважения.

Ряд вопросов может помочь расшифровать сигнал, заключенный в чувстве гнева. Вот вопросы, которые могут помочь нам понять самих себя.

• На что я злюсь?

• В чем проблема, чья это проблема?

• Как мне рассортировать проблемы и кто за что отвечает?

• Как мне выразить свой гнев так, чтобы потом я не чувствовала себя беспомощной, обессиленной?

• Когда я злюсь, как мне яснее обозначить мою позицию, не нападая и не защищаясь?

• Что я потеряю, если ясно представлю свое положение?

• Если злость мне не помогает, что еще я могу сделать, как я могу действовать иначе?

А если другие скажут нам, что гневаться нехорошо, что это дамам не идет, будьте спокойны. Гнев помогал вам исцелиться. Исцеление иногда приходит в не очень красивой упаковке.

Надо заботиться только о том, чтобы гнев не привел к разрушительным действиям.

«Вчера муж был дома с детьми. Пришла домой с работы – он сильно пьян. Дети сами по себе бегают. Не помня себя, схватила табуретку и разбила ему голову до крови. Он немножко протрезвел, ушел из дома, обещал прийти с топором. Вот уже сутки нет».

Гневу должен быть дан выход. Но не табуреткой же по голове. Нельзя бить по живому – по человеку, по животному. Нельзя и веши ломать. Ударьте кулаком в подушку, перестирайте кучу белья. Когда остынете, задайте себе вопрос: а стоит ли так лезть на стенку, так рисковать собой?

Риск определенно есть. В гневе человек плохо владеет собой и может натворить бед. Я знаю женщину, которая в гневе ударила мужа-алкоголика ножом. Он остался жив, даже простил ее. Но алкоголизм никуда не девался от ранения. Потом он лечился у нас в клинике от алкоголизма. В спокойном состоянии эта женщина совсем не похожа на злюку-злодейку, скорее она – великая страдалица.

**Мы имеем право на любые чувства, в том числе на гнев. Если он стал преобладающим чувством в нашей жизни, это сигнал – пора оглядеться. В поисках самой себя, своей свободы, смысла своей жизни. Если ваше внимание слишком сконцентрировано на ком-то, значит, из поля зрения выпали вы сами. Вы сами не в фокусе своего сознания. Нет ничего хуже, как потерять себя.**

## Затянувшееся отчаяние

«Господи! Если бы все описать или рассказать, вы бы не поверили, что такое бывает на белом свете. Писать не могу. Слезы душат меня. Душа разорвана. Как жить? Не могу жить! Устала от борьбы. Я стала психом. Хочется покончить с собой, но я не имею на это право. Надо поднимать дочь, она не просила ее рожать».

«Да, я тоже больной человек, как и мой пьющий муж. Я пыталась покончить с собой».

«Сейчас чувствую, что помощь нужна прежде всего мне, а раньше все думала о своем муже. Я на грани срыва. Я нахожусь в постоянном напряжении. Ходила к врачу, он прописал мне порошки. Я их пью, но напряжение остается. Я в ужасном состоянии».

Это затянувшееся отчаяние. «Что толку что-либо делать, когда все напрасно. Что я ни делала, муж как пил, так и пьет, только еще хуже. Я дошла до полного физического и морального истощения. Я устала нести на своих плечах всю эту тяжесть. Я больше не могу ничего делать. Я потеряла интерес ко всему. Даже встать с постели, одеться стало трудно. Я не хочу жить».

Опасный момент. В таком состоянии женщина может прибегнуть к алкоголю или таблеткам и стать зависимой от них.

Нежелание жить – это тоже гнев, только повернутый внутрь, направленный против себя. Отчаяние приходит тогда, когда нас покидает надежда.

И все же безвыходных ситуаций не бывает. Когда мы не видим выхода из беды? Когда вообразим, будто решение проблемы зависит только от нас. Алкоголизм – такая болезнь, при которой люди не склонны просить помощи. Жены больных тоже не склонны просить помощи для себя, они обычно хлопочут о помощи для больного мужа.

Алкогольные семьи склонны, что называется «вариться в собственном соку». Они не впускают в себя новые идеи, не чувствуют, когда в дверь стучится помощь. Скажи им: «Пойдите в Ал-Анон» – никакой реакции, даже любопытства нет: «А что это такое?» Предложи им книгу о преодолении созависимости – никакого интереса. Алкогольная семья – закрытая система, замкнутый круг, в котором бьется отчаяние.

Отчаяние – это маска жалости к самой себе. Если начинаешь жалеть себя, то дальше ничего хорошего не будет. Это тупиковый путь. Развивается психология жертвы. Еще более снижается самооценка. Адекватная самооценка, самоуважение, любовь к себе не живут рядом со страхом, стылом, гневом, затянувшимся отчаянием.

Итак, палитра чувств жены алкоголика перегружена негативными чувствами. Типичным является дефицит положительных чувств и в первую очередь необходимо поднимать самооценку. Разорвать порочный круг можно, если начать думать о себе. Не о том, кто болен алкоголизмом, а о себе. Необходимо перефокусировать свое внимание с его проблем на свои собственные. Трудно? А что хорошее дается легко? Будем учиться. Что невозможно сделать в одиночку, то удается в группе.

Наше мышление – лишь служанка в руках эмоций. Эту мысль мне неоднократно приходилось слышать на лекциях по психиатрии и психологии. Мне не хотелось этому верить. Трудно расстаться с мыслью, что мы плохо владеем своей психической собственностью – потоком нашего мышления. Впрочем, отчуждения мысли нет, если мы признаем своими собственные чувства. Что первично – чувство или мысль? В науке спор на эту тему еще не закончился. Ясно одно, что наши мысли сильно зависят от наших чувств, а изменение чувства влечет за собой изменение образа мыслей – и наоборот.

Начни думать, что алкоголизм – болезнь, и чувства изменятся, ненависть улетучится. Когда я узнала, что это болезнь, имеющая генетическую основу, предрасположение к ней передается с генами, что не зависит от чьей-либо воли, у меня пропало желание морализировать. Наследственность – явление природы, как солнечный свет, как дождь. Мы можем учитывать природные явления, но не можем на них сердиться.

Недаром психотерапевтическое вмешательство при оказании помощи женам и другим родственникам больных алкоголизмом начинается с определения и изменения чувств. Когда мы находим нужные слова для обозначения того, что чувствуем, тогда мы имеем возможность вывести наши чувства наружу. Когда мы получаем подтвержден истому, что наши чувства важны, что они чего-нибудь стоят и уместны в данной ситуации, тогда приходит большая, чем до этого, ясность мышления.

## Навязчивые мысли

«Знаете, я замечаю, что постоянно думаю о муже, о его выпивке».

«Когда мне не спится ночью, я ловлю себя на мысли, что думаю о нем. Все я вычисляю, как бы отвратить его от водки. То мерещится, что он так сильно заболел и не может больше пить. Бросают же люди пить после инфаркта. Господи, неужели я ему желаю такой болезни?»

«А я часами репетирую свой монолог. Вот я ему скажу, вот я найду такие слова, он поймет, как плохо пить».

«Когда мужа нет дома, мне всегда представляется, что он попал под машину или что его избили. У меня в голове морги, больницы. Не могу перестать думать о несчастьях».

Женщины, чьи высказывания я здесь привела, прекрасно отдавали себе отчет в том, что подобные мысли не приносили им ничего хорошего, что было бы лучше избавиться от таких мыслей. Но избавиться-то как раз они и не могли. У них развилась своего рода одержимость этими мыслями, навязчивость мышления. Что сделали эти мысли с их жизнью?

Навязчивые мысли об употреблении алкоголя близким человеком, о последствиях употребления мешают женам ясно осознавать реальность, саму проблему. Эти мысли блокируют осознание себя и других. Они забирают время, внимание тем, что полностью заполняют их.

Навязчивые мысли обладают такой силой, что отвязаться от них трудно. Они достигают качества насильственных мыслей. Естественно, что они влекут за собой действия, в лучшем случае бесполезные, а часто вредные и жене, и больному.

Почему они возникают? Навязчивые мысли имеют свою собственную цель. Они дают нам иллюзию контроля над ситуацией, как будто мы еще управляем своей жизнью. Генератор навязчивых мыслей – это тревога, душевная боль, вызванные постоянно существующей

проблемой.

Навязчивые мысли дают ощущение движения. Ситуация не меняется, а постоянный поток мыслей на тему о ситуации как бы замещает движение, как бы сулит перемены. Эти же мысли толкают жен к тому, чтобы спасать больных мужей. Своего рода иллюзия целенаправленных действий.

Блокирование способности осознавать проблему тоже имеет защитное действие. Так легче. Если додумать проблему до конца, посмотреть правде в глаза и понять, что ты, жена, бессильна его спасти, то будет еще хуже. Может быть, тогда жена столкнется с утратой смысла своего существования. Она давно живет не своей, а его жизнью. Он – ее смыслообразующая фигура. Она верила в свою омнипотентность, в свое могущество, в то, что она может все.

Осознать, что она не может справиться с алкоголизмом мужа, равносильно признанию собственного поражения в жизни вообще. У жены нет здоровых границ личности. Она не знает, где кончается жизнь супруга и где начинается ее собственная жизнь. Поэтому она пытается управлять его жизнью. Навязчивые мысли об алкоголизме мужа дают ощущение, что она что-то делает с этой проблемой.

Это ощущение не подпускает другое – ощущение своей беспомощности.

Навязчивые мысли на тему об алкоголизме позволяют женам связывать все свои проблемы именно с проблемой алкоголизма мужа, дают право во всех своих бедах обвинять кого-то и тем самым полностью освобождают жену от усилий решать свои собственные проблемы.

Блокируются любые творческие подходы к решению своих проблем.

– Я готова сделать все, что угодно, любые усилия приложить для решения проблемы алкоголизма в моей семье.

– Очень хорошо, что вы готовы. Приходите раз в неделю на групповую терапию.

– Нет, у меня нет времени. Я же должна следить за своим мужем.

– Оставьте его наедине с последствиями своего поведения.

– Не могу. Тогда все пойдет прахом.

Ничего не делать с собой, думать о других, иметь право обвинять других – очень сладостно. Краткосрочная психологическая выгода за счет долгосрочного нерешения проблемы и сохранения существующего положения вещей. Это се самопораженческая позиция. Она характерна для любой зависимости. Жена страдает созависимостью, которую называют человекоугодием. Это зависимость не от химического вещества, а от людей.

Навязчивое мышление служит еще одной цели. Оно помогает убежать от страха. Как мы видели в предыдущей главе, у жен алкоголиков страхи занимают огромное место в душе. Страх быть брошенной, страх одиночества, страх быть отвергнутой, страх остаться без поддержки. Пока мысль фокусируется на чем-то вне нас, мы можем не заглядывать мыслью внутрь себя. А внутри нас может находиться непереносимо болезненное чувство страха. Это чувство имеет травматическое происхождение.

Опять необходимо вернуться в ее детство. Душа жены больного алкоголизмом могла быть ранена еще в детстве. Девочка, возможно, росла в семье, где папа болел алкоголизмом. В этом

случае ни один из родителей не направлял внимание на девочку. Она была не в фокусе внимания у родителей, теперь она не в фокусе внимания у себя самой. Родители не ставили ее потребности на первое место. Например, потребность в признании ее ценной личностью. Теперь она сама не ставит свои потребности на первое место. На первом месте у нее потребности мужа. Алкоголизм в родительском доме поглощал всю энергию родителей. Теперь алкоголизм мужа помешает всю ее энергию. Навязчивые мысли о его проблемах и есть частный случай такого поглощения.

«Она в семье своей родной казалась девочкой чужой». Она была эмоционально отвергаемой. Пережить эмоциональное отвержение еще раз в зрелом возрасте так больно, может быть, даже выше всяких сил этим женщинам, которые буквально абсорбированы выпивками мужей. Им, женам, легче жить в хаосе, в токсических, ядовитых взаимоотношениях, чем еще раз испытать весь ужас отвержения. Их память хранит все, что с этим связано. И они годами остаются сцепленными, спаянными со своей болью только для того, чтобы избежать еще большей боли. Чтобы выжить, они вынуждены свою мысль сконцентрировать на внешних событиях, где-то вне себя.

## Склонность к резким суждениям

«Нет, вы мне скажите, права я или не права. Вчера мой муж пришел до такой степени пьяный, что я его впустила только в коридор», – говорит Галя. Судя по накалу эмоций, для Гали важнее оказаться правой, чем счастливой.

Многие жены больных алкоголизмом мыслят в двухмерном пространстве. Типичная шкала их мышления соединяет два полюса: прав, не прав. Если она права, значит, с ней все в порядке. Если он не прав, то зачеркиваются все его достоинства.

Особенность ее мышления заключается в склонности к разделению явлений, событий, причин, качеств и т.д. на два противоположных класса. Это мышление типа или/или: хороший/плохой, свой/чужой, друг/враг. Третий вариант отсутствует. Сомнения не посещают сознание.

Жизнь, естественно, не двумерна, а многомерна и объемна. Оценки с применением двоичной системы исчисления не всегда верны.

Жены больных алкоголизмом всегда знают, как другим членам семьи надо себя вести. Они знают, что хорошо для их детей, для их мужей. Их речь насыщена оценками, суждениями. Еще не дослушав до конца, они готовы давать советы. Если в семье больше двух человек, то жены привлекают на свою сторону других членов семьи, добиваются, чтобы и те соглашались с ними. Образуются коалиции, враждующие между собой.

Стремление быть правой, оказаться на высоте, потребность управлять другими, манипулировать своими близкими затрудняет общение как в семье, так и в кабинете психотерапевта. Жены больных алкоголизмом ни с кем не соглашаются, они все знают лучше других. Они производят впечатление надменных и самоуверенных.

Врачи, лечащие больных алкоголизмом мужчин, спрашивали, почему жены производят на них неприятное впечатление. Я думаю, что так воздействует на врачей фасад псевдоуверенности в себе.

В действительности же эти женщины совершенно не знают, как решить проблему алкоголизма в семье. Их публичное «я» – твердое, уверенное, резко судящее – никак не совпадает с истинным «я», с которым они остаются один на один. В глубине души жена больного

алкоголизмом не знает даже, кто она такая и что она собирается делать со своей жизнью. Она беспомощна и считает себя никчемной. «Чего я стою, если не могу сдвинуть с места эту проблему?»

Мышление по типу «все или ничего», «или/или» возникает у людей эмоционально незрелых, неспособных объять все цветное многообразие мира. Их картинка мира черно-белая. Эти люди, скорее всего, длительное время находились в состоянии бесплодной борьбы за какую-нибудь неверную идею. Например, вся семья боролась с алкоголизмом своего близкого. Окружающие не могут победить алкоголизм. Они могут лишь способствовать своим поведением тому, что больной сам будет двигаться в сторону выздоровления. Кстати, я думаю, что слово «борьба» не подходит, когда речь идет об алкоголизме. Не бороться надо, а помогать больным людям. В борьбе характер ожесточается, неудачи привносят горечь восприятия окружающего. И как результат мышление жен больных алкоголизмом становится резким, часто осуждающим. А заповедь призывает нас не судить.

## Мифологическое мышление

Жизнь с больным алкоголизмом может быть настолько непереносимо тяжелой, что закономерно включается отрицание, способ психологической зашиты. Чему служит встроенный во всех нас механизм психологической защиты? Мы начинаем отрицать болезненную проблему, в данном случае алкоголизм. Да, да. Я веду речь о женах больных, живущих трезво. И они отрицают, не только больные их мужья.

«Мой муж выпивает не в меру, но он не алкоголик. Он – такой хороший человек». Это миф, затуманивающий сознание жены больного. Правда состоит в том, что многие алкоголики – действительно хорошие люди и не существует типично алкогольной личности. Верно то, что он хороший человек. Но это не противоречит тому, что он алкоголик.

Еще один миф: «Мой муж не пропивает зарплату и очень хорошо ведет хозяйство в доме, он – не алкоголик». Правда состоит в том, что большинство алкоголиков в состоянии обеспечить финансами семью в течение продолжительного времени.

Еще один миф: «Но он не всегда бывает пьяным». Очень немногие алкоголики всегда бывают пьяными. Можно пить раз в год и быть больным алкоголизмом.

Итак, близкие игнорируют проблемы, притворяются, будто их нет. Родственники делают вид, будто обстоятельства не так плохи, как они есть. Они говорят себе, что завтра будет лучше, что завтра он не придет пьяным. Родственники стремятся быть настолько занятыми, чтобы не иметь возможности обдумать эту серьезную ситуацию.

Для чего все это нужно? Для того, чтобы выжить. Так работает и помогает нам отрицание. Жены верят в то, во что хотят верить. Они охотно принимают желаемое за действительное, поскольку им еще необходимо набраться сил, чтобы принять действительность и остаться не раздавленными ею, по возможности, сохранить свою целостность.

Самый большой миф, изощренно поддерживаемый отрицанием, гласит: «У меня нет недостатков, это недостатки моего мужа превратили мою жизнь в мучение». Правда состоит в том, что рядом с «мокрым» алкоголиком всегда отыщется «сухой» алкоголик, зеркальное отражение той самой сатаны, которой равно обозначают и мужа, и жену.

## Отрицание

Это важная характеристика как зависимости, так и созависимости. Поэтому хочу остановиться на ней подробнее. Отрицание – это способность игнорировать, отрицать то, что происходит. Способность не верить своим глазам. Проявляется отрицание в том, что созависимые не видят своих проблем. «У меня нет проблем, проблемы у моего мужа, его лечите, а мне помощь не нужна». Отрицание способствует длительному пребыванию в иллюзиях. «Мой муж пьет, но сегодня, возможно, он будет трезвый». Члены семьи не замечают, что их жизнь стала неуправляемой и что они не могут нормально себя чувствовать, не могут справляться с обязанностями матери, жены, что они утратили часть профессиональной работоспособности. Отрицание препятствует уяснению своей созависимости.

Отрицание одновременно и наш друг, и наш враг. Дружеская его сторона заключается в том, что оно дает нам возможность собраться с силами, пока мы не готовы воспринять слишком болезненную действительность. Отрицание помогает выжить при непереносимо трудных обстоятельствах. Это щадящий способ взаимодействия с травматической ситуацией. Может быть, находясь под защитным зонтиком отрицания, мы выигрываем время. Через какое-то время мы будем готовы воспринять суровую действительность.

Когда наше мышление управляется отрицанием, то одна часть нашей личности знает правду, другая нашептывает искажение, преуменьшение правды, затуманивает сознание.

Недружественная сторона отрицания заключается в том, что оно не позволяет ясно видеть проблемы, уводит от действий, которыми мы могли бы прекратить боль, мы слишком много тратим энергии на фантазии вместо того, чтобы реально о себе заботиться. Отрицание позволяет нам искажать свои истинные чувства -притуплять их, перекручивать. Мы теряем связь с собой. Мы продолжаем оставаться в непереносимо болезненной ситуации и думаем, что это нормально. Отрицание делает нас слепыми по отношению к чувствам, собственным потребностям, к своей личности в целом.

Я не призываю обращаться резко и сурово с собой. Я не прошу вас сбросить в один момент отрицание и «прозреть». Отрицание напоминает теплое одеяло, защиту от холода, безопасность во время стужи. Мы не можем сбросить его мигом в холоде, но мы можем начать снимать одеяло в комнате, если холод сменяется теплом. Я хочу сказать, что в безопасных обстоятельствах, при наличии поддержки, с помощью терапевтической группы, в то время, когда мы будем готовы к встрече с реальностью, мы сбросим защищавшее нас одеяло.

Можно просить Бога дать мужество начать менять свою жизнь, менять в сторону выздоровления от созависимости. В процессе выздоровления мы можем еще не раз и не два прибегать к услугам отрицания. Каждый раз под напором холодного ветра мы можем позволить себе завернуться в теплое одеяло снова. Потом мы сбросим отрицание, когда обеспечим себе тепло и безопасность. Это обычный процесс выздоровления. Но мы будем все яснее и яснее видеть реальность.

Хорошо бы научиться распознавать свое отрицание. Знаками могут быть: замешательство в чувствах, вялость энергии либо стремительное убегание от действительности, слишком сильное желание немедленно что-то сделать и покончить со всем тем, что причиняет боль, навязчивые мысли об одном и том же, отклонение помощи и поддержки. Если вы слишком долго будете оставаться с теми людьми, которые дурно с вами обращаются, то неизбежно отрицание вернется к вам. Можно пожелать добра другим и в то же время освободить себя от их влияния. Необходимо стремиться окружать себя теплыми людьми. Тогда нам не потребуется закутываться в одеяло отрицания.

Альтернатива отрицанию – осознание реальности и приятие (принятие) ее. Нежное, бережное обращение с собой и сочувствие себе наряду с сочувствием другим помогают достичь осознания и принятия.

## Границы личности

В алкогольной семье никто не знает своих границ. Каждый воспринимает проблемы больного как свои собственные. Фактически вся жизнь в доме начинается с больного и вертится вокруг него. Жена отдала больному власть определять ее настроение, ее реакции. По мере прогрессирования алкоголизма границы все больше размываются. Вначале она терпит все больше и больше разнообразных форм его недостойного поведения (это рост толерантности), затем она не переносит даже мелочей (это полная интолерантность, нетерпимость). Жена алкоголика никогда не знала, сколько она намерена терпеть из того, что нормальные люди называют недопустимым поведением. Она не знала своих нормальных границ.

Входят женщина и мужчина в кабинет врача.

– Здравствуйте, – говорит женщина, одна за двоих. Он только кивает. – У нас проблема. Мы пьем. Мы уже лечились два раза. Но беда нас не покидает.

Уточняю.

– Вы оба пьете?

– Нет, пьет он. Я – его жена. Обращаюсь к жене.

– И вы лечились? – Я знаю, что жены больных алкоголизмом могут лечиться от созависимости.

– Нет, лечился он, мой муж.

– А почему вы употребляете местоимение «мы»?

Далее легкое замешательство, извиняющаяся улыбка, взгляд друг на друга, молчание.

Матери больных говорят не только «Мы болеем уже 2 года», «Мы употребляем героин», «Мой ребенок…» Если переспросить: «Ребенок, он что, еще в школу ходит?» – «Нет, что вы! Мы уже и армию отслужили».

Ничто не случайно в нашем языке. Даже ошибки и оговорки несут много смысла. Это милое «мы» в устах созависимых означает размытость или полное отсутствие границ между теми, кто составляет «мы». Жена или мать своего близкого, больного алкоголизмом либо наркоманией, не воспринимает как отдельного от себя человека. Так было всю жизнь. Такое слияние границ произошло задолго до развития болезни.

Границы нам нужны для того, чтобы отделять себя от других.

Как мы даем знать другим, где проходят наши внешние границы? Мы даем им понять любым способом:

1. Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.

2. Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.

3. Это моя ответственность контролировать **как, когда, где и кто** будет меня касаться.

Физические границы видимы глазом, они проходят по краю нашего тела. Кожа – это наша физическая граница. Кожа служит для того, чтобы отделить от внешнего мира наши кости, ткани, кровь, удерживать в целостности и единстве наши внутренние органы. Заметим, что кожа имеет отверстия и поры. Через отверстия что-то входит в нас, обычно полезное, еда например. Через другие отверстия и поры что-то выходит из нашего организма, обычно уже бесполезное. Мы усваиваем с детства, что кожей ограждена наша собственная территория, где хозяином является тот, кому кожа принадлежит. Если человека били в детстве, тогда у него нет чувства, что кожа это начало его собственности, что никто другой не может вторгаться на его суверенную территорию. Тогда могут возникать сложности с границами как физическими, так и психическими.

Примерно то же самое происходит с границами нашей психической, душевной собственности. Только здесь нет пилимой границы, поэтому ее труднее представить. Мне встретилась хорошая книга, полностью посвященная границам личности (Клауд Г., Таундсен Дж., 1999). Семейные психотерапевты придают большое значение границам (Сатир В., 1992; 2000; Смит Э.У., 1991).

Психические границы защищают нашу психическую собственность – наши чувства, мысли, намерения, желания, наш стиль поведения, наше мировоззрение, наш выбор, наши установки и убеждения, нашу духовную составляющую. Из чего состоят эти психические границы?

В наибольшей степени из ощущения себя цельной личностью с уяснением того, что принадлежит мне, а что принадлежит другим в психической сфере. Кирпичиками психических границ могут быть слова или бессловесная коммуникация, точно выражающая наше отношение к происходящему. Самое важное слово для построения границ – это слово «нет». Если мы даем понять без слов кому-то, что подобное поведение или отношение к себе мы не потерпим, то мы устанавливаем границы.

Кто отвечает за установление границ и поддержание их в хорошем состоянии? Сам человек, который заботится о сохранении своей психической собственности. Я сама у себя работаю пограничником.

Если меня отвлекают от важной работы телефонным звонком, то это моя обязанность сказать: «Извините, я рада бы с вами поговорить подольше, но не могу себе этого позволить. У меня неотложная работа». Если мне наступили на ногу в трамвае, это моя обязанность дать знать об этом и потребовать убрать ногу с моей ноги. Если я этого не сделаю, я буду злиться, у меня будут плохие взаимоотношения с людьми, я буду человеком, не знающим своих границ и не умеющим их защитить.

Кто чаще всего нарушает границы? Тот, кто не ощущает своих собственных границ. У созависимых лиц границы либо размыты, нечетки и не воспринимаются ими, либо границы представляют собой толстые неприступные стены, делающие невозможным любое общение.

Оля, жена больного алкоголизмом рассказывает: «Когда у моего мужа с похмелья болит голова, вы знаете, у меня тоже болит голова. Когда его тошнит, меня тоже тошнит, даже если я нахожусь в другой комнате. И если он не в духе, то и у меня портится настроение». У Оли нет границ, во всяком случае, границ ее чувств.

Мария, живущая в браке с больным алкоголизмом уже 21 год, говорит следующее. «Мы теперь так ссоримся, что потри месяца не разговариваем. В крайнем случае оставляем друг другу записки». У Марии уже не границы, а баррикады. Она живет в бункере, построенном из молчания. Когда у нас нормальные границы, мы в состоянии делиться с другими и слушать их без гнева, без страха. Мария пока не в состоянии.

Созависимые люди либо обвиняют других за свои мысли, чувства, свое же собственное поведение. Либо созависимые обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства, поведение. Это спутанность всех границ.

Здоровые границы личности не должны быть ни слишком размытыми, как у амебы, ни слишком жесткими. Они должны быть гибкими и полупроницаемыми.

Осознание своих границ означает, что я знаю:

– как далеко я могу зайти в отношениях с тобой,

– что я от тебя стерплю,

– что я для тебя сделаю,

– чего я никогда от тебя терпеть не буду,

– чего я никогда для тебя (точнее вместо тебя) делать не буду, – что я позволю другим людям делать с собой, а чего я никогда не позволю.

Есть такое правило: если у вас не ладятся важные для вас взаимоотношения, пересмотрите границы. Может быть, именно там вы обнаружите нарушение. Восстанавливать здоровые границы, поддерживать их в функциональном состоянии – это ваша ответственность. Каждый человек сам для себя определяет свои границы.

## Поражение духовной сферы

Духовность в рамках концепции созависимости определяется как качество взаимоотношений с субъектом (человеком) или объектом, наиболее значимым, важным в нашей жизни. Духовность связана с системой отношений и ценностей человека.

К наиболее значимым и ценным взаимоотношениям относятся взаимоотношения с самим собой, с семьей, с обществом и с Богом. Если у больного по мере развития заболевания эти взаимоотношения и связанные с ними ценности вытесняются отношениями с химическим веществом, то у созависимых они вытесняются патологически измененными взаимоотношениями с больным членом семьи.

По нашим наблюдениям, среди созависимых много людей, верующих в Бога. Нередко к вере они пришли во время болезни своего близкого и видят опору в Боге, молитва дает поддержку и облегчение. Но даже взаимоотношения с Богом у них иногда омрачаются вспышками гнева и негодования. Возникает гневный вопрос: «За что мне такое мучение?»

Таким образом, проявления созависимости довольно многообразны. Они касаются всех сторон психической жизни, мировоззрения, поведения человека, системы верований и ценностей, а также физического здоровья.

## Частный случай созависимости: невесты алкоголиков

Выйти замуж за алкоголика или за того парня, который потом заболеет алкоголизмом. Что это? Ошибка выбора, знак судьбы? Можете со мной не соглашаться, даже побить меня камнями, но это судьба. Или скажем иначе: закономерность. Научными исследованиями установлено, что дочери алкоголиков склонны выходить замуж за алкоголиков. Механизм выбора брачного партнера непонятен, но факт установлен.

В моей почте немало писем от невест алкоголиков. Очень поучительные истории. Страдания жены алкоголика некоторые понимают как реакцию на несчастье в доме. Особую психологию жены как будто формирует многолетний опыт трудной жизни рядом с алкоголизмом близкого человека. А у невесты еще такого опыта нет. Психологически же некоторые девушки готовы на все трудности жизни в проблемном браке.

«Меня как магнитом притягивают только трудные мужчины. Почему?» – спрашивала меня одна невеста алкоголика. Я не знаю почему. Но вижу и в других письмах сходную тенденцию.

Вот фрагмент из письма.

«Я дружу с парнем, который болен алкоголизмом. Ему 25 лет, мне 20 лет, встречаемся 8 месяцев. Бросать я его не хочу и не буду, потому что я его очень люблю и хочу, чтобы он стал человеком. Научите меня, как вести себя, когда он пьян, и что говорить ему трезвому, как мне добиться, чтобы он бросил пить. К моим родителям обращаться бесполезно, они вообще мало знают мою личную жизнь. Если я спрошу их, как вести себя с парнем-алкоголиком, скажут, чтобы я бросила его. Его родители могут только кричать и ругаться. Отец его пил раньше, теперь не пьет, вот уже 15 лет, ему 50 лет. Дедушка моего друга тоже пьет, но сейчас реже. Когда мы с моим женихом приезжаем к его родным, дедушка его обязательно угощает.

Мой жених был женат, есть ребенок. Причина развода до меня в общих чертах дошла: муж пил, жена изменяла, скандалы, он ее бил. Соседи, его дружки, все алкоголики, ему с ними интересно. Других друзей, непьющих, он не хочет иметь».

Мне представляется это письмо типичным для невесты алкоголика.

Обратим внимание на то, что она ничего не пишет о себе. Есть в письме только один штрих – она вышла из семьи, где не принято было доверять и обсуждать тайны личной жизни. Значит, отношения невесты с родителями были не очень доверительными, а возможно, и плохими. Скорее всего, ее родительская семья – это многопроблемная семья.

Невеста сейчас сфокусирована на проблемах жениха. Проблем у него много. Семья, из которой он происходит, типично алкогольная – больны алкоголизмом отец, дед. В прошлом у жениха был опыт неудачной семейной жизни, он бил жену. Алкоголизм и насилие часто ходят рядом и передаются от одного поколения к другому. Недавно прочитала научную статью, в которой изучали этот вопрос на 20 португальских семьях, состоящих из 3 поколений. Наличие алкоголизма и насилия в нескольких поколениях одной семьи установили в 18 из 20 изученных семей.

Невеста, автор письма, по-видимому, думает, что ей удастся избежать участи первой жены своего жениха. Боюсь, что и вторую жену он будет бить.

Невеста не чувствует опасности для себя, она упорно верит, что все это (и алкоголизм, и жестокое обращение с женой) в ее семье не повторится. Как сильна вера невесты в силу любви, как твердо она об этом высказывается! У нее как будто выключен тот аппарат, который должен улавливать сигналы опасности. Жених недвусмысленно подает сигналы, а невеста их не различает. Это мифологическое мышление, вера в иллюзии.

Но почему она любит не ныне живущего человека, а того, будущего, как будто он еще и не стал человеком, как она выразилась «…хочу, чтобы он стал человеком»? Она непоколебимо убеждена, что может «сделать» его человеком. Как будто кого-то можно сделать, особенно того, кто сам сопротивляется всякому влиянию. Какой там у него может быть духовный рост, если он выбирает себе друзей только среди пьющих? Человек стремится в ту среду, где он

может реализовать свои наклонности.

Может быть, это главная черта невест алкоголиков – безграничная вера в свою способность переделывать, перевоспитывать своих женихов, вершить их судьбы. Да может ли один человек, даже если это мать, отец или учитель, вершить судьбу другого, создавать людей по своему замыслу, держать их жизнь под контролем? Нет, конечно. Себя самого по добровольному желанию изменить трудно, а другого не трудно, это просто невозможно. Ставить себе такую цель бессмысленно. Люди не поддаются переделке по чьему-то замыслу. Люди обладают таким свойством, как «сопротивление материала».

Уверенность невест и жен алкоголиков в успехе своего замысла по отучению его от пития видна в каждом письме. Они даже не спрашивают, возможно ли отучить. Они требуют – научите, как вести себя.

«Конечно же, я знала, что выхожу замуж за пьющего. Но тешила себя мыслью, что смогу исправить его», – пишет жена алкоголика.

Далее в этом письме она сообщает, что «исправить» его не удалось. Слово-то какое употребила. Брак – не исправительное учреждение, это скорее добровольное сотрудничество двух партнеров.

Одна женщина выразилась еще яснее на этот счет: «Когда выходила замуж, видела, что он алкаш. Что же я за женщина, если не смогу перевоспитать своего любимого!» Любимый-то он любимый, да не очень уважаемый, иначе не называла бы его «алкашом». Финал этой истории тот же – перевоспитать не удалось.

Итак, невесты алкоголиков сосредоточены на проблемах своих женихов, а не на своих собственных. Проблемные люди их притягивают, вызывают повышенный интерес. Есть объект для приложения своих недюжинных сил. Еще ни одна женщина в мире не «перевоспитала» алкоголика, не получила желанную его трезвость в обмен на свою любовь. Но не прекращается полет бабочек на губительный огонь. Сила саморазрушающего поведения.

## Ее детство

Возможно, она была старшей или единственной дочерью в семье. Детство ее было довольно трудным, иногда из-за того, что отец был болен алкоголизмом (либо дедушка), иногда из-за того, что мама была очень требовательной, властной, постоянно критикующей.

Будущая невеста алкоголика была очень хорошей девочкой. Она так хорошо училась в школе, она так чисто прибирала в доме, она так старалась в других делах, что все время надеялась на похвалу родителей. Но тщетно.

Мама дочкиных достижений не замечала, будучи занятой борьбой с мужем-алкоголиком. Мама практиковала ту ядовитую педагогику, которая не позволяет хватить дочку, а то испортишь. И вообще «они тогда на голову сядут».

Что бы девочка ни сделала хорошего, сколько бы пятерок ни принесла, им, родителям, всего этого мало, чтобы вознаградить ее теплом, лаской, выражением любви, теплым прикосновением, чтобы воскликнуть: «Мы гордимся тобой, доченька! Ты у нас такая замечательная «.

Родители оставались для дочери либо физически, либо эмоционально недоступны, а часто и так и так. Папа мог оставить семью, мама могла быть занятой на двух работах. Папа мог и

жить в семье, но если он нетрезв или занят своими делами, то с ним душевно не пообщаешься. Так выглядит эмоциональная недоступность. Результат у дочери – неутоленный эмоциональный голод. Голод на любовь.

Как часто ее критиковали дома? О, весьма часто.

Отсутствие похвал и резкая частая критика со стороны самых значимых людей – родителей – приводят к еще одному важному для выбора будущего супруга результату. У дочери сформирована отчаянно низкая самооценка.

Где-то в глубине души эта девочка, затем девушка убеждена, что недостойна носить шелка. Она всю жизнь чувствует себя лучше в чем-нибудь грубо холщовом. Она не чувствует себя достойной личностью, много значащей в этой жизни. Как она в своих глазах может что-то значить, если для родителей она ничего не значила?

Ей очень хочется доказать, что у нее все будет хорошо, что она умеет добиваться поставленной цели. Иногда эти девушки клянутся, что в ими созданных семьях все будет по-другому, совсем не так, как у папы с мамой. Чем сильнее желание создать иную семью, тем больше вероятность повторить мамину судьбу. Отрицать тот уклад жизни, который сопровождал детство, значит, оставаться привязанным, но не позитивным, а негативным образом к своей родительской семье. Быть привязанным – быть несвободным. Это мешает свободному выбору. Чтобы образовать новые эмоциональные привязанности, например, к супругу, необходимо вырасти и освободиться от детских привязанностей. В письмах невест высказано много отрицательных чувств к родителям.

Невестам алкоголиков редко приходит в голову такая простая мысль, как «Я – ценная и достойная женщина». Часто же приходит в голову желание спасать кого-нибудь, удерживать от падения в пропасть, жертвовать собой. Ей нужен героизм. Через героизм иногда люди обретают чувство значимости своей личности.

Ресурс самоценности у невест алкоголиков такой слабый, что нужна подпитка извне. Им неведомо, что самоуважение, самоценность, адекватная самооценка – это глубоко внутреннее качество. Это просто убежденность, не зависящая от фактических наших достижений. Это качество сильно зависит от того, кем тебя считали в детстве самые значимые для тебя люди – мама и папа. Считали тебя хорошим человеком, любили без всяких условий, а не за послушание или примерное поведение, значит, самооценка высокая, значит, в жизни будет меньше проблем.

## Дети как миротворческие силы

Родители девочки, будущей невесты алкоголика, могли ссориться. Дочь видела свою роль в том, чтобы примирить их или не допустить ужасных последствий ссоры. Когда дух войны проносится по дому, ребенок как-то быстро понимает, что нужно сделать, чтобы не дошло дело до вызова милиции, чтобы папа не побил маму, чтобы соседи не слышали криков. Ребенок быстро спрячет лежащий на столе нож, может выключить телефон, задернуть занавески на окнах. Да мало ли что еще. Ситуация сама подскажет, что делать.

Так девочка вырастает сверхбдительной. Она все детство простояла на вахте, всегда была начеку. Эта же ситуация способствовала тому, что она росла очень смышленой, решительной, серьезной и ответственной. В будущей жизни с мужем-алкоголиком эти качества будут востребованы ежедневно.

Естественно ли ребенку быть прокладкой в сэндвиче, т.е. занимать позицию между конфликтующими родителями? Естественно ли кому бы то ни было жить, не зная расслабления и доверия окружающему миру? Ожидать все время подвоха, как будто в каждую минуту может случиться нечто трагическое? Дети из алкогольных семей могут думать, что это естественно. Они же не знали иного внутрисемейного устройства жизни.

## Потребность управлять

Кто вырос в трудной, проблемной семье, тому постоянно хочется усилием воли переделать все плохое в хорошее. Такие люди стремятся изо всех сил не допустить, чтобы жизнь протекала свободно и естественно, без нажима и вмешательства с их стороны. Они не позволяют жизни состояться. Они стремятся управлять жизнью. Они верят, что могут контролировать течение неблагоприятных событий. «Я отучу его от водки», «Любовь и преданность делают чудеса, и у меня он пить не будет», «У хороших жен мужья не пьют», – вот их кредо.

Не имеет значения, что в детстве будущей жене алкоголика не удалось добиться, чтобы папа не пил. Тем сильнее в зрелом возрасте стремление повторить этот семейный сценарий и на этот раз обязательно со счастливым концом.

Корень потребности управлять лежит в бессилии, в страстном желании быть сильнее, чем ты есть на самом деле. Однажды девочка, невеста алкоголика, была уже бессильной. Этого достаточно.

## Они не выходят замуж, а выскакивают

Детство у невесты было таким, из которого хотелось поскорее убежать и переделать свою жизнь на иной лад. О невесте алкоголика можно было бы сказать словами классика: «В детстве у нее не было детства». Не детское это занятие – мирить родителей, утешать обиженную мать, ребенок не должен и не может быть психотерапевтом в семье. Можно надорваться и на таком благородном направлении, как сильное желание обрадовать родителей. Ребенок старается сверх своих сил, а родителям все мало его достижений.

Жизнь в родительском доме нелегка. И как только девушка достигает совершеннолетия, ей очень хочется поскорее покинуть этот дом. Поэтому они могут выходить замуж стремительно быстро. Выскочить за первого попавшегося, правда, почему-то попадаются женихи с алкогольными наклонностями. Наверное, и алкогольные браки совершаются на небесах.

В.П. Нужный (2000) с юмором, но по содержанию совершенно серьезно пишет о будущей жене алкоголика: «Она всей душой ждет, надеется побыстрее встретить своего принца и уйти из опостылевшего дома. Поэтому она чутка и отзывчива к любому мужчине, который первый ее приласкает и обогреет… Такая девушка если полюбит, то до конца – на всю жизнь. Она готова пойти за своим милым сквозь огонь и воду. Она готова стоять за него насмерть и горло перегрызть любому его обидчику. Она способна жертвовать всем – своим удобством, временем, престижем, красотой, женственностью, лишь бы ее рыцарю было хорошо» (с. 332).

## Ее юность

Многие женщины выбирают себе в мужья тех мужчин, кто внешностью или манерами напоминает отца. Равно как и мужчины склонны жениться на тех, кто напоминает мать.

Отбор совершается неосознанно, на подсознательном уровне. Опасная ловушка. Для стабильной семьи необходим брачный партнер, равный по достоинству, с которым можно

делить ответственность за обший дом. Маменькины сынки и папенькины дочки – люди инфантильные, к ответственности неготовые. В браке они реализуют детскую фантазию «Когда я вырасту, я женюсь на тебе, мама». Пока еще никто на своей матери не женился. И хорошо. Такой брак был бы обречен на плохие взаимоотношения.

Помните, что в детстве у будущей невесты алкоголика образовался неутоленный голод на любовь? Можно даже сказать больше – неутоленный эмоциональный голод. В семье не удовлетворялись такие мощные эмоциональные потребности, как потребность в прикосновении, в одобрении, в ободрении, в приятии. Голодный человек плохо делает покупки. Голодный съест и объедки на пиру жизни. Может быть, поэтому девушки не выходят замуж, а выскакивают за своих алкоголиков. Любое сближение, прикосновение принимают за любовь, о которой долго мечтали. «Он только взял меня за руку, и я стала преданной ему».

Хочется верить, что все будет хорошо. И верят, и идут навстречу своим страданиям с выключенными огнями, предупреждающими об опасности. Даже такой знак, как «он бил свою жену», не предостерегает. Новый брак – это не жизнь с чистого листа. В повторный брак человек привносит все свои старые проблемы и добавляет новые, поскольку он привносит свою личность. А личность – величина постоянная. Не верите? Оглянитесь вокруг. Вы вспомните не одну женщину, которая развелась с одним мужем-алкоголиком, вышла замуж за другого – и тот оказался алкоголиком. Я знаю семьи, где 3-4 раза люди были женаты, и каждый раз супруг или супруга оказывались алкоголиками.

Низкая самооценка, с которой невесты вступают во взрослую жизнь, требует обязательной подпитки извне. Жених с проблемами – это поле деятельности, на котором можно проявить свои до сих пор недооцененные действительно лучшие качества. «Уж я-то постараюсь быть ему и верной, и преданной, и хорошей хозяйкой». Если у жениха есть дети от первого брака и можно заменить им мать, то это просто шанс стать героиней. Вопреки мифу о злой мачехе стать любящей приемной матерью. Вот тогда он меня оценит.

Девиз невесты: «Я тебе нужна? Возьми меня». Почему-то ей в голову не приходит: «А зачем он мне нужен? Чтобы я ему доказывала, что я – хорошая? Я и так в этом не сомневаюсь». Но так может думать девушка с нормальной самооценкой, ей не надо доказывать, она себя ощущает хорошей. Другой законный вопрос невесты с адекватной, хорошей самооценкой мог бы быть таким: «А какие мои потребности он удовлетворяет? Никакие. Значит, он мне не нужен».

Женщина может стремиться ублажать все желания и прихоти жениха только потому, что ей необходимо зарабатывать подпитку извне для своей критически низкой самооценки. Самоотверженная любовь… Зачем же отвергать себя? И если ты сама себя отвергаешь, то почему же он тебя не отвергнет?

Страх быть брошенной, быть отвергнутой, страх быть ничьей так и гонит замуж. Кажется, в детстве ей тоже не удавалось испытать чувство полной принадлежности отцу и матери, родители держали дистанцию. Принадлежать кому-то – человеку, группе, коллективу, семье, нации – комфортно. Не надо только при этом терять себя, не принадлежать самой себе. Когда ты с кем-то, возникает иллюзия, что ты сильнее, что так безопаснее. Только все это иллюзия. Эти женщины так настрадались в родительском доме, что готовы отказаться от реальности, готовы верить в иллюзии. В иллюзорном мире, может быть, и легче жить. Однако выход из иллюзий и столкновение с реальностью неизбежны. Чем дольше в иллюзиях пребываешь, тем больнее выход из них.

«Если я не отучу своего Васю от водки, то я ничего не значу в этой жизни», – вот до такой нулевой значимости своей личности дошла Галя, зоотехник совхоза, 25 лет. Галя считает себя

ноликом, а Васю палочкой, которая будучи приставленной к нулю, даст значимую величину, придаст вес и смысл жизни этой молодой и, я не сомневаюсь, талантливой, работящей и достойной женщине. Неужели отдельная от Васи и от кого бы то ни было жизнь Гали так-таки ничего и не значит? Не могу поверить. А она верит. Может быть, ей с детства давали понять, что она – пустое место, что она – недотепа. Она поверила в свою никчемность. Это опасно.

Невесты алкоголиков – люди, эмоционально незрелые. По паспорту ей может быть 20 лет, а чувства как у 12-летней. Очень большое место в душе занимает страх остаться одной, страх перед будущим, невозможность самостоятельно стоять на ногах. Подобно ребенку она должна обязательно за кого-то держаться, к кому-то склоняться, ей крайне нужна опора. Всем нам нужна психологическая поддержка, но не до такой же степени, чтобы серьезно заявлять: «Без него я не могу жить».

У меня есть книга американского автора о том, как избежать одиночества, о роли мужчины в жизни женщины. Мне нравится название этой книги «Мужчины – это только десерт». Главная идея книги состоит в том, что женщина – сама личность, ее жизнь может быть полной в любых условиях – в браке, без брака. Если в ее жизни есть еще и любимый мужчина, это прекрасно. Но мужчина – это только десерт, а главное блюдо – она сама (Friedman S., 1983).

Невесты, а затем и жены алкоголиков считают сами себя придатком к чьей-то жизни. Как будто они гарнир, а не главное блюдо. Иногда это выглядит мило: «Позвольте вам представить мою половину». Да? Вы действительно думаете, что вы только половина личности? Брак – это не сумма двух половинок. Брак – это взаимодействие двух цельных личностей. Если помножить половинку на половинку, то в результате будет одна четвертая. И только если помножить единицу на единицу, то будет единица, нечто целое, полновесное. Невесты еще не знают, что представляют собой целостную личность, полновесную единицу.

## Невесты, будьте бдительны!

Вы играете в опасную игру под названием «Вначале я выйду замуж за мужчину, а потом сделаю из него человека». В этой игре невесты остаются в проигрыше. Ваш жених пьет и не думает обращаться за помощью в лечении алкоголизма. Это знак того, что никто, в том числе и любящая невеста или жена, его не изменит. Многие женщины в подобной ситуации ставили вопрос ребром: или я, или водка. Побеждала водка.

Я понимаю, что той девушке, письмо которой я цитировала в начале главы, трудно самой себе поставить вопрос: «Мой жених пьет, не имеет никаких интересов, не связанных с выпивкой, не чувствует ответственности за свою жизнь, за жизнь своего ребенка. И это все, чего я достойна? Может быть, я себя ценю слишком низко? Это ведь нормально – уважать, ценить и даже любить себя». Один писатель сказал, что мерою достоинства женщины может быть мужчина, которого она любит. Невестам можно подумать об этом. Правда, я с писателем не согласна. Мера достоинства человека не вне человека, а в нем самом.

Возможно, внутренний монолог невесты пойдет таким путем. «Отсутствие чувства собственного достоинства во мне – вот причина, по которой меня тянет, как магнитом, к проблемным мужчинам. Жених-алкоголик – личность, уже руинированная. На его фоне я буду выглядеть очень выигрышно. Каждый день я буду иметь право сказать (или только думать), что я лучше его, я выше его. Я буду иметь моральное право управлять им.

Но неужели я не найду другого применения своим силам? Все бросить к его ногам, а он еще не захочет воспользоваться бесценным даром? А может, я очень боюсь, что мой будущий муж меня бросит? Этот никчемный точно не бросит. Куда он без меня? Ведь пропадет. Я же ему

поддержка и опора.

Я ему даю так много – все внимание ему, только его проблемы для меня и важны, о своих я ему не рассказываю, зачем беспокоить любимого мужчину? Он не любит моих жалоб. Я соглашаюсь на секс по первому его требованию, не считаясь с тем, хочу я этого или нет. Разве он все это не оценит?» Не обольщайся, дорогая, не оценит.

## Ее будущее

С ним, женихом-алкоголиком потом мужем-алкоголиком, ты хлебнешь горя. Ты будешь мишенью его агрессии. Агрессия будет и словесной, и физической. Помнишь, он жену бил. Может быть, он и не жестокий человек. Но он не умеет решать конфликтные ситуации иным путем. Не будет конфликтов? Заблуждаешься. Конфликты часты даже в счастливом браке, и это нормально.

С мужем-алкоголиком, даже если ты не разведешься, ты будешь матерью-одиночкой. Он будет говорить, что у него нет времени воспитывать ваших детей. На самом деле у него нет ответственности перед ребенком, как нет ответственности и перед собственной жизнью. Ты будешь весь дом обустраивать сама, все сто процентов ответственности за семью возложишь на себя. При нормальных же взаимоотношениях каждый из супругов берет на себя 50 процентов ответственности за семью, за дом, за детей.

## Пока не поздно

Дорогая невеста! Начни познавать науку о том, как заботиться о самой себе. Научись отстаивать свои интересы. Довольно быть созависимой. Дочитай книгу до конца. Сценарий жизни можно изменить.

А пока для начала задай себе всего 2 вопроса:

1. Куда я иду?

2. Кто со мной в компании?

Отвечай на вопросы себе честно, лучше запиши ответы. И не дай Бог, ты переставишь местами эти вопросы. Тогда ты попадешь в ад.

Первый вопрос – это вопрос о цели и смысле жизни, о твоих стремлениях, о том, чего ты хочешь достичь.

Второй вопрос заставит тебя осмотреться, подумать, кем ты себя окружаешь, в какой ты компании оказалась, кто твой главный компаньон – жених.

Если ты поставишь себя в положение страдалицы, терпеливицы, если ты принесешь себя в жертву, то ни ты, ни твой избранник нынешний не выиграет. И тебе, и ему будет плохо. Выбор есть. Он за тобой.

## Как они находят друг друга?

– До замужества я была уверена, что никогда не стану женой пьяницы. И вот, пожалуйста, я – перед вами: жена алкоголика, – говорит красивая 32-летняя женщина, назовем ее Светой.

– А почему вы так горячо обещали себе не выходить замуж за алкоголика? – спрашиваю я.

– Да потому что мой отец – алкоголик. Насмотрелась я на своего папочку. Не нужно мне такого счастья.

– Как вы познакомились со своим будущим мужем? Света охотно делится.

– Я была в гостях. К концу вечера смотрю – сидит «оно» в углу, пьяное и жалкое. Мне сразу захотелось спасти его.

Слово «оно» в отношении мужа я неоднократно слышала от жен больных алкоголизмом. Почему жены любят это слово, не знаю. То ли отказывают мужу в признании его мужчиной, то ли в глубине сознания он вовсе и не партнер по браку, а объект спасания.

– И что вы предприняли тогда, в гостях? – продолжаю беседу.

– Я вызвала такси, буквально погрузила его в машину и отправила домой.

– Вы думаете, что тем самым спасли его?

– Во всяком случае я была спокойна и уверена, что в этот вечер «оно» не попадет ни в какую историю.

Я размышляю над словами Светы «спокойна и уверена». Возможно, в них разгадка ее брака. Возможно, у Светы легко возникает тревога по любому поводу. Чтобы справиться с тревогой, иногда необходимо немедленно что-то сделать. Кроме того. Света не очень уверена в собственной значимости, в том, что она ценная и достойная женщина. Для подпитки значимости извне нужны действия, которые другие люди похвалят, оценят. Вот она и спасает мужчину, которого видит в первый раз. Награда – больше уверенности в собственной значимости. Может, была невысказанная мысль: «Вот я какая молодчина! Другие пройдут мимо, а я спасу. Я – герой».

Между тем наша беседа продолжается.

– Сколько мужчин было на той вечеринке?

– Человек десять.

– Кто-нибудь пытался ухаживать за вами?

– Да, но они показались мне пресными, неинтересными.

Далее Света рассказывает, какими яркими сторонами своей личности привлек ее будущий муж, пока был трезв. Я же думаю о другом. Если женщине суждено выйти замуж за алкоголика, то из десяти, даже из двадцати мужчин она выберет именно его.

Собственно, что произошло тогда на вечеринке? Он позволил себе быть слабым, беспомощным, даже обездвиженным, его «погрузили». Она проявила себя с лучшей стороны – спасала, сопереживала, решительно действовала. Противоположности встретились.

## Сценарий ее жизни

С ранних лет Света видела, как поступала в таких случаях мама. На вечеринке она и сделала то, что делала мама. Уроки, выученные в детстве, превращаются в автоматические реакции. Мужчина не может о себе позаботиться – это сигнал к тому, чтобы такие женщины, как Света

и ее мама, позаботились о нем, обеспечили его безопасность. Самое главное, что при этом женщины удовлетворяли свою потребность кого-то спасать, кому-то услужить, взять чужую ответственность на себя. На самом деле это была его ответственность – отвечать за последствия выпивки, даже если бы он «попал в историю». Он слагает с себя ответственность, она подхватывает ее. Ключ подошел к замку.

Установлено, что около 60 процентов дочерей алкоголиков выходят замуж за мужчин, либо уже больных, либо за тех, кто заболеет алкоголизмом. Тенденция не нарушается, даже если мать развелась с отцом дочери (Seattle M., 1987). По оценке психологов, жизненный сценарий записывается в подсознании девочки очень рано – до 6 лет (Берн Э., 1992).

Света действовала в соответствии со сценарием жизни. Картина, которую она увидела в гостях, была ей до боли знакома с детства: пьяный беспомощный мужчина. Всю жизнь ее мама возилась с отцом. Нянчилась, спасала, давая дочери скрытое послание, что именно в этом и состоит предназначение женщины. Удалось ли маме спасти мужа? Нет, но сценарий был уже готов. Переписать его очень трудно, хотя в принципе можно.

В знакомой ситуации мы все чувствуем себя комфортнее, увереннее, чем в незнакомой. Света оказалась в знакомой – ведь она вместе с мамой тоже боролась за трезвость папы. В детстве ей это не удалось. Тем сильнее оказалось желание переиграть похожий сценарий жизни, переиграть на завершение счастливым концом.

## Иллюзии

Жены алкоголиков безгранично верят в силу любви и в то, что они обязательно «перевоспитают» своих мужей. История собственной семьи и даже история человечества показывают, что нельзя переделать, пересоздать человека. Лишь сам человек может изменить себя, но не другой. А женщины все верят в свое могущество, все думают, что они «лепят» мужей. «Я тебя слепила из того, что было…» Женщины во власти иллюзий.

Иллюзии возникают тогда, когда человек сталкивается с непреодолимыми трудностями. Сами иллюзии приводят к еще большим проблемам. Рано или поздно необходимо принимать реальность. Бывает больно, но другого пути нет.

## Голод на любовь и самооценка

Несмотря на великолепные внешние данные и успехи в работе, у Светы катастрофически низкая самооценка. В глубине души она не

считала себя ни способной, ни талантливой, ни достойной любви. Вроде в шутку называла себя «идиоткой» (так плохо не стоит с собой обращаться, даже в шутку). Света не умела принимать подарки и комплименты. Тушевалась, даже стыдно было, как будто она недостойна подарка или комплимента.

Опять для понимания Светы в зрелом возрасте необходимо взглянуть на ее детство. Болезнь, которой болен отец Светы, препятствует выражению родительской любви. В действительности и мама, и папа любили свою дочку, но они были так заняты проблемами, которые приносит алкоголь в семью, что им было не до Светы. А Света проблем в дом не приносила (ребенок как будто чувствует, что этого добра у них в семье навалом) – хорошо училась, была не по годам ответственной. Казалось, что такой ребенок и не нуждается в индивидуальном внимании и доказательствах того, что он любим. Правда состоит в том, что любой ребенок в этом нуждается. Так у Светы в родительском доме образовался дефицит любви. К моменту

взросления она была голодна на любовь.

Неосознанно такие девушки выбирают проблемных, а часто непутевых мужей – алкоголиков, неудачников, попавших в тюрьму, непризнанных гениев, разведенных, овдовевших с детьми. Уж такой не бросит, заблуждаются они. Трудное замужество с первого дня. Недостатки мужей они видят, но иногда это на руку. Из недостатков можно черпать доказательства своей ценности: «Я лучше его, я не напиваюсь».

Низкая самооценка, дефицит самоуважения, неуверенность в том, что женщина может быть любима, что она наделена талантами, – вот психологические особенности женщин, которым грозит трудное замужество.

## Хорошо бы начать заботиться о себе

Прежде чем делать что-либо за другого, а не для другого, спросите себя: чья это проблема? Если это его проблема, то не спешите взваливать ее на свои хрупкие плечи.

Подумайте о своих барьерах, о границах личности. Надо выяснить, где кончаетесь вы и где начинается другой человек. Обычно, когда отношения не ладятся, полезно пересмотреть границы. Границы – это пределы, которые гласят: «Вот до этих пор я могу дойти. Вот это то, что я буду делать для тебя, а это то, что я никогда не буду делать. А вот это то, что я не потерплю от тебя».

Что делать с самооценкой? Вы знаете, здоровая самооценка – это просто вера в себя. Да, она зависит от качества детства, от судьбы. Но теперь, когда вы взрослая, вам необязательно жить по сценарию, написанному в детстве. Просто скажите себе: «Я не хуже других». А чтобы вы не зазнались, не стали высокомерной, добавьте: «Но я и не лучше других. Я просто достойный человек».

Конечно, вам необходимо избавиться от некоторых своих страхов. В одиночку это трудно. Есть группы самопомощи типа «Ал-Анон», есть подруги по несчастью. Не замыкайтесь, спросите подругу: «Ты тоже так с ума сходишь, как я, когда твой муж задерживается?» Говорите с людьми, которым доверяете. Есть, наконец, психологическая помощь.

Хорошо бы научиться отстаивать себя неагрессивным образом.

Не прекращайте заботиться о себе, что бы там ни случилось.

Не существует никаких правил о том, кого мы должны, а кого не должны любить, с кем строить взаимоотношения, а от кого убегать. Наши ошибки на этом пути сделали нас такими, какие мы сегодня. Значит, все было не напрасно. Мы преодолевали трудности и росли духовно.

В подходящее время сядьте со своим любимым и обсудите, что вам от него нужно. Только не говорите: «Мне нужно, чтобы ты прекратил пить». Вам нужна его любовь? Так и скажите. Если вы сами не можете любить его без выполнения вашего требования, то я бы на вашем месте сказала так: «Если ты не перестанешь пить, я не смогу продолжать тебя любить».

Это практичная формула «Если ты делаешь так, то я вынуждена сделать так». Только не обещайте того, что вы не сделаете, не пугайте разводом. А то кто же вас после этого будет принимать всерьез?

Научитесь удовлетворять свои потребности. В конце концов, в жизни очень мало таких ситуаций, которые можно улучшить в том случае, если мы не будем заботиться о себе и не

давать себе то, в чем нуждаемся.

## Почему они не разводятся?

Моя подруга 30 лет замужем за алкоголиком. Послушать ее, так у нее не жизнь, а одно мучение. Так и хочется спросить, почему не разведешься? А знакомый психолог сказал, что нет более прочных браков, чем алкогольные. В чем тут дело?

Ученые говорят так. Поведение человека управляется не только сознанием, но даже в большей мере подсознанием. Подсознательная жизнь использует принцип подкрепления удовольствием одних реакций и наказания болью других, нежелательных реакций.

Мотивация поведения обусловлена психологической наградой – удовольствием и избеганием боли.

У больных алкоголизмом нарушения в системе награды. У их жен, наверное, тоже. Они извлекают удовольствие из источников, которые здоровые люди могут отвергнуть или подавить. Как этот нейрофизиологический принцип работает в жизни?

## Коля и Оля

Посмотрим на супружескую жизнь Николая и Ольги (история реальная, но имена изменены). Николаю 50 лет. В течение последних 25 лет он пьет. Столько же лет он женат на Ольге. Пьет он не каждый день, по 3-5 дней кряду, затем недели две бывает трезв. Он уже лечился от алкоголизма три раза. Трезвость длилась не более полугода после каждого лечения. И вот снова запой, теперь уже восьмидневный. Кризис в семье, кризис на работе. Поэтому они, Коля и Оля, здесь – у врача. Вот часть нашей беседы.

Коля: Я дошел до предела. Все, хватит. Хочу бросить пить. Столько бед я натворил.

Врач: Кому?

Коля: Жене, детям. Оля у меня золотой человек, она столько вытерпела. Она просто святая. Как она меня отхаживала после запоя! Без нее я просто бы не выжил.

Оля: Никакая я не святая. (В подсознании ее головка утвердительно кивает: да, да, я – святая. Да, без меня он бы пропал. Вслух все это она часто говорит дома).

Сейчас, в кабинете врача Оля делает серьезное заявление: «Или он прекращает пить, или я развожусь».

На стационарное лечение Коля не согласился, решено было лечиться амбулаторно. Коля и Оля уходят.

Что случилось потом? Какие произошли перемены в жизни Коли и Оли? Немногие. Повторилось все старое. Коля пытался жить трезво, но потом сорвался, не получилось. А что Оля? Развелась? Нет, конечно. Оля сама себе сказала: «Как я могу его оставить сейчас, когда он так старается выкарабкаться из алкоголизма?» Неоднократно повторяла: «Без меня он пропадет».

## Выгоды от кошмара

Коля и Оля продолжают жить в привычном своем кошмаре. Каждый недоволен своей жизнью.

Каждый недоволен другим супругом. Самое же большое их несчастье заключается в том, что ни один из них не может измениться. Почему вообще возможен этот кошмар? Почему он так долго длится, вот уже 25 лет?

А потому что для каждого из супругов кошмарная ситуация психологически выгодна. Ситуация вознаграждает каждого супруга чем-то крайне необходимым.

Какие награды получает Коля? В чем его выгода?

Ему нравится пить. Он наслаждается опьянением. Подъем настроения он испытывает в опьянении, трезвая жизнь не дает ему таких радостей (эйфоризируюший эффект). Ему нравится, что алкоголь успокаивает его тревоги и снижает неуверенность в себе (анестезирующий эффект, избегание боли). Ему нравится вся атмосфера драмы, волнений, которая обычно сопровождает алкоголизм (иллюзия интенсивности эмоциональной жизни).

Трезвость ему представляется пустой и скучной. Однако периодически он все же живет в трезвости, что позволяет ему снизить чувство вины, набрать очки в свою пользу, почувствовать себя достойным человеком, возгордиться: «Я смог продержаться без водки полгода! Если захочу, совсем брошу пить!»

Симпатия. Во всех этих падениях в яму и выхода из ситуации, когда он был в жалком положении, на его долю перепадало немало сочувствия, жалости, любви со стороны жены: «Дорогой, ну ты только попробуй не пить, я тебя умоляю. Ты только лечись, а я для тебя (читай **за** тебя) сделаю все, что ты хочешь». Работая в клинике, где лечатся больные алкоголизмом, я наблюдала, как их жены таскают тяжеленные сумки с чем-нибудь вкусненьким, сладеньким. Приятно, не правда ли?

Снятие с себя ответственности за себя, за жену, за детей, за установление с ними душевной близости. Он боится быть в близких отношениях, он откладывает их на потом, на трезвый период.

Алкоголь позволяет избегать близких и ответственных взаимоотношений с собой. Проблемы есть, решать их страшно.

В общем, алкоголь позволяет Коле избегать всего того, что требует от него перестать быть ребенком и стать взрослым. Алкоголь препятствует профессиональному и духовному росту. Духовный рост требует усилий над собой, для Коли это сопряжено с болью, он избегает боли. По той же причине он избегает ответственности и обязательств. Недаром алкоголизм называют болезнью безответственности.

А какие выгоды у Оли? Пусть это не очевидно, но из взаимоотношений с Колей она извлекает не меньше выгод, психологических наград для себя, чем он. Перечислим выгоды трезво живущей Оли.

Приятно чувствовать, что уже целых 25 лет ты выдерживаешь такой кошмар, в котором иная женщина не прожила бы и недели. Коля же сам сказал, что она – святая. Страдание приближает к святости, к положению героини. Одна женщина в подобной ситуации воскликнула: «Я достойна того, чтобы меня поставили на пьедестал, потому что 30 лет прожила с алкоголиком!»

Она ощущает себя сильным партнером. Из них двоих она – сильнее. Это она – помогающая жена, заботливая жена, это она принимает правильные решения, это она всегда знает, как надо поступать, поэтому и диктует: «Не пей! Лечись!». Ей очень сладостно повторять: «Без

меня он пропадет». В этой фразе заключается состояние, известное богам, которые даруют жизнь и отбирают ее. Приятно чувствовать себя Богом. Радостно сознавать, что ты лучше, сильнее, компетентнее, чем он. Отсюда она черпает подпитку своему критически низкому самоуважению, чувству собственного достоинства.

Выигрыш в борьбе за первенство. Объективно ситуация выглядит несколько иначе, чем представляет Оля. Коля без нее не пропадет. Но Оля не может быть объективной. Ей необходимо чувствовать себя лучше, чем он, потому что на самом деле ей очень плохо с самой собой. Она ведет постоянную борьбу за первое место. Алкоголизм помогает ей выигрывать первенство.

Пока она полностью вовлечена в проблемы своего мужа, у нее есть прекрасный повод избегать заниматься своими собственными проблемами. Она тоже боится близких взаимоотношений с самой собой. Получается удобная конструкция в сознании: у Коли проблема – алкоголь, моя проблема – Коля, в остальном я безупречна.

Аура драмы, взлеты, падения, раскачивания из ада в рай («Он сегодня трезв. Какое счастье!»). Все это ей, как и ему, дает ощущение интенсивности эмоций и наполненности жизни. У Оли есть глубокая проблема в том, что она давно отказалась от своих реальных чувств, это ее метод обезболивания (анестезирующий эффект). Она давно живет не активно, а реактивно, лишь реагирует на события жизни мужа. Правда состоит в том, что проблема Оли – сама Оля, а не Коля. Но она, как и он, предпочитает жить в мире иллюзий. Реальность о самой себе ее пугает.

Протесты Оли, угрозы развестись – все это только дымовая завеса. На самом деле, как и ее муж, Оля делает в точности то, что она хочет делать, и живет она так, как хочет жить. Она имеет мужа, которого она хочет иметь. Более того, только такой муж, как Коля, ей и нужен. В совместной с ним жизни она имеет возможность удовлетворить свои глубинные, жизненно важные потребности: ежедневно подпитывать свою низкую самооценку. Она страданием зарабатывает чувство собственного достоинства, прикрывает свою слабость, свою несостоятельность в том, чтобы заставить жизнь течь по проложенному руслу. Жизнь не подчиняется ее воле, а признать это – для нее равносильно поражению.

Поскольку Оля заморозила свои истинные чувства, в особенности такие как любовь, нежность, доверие, спокойствие, а испытывает лишь ненависть, негодование, гнев, страх, то тем самым она отказалась от себя, не желает иметь дело с собой и все ее чувства стали реактивными. «Он меня довел!» Она боится отвечать за себя. Ей в таком случае нужна драма алкоголизма. Тут не соскучишься.

На первый взгляд – Оля женщина сильная, самоуверенная, резкая, все умеющая, не боится трудностей. А под этой оболочкой – хрупкое, слабое существо, навеки перепуганная девочка. Она боится, что ее могут бросить, что ее не любят. Замена любви – быть нужной кому-то. Страх быть отвергнутой и нелюбимой движет ею, когда она помогает мужу. Она даже перегибает палку, он не просил так много помогать ему. А кто из нас не делает лишнего со страху?

У человека есть потребность принадлежать кому-то, семье, коллективу, нации. Есть потребность чувствовать себя достойным, значимым, талантливым и способным человеком. Есть потребность в самореализации.

Оля удовлетворяет эти потребности в браке с Колей. Она испытывает чувство принадлежности Коле, так ощущает себя сильнее, комфортнее, значимее, талантливее. Все это потому, что себя как личность, отдельную от Коли, она ни во что не ценит.

Они никогда не разведутся. Весы уравновешены. Ключ подошел к замку. Они образовали нездоровую систему, в которой одна часть без другой не работает. И никогда не закончится его алкоголизм, поскольку никто не рискует начать перемены с себя. Если можно сравнить ресурсы психики, духа с собственной грядкой земли, то супруги Коля и Оля копают каждый не свою грядку. На чужой грядке получить хороший урожай невозможно. Изменить другого человека нельзя. Достичь иного качества жизни можно лишь путем глубоких изменений в себе.

Зачем я написала об этом, о выгодах или наградах, вытекающих из деструктивных взаимоотношений? Я хотела бы дать знать читателям, что такие выгоды существуют. Но не для того, чтобы кто-то устыдился или раскаялся. Это не греховное или постыдное поведение. Выгоды эти – часть созависимости, закономерная часть. А созависимость – это не повод стыдиться себя, а проблема, над которой мы работаем. Мы стремимся к более здоровым взаимоотношениям и к здоровым выгодам.

Выгоды во взаимоотношениях зависимых и созависимых людей блокируют или замедляют духовный рост и выздоровление этих людей. Обнаружим эти блоки, устраним их, тогда, возможно, продвинемся в деле выздоровления.

Когда я была в семейной программе по преодолению созависимости в США, я услышала от одной американки, выздоравливающей от созависимости, простое и ясное заявление. Чтобы так прямо о себе сказать, необходимо продвинуться вперед в преодолении созависимости. Американка сказала следующее: «Когда я была ребенком, мой отец нанес мне сексуальное оскорбление. Последующие 20 лет своей жизни я использовала для того, чтобы шантажировать его эмоционально и финансово. Я всегда могла получить от него деньги, когда хотела. Я не брала на себя финансовой ответственности за свою жизнь».

Когда человек может посмотреть на свои выгоды честно и без страха, он может позволить себе больше за них не держаться, перестать ими пользоваться. Это и будет исцеление, которое мы ищем. На смену придут выгоды от более здоровых взаимоотношений. Свою жизнь мы можем разделить с кем-то, а не бросать ее к ногам другого человека.

## Шаги к изменению

1. Осознание собственных проблем. Первый этот шаг – самый трудный. Ни одна жена больного алкоголизмом, а консультировала я сотни людей с этими проблемами, не спросила: «В чем моя проблема, помогите понять». Почти все спрашивают: «Как мне вести себя, чтобы он не пил?» Бывают разочарованными, когда узнают, что если поведение жены имеет целью изменить мужа, то она не достигнет цели. Можно менять лишь свое собственное поведение для достижения своих собственных целей.

2. Прежде чем изменить свое поведение, жена больного алкоголизмом может задать себе вопрос: «А что я получаю, поступая таким образом, как я уже много лет поступаю?» Первый ответ будет: «Ничего хорошего я не получаю». Это неверный ответ. Мы все извлекаем выгоду из саморазрушающего поведения. Иначе наш поэт не написал бы:

Все, все, что гибелью грозит,
Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья –
Бессмертья, может быть, залог!

А.С. Пушкин. «Пир во время чумы».

3. Желание измениться. Кому из нас хочется начинать ремонт в квартире? Делаем тогда, когда вынуждены.

4. Работа над собой. Это долгий, может быть, пожизненный путь. Когда я сама пришла в семейную программу для родственников больных алкоголизмом, я спросила директора: «А разве достаточно будет тех восьми дней, которые отведены для семейной программы?» Он ответил: «Это хороший старт». Если бы я не была в семейной программе, вряд ли я бы догадалась, что мне необходимо делать с собой.

5. Лучше начать работу над собой в психотерапевтической группе или группе самопомощи типа Ал-Анон. Либо проконсультироваться со знающим специалистом.

6. Надеюсь, что чтение всего вышеприведенного также есть полезное начало перемен.

**Памятка на сегодня.**

**Сегодня я буду открытой для поисков тех выгод, которые я, возможно, извлекаю из своих трудных и нездоровых взаимоотношений с близким человеком. Может быть, эти выгоды и приводят в действие всю систему разрушительных наших взаимоотношений. Я буду готовиться отпустить и не держаться более за свою потребность быть частью нездоровой системы. Я готова честно посмотреть на себя.**

## Как не следует вести себя жене алкоголика?

В семейном консультировании члены семьи больного с зависимостью часто задают один и тот же вопрос.

– Скажите, как мне себя вести?

– Не знаю. Что вы имеете в виду? Себя вести, чтобы что получилось в результате?

– Чтобы он перестал пить.

– Таких форм вашего поведения не существует.

– Как так? Я же пришла узнать…

На лице выражение разочарования. Вижу, что моя клиентка пришла научиться контролировать, сдерживать, прекратить пьянство своего близкого, а я – консультант – сразу заявляю, что не знаю таких форм поведения. Но я знаю другое.

Отличительная особенность жен алкоголиков, а также других созависимых, – контролирующее поведение. Жены, матери, сестры, отцы, мужья, братья больных с зависимостью – это контролирующие близкие. Они верят, что в состоянии контролировать все на свете. Чем хаотичнее ситуация дома, тем больше усилий по контролю. Они думают, что могут сдерживать пьянство своего близкого либо «запретить» употребление наркотиков. Они думают, что могут контролировать восприятие других через производимое впечатление. Им кажется, что окружающие видят их семью такой, какой они ее изображают.

Созависимые уверены, что лучше всех в семье знают, как события должны происходить, как другие члены семьи должны себя вести. Даже на консультации у психотерапевта в присутствии других членов семьи мать в императивной форме делает замечание 21-летнему сыну. «Когда прощаются, смотрят в глаза». Созависимые боятся позволить близким быть теми,

кто они есть по своей природе и позволить событиям протекать естественным путем, дать жизни состояться.

Для контроля над другими Созависимые пользуются различными средствами – угрозами, уговорами, принуждением, советами, подчеркиванием беспомощности других. «Муж без меня пропадет», «Сын не может понимать необходимость лечения, поэтому я должна его упрятать в больницу».

В качестве средства контроля над другими часто используются манипулирование и навязывание чувства вины.

Контроль – это прямое принуждение, приказ, требование, высказывание: «Делай так, как я тебе говорю». Манипулирование служит тем же целям, но достижение цели происходит хитрыми, утонченными и более замаскированными путями. Если я манипулирую другим человеком, то я не буду честно говорить ему: «Мне от тебя нужно то-то и то-то». Я боюсь попросить прямо, он может сказать «нет». Но я могу навешать на него чувство вины, и тогда он легко выполнит мою волю. Я могу поставить его в положение без выбора, я могу использовать лесть, соблазн. Значит, я манипулирую.

Однажды я слышала, как 70-летняя мать говорила 43-летнему сыну: «Когда ты мне возражаешь, у меня болит сердце». Кто ей после этого возразит? Тем более что болезнь сердца реальная, она перенесла инфаркт. Она манипулировала сыном. Он больше не смел возражать.

Манипулировать – значит расставлять ловушки, соблазны, использовать хитрые трюки с целью подчинить себе другого человека. Если жена идет на сексуальное сближение с мужем не ради самого секса, а ради того, чтобы добиться желаемого поведения мужа («Будь трезвым, и у нас будет всегда хороший секс»), то жена манипулирует с помощью секса.

Даже если манипулирование достигает своей цели, близкий человек делает то, что требует от него созависимая супруга, то все равно взаимоотношения омрачаются плохим чувством у обоих. Манипулировать можно предметами, например, куклами. Они неживые, и с ними удается проделывать любые трюки. Люди – живые, поэтому они не любят подчиняться чужой воле, они воспринимают это как насилие. Люди сопротивляются. На всякое действие есть противодействие.

Легко распознать грубое, бросающееся в глаза контролирующее поведение. Железная рука, правящая с самозахваченного трона. Тиран. Диктатор. Деспот. Правитель, обладающий большой властью. В алкогольных семьях таким тираном может быть трезво живущая жена. Она может не пустить в дом пьяного мужа, может побить его, лишить пищи или чего-то еще. Явно контролирующее поведение наблюдается и тогда у жены, когда она тащит мужа на консультацию, подсыпает тайно ему в чай лекарство, тащит его из больницы. Либо выискивает бутылки со спиртным, выливает спиртное в раковину, выгоняет или отчитывает его друзей по телефону.

Недавно беседовала с женой больного алкоголизмом, который месяц назад выписался из нашей клиники. Естественно, я спрашивала о его состоянии. Ответ был по форме такой, что можно догадаться о том, как сильно жена контролирует поведение мужа. Она сказала:

– За этот месяц у меня нет претензий к поведению мужа.

Как будто она – ОТК (отдел технического контроля) и проверяет качество изделия. Замечу попутно, что она не выглядела счастливой, удовлетворенной. Выражение лица твердое. На ней как бы написано: «Не расслабляться. Сохранять бдительность. Здесь нужен мой контроль».

## Контролирующее поведение

Контролирующее поведение – выдающаяся особенность созависимых. От грубого нажима до вкрадчиво-нежного отношения к близким с целью навязать свою волю, свое видение проблемы, свою принудительную тактику.

Более мягкие формы контролирующего поведения рассмотреть труднее. Под личиной нежности, самоотверженной заботы, ласки и доброты она делает все то же дело – лишает его ответственности за свою жизнь, парализует его волю. Когда я слышу рассказ доброй жены о том, как она выхаживает мужа во время похмельного синдрома, то обращаю внимание на то, сколько она льет сладкой патоки. И лекарство подаст, и рассол, и что только он ни пожелает. Так и хочется вставить: «Да при гаком уходе я б сама пила!» Все это тоже контролирующее поведение жены.

Хорошо удается контролировать других женам-жертвам. Вздохи, слезы, заявления о своих непомерных страданиях, о своей слабости и беспомощности, умение вызвать к себе жалость, а в других чувство вины – вот приводные ремни контроля над другими.

Жены больных алкоголизмом могут комбинировать грубые и мягкие тактики контролирующего поведения. Они думают – авось, что-нибудь сработает. Ничто не работает, а они все надеются. Наконец, приходят на консультацию и ставят вопрос: «Как мне его заставить лечиться?»

Цель контроля – заставить. Заставить других людей делать так, как считают нужным и правильным созависимые. И не только делать, но даже заставить думать и чувствовать так, как это будет правильно по мысли созависимых. Силой принудить жизнь разворачиваться в той мере и в то время, как назначат они, контролирующие люди. Их призвание – не позволить, чтобы что-то случилось без их повеления или разрешения, держать и не пускать на самотек. Остановить течение жизни, переделать людей и устроить все так, как им нравится. Как пелось в популярной песенке: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу». Так кого же ты хочешь любить – реального человека или свою придумку?

О, я, кажется, излишне долго думаю о проблемах своих клиентов. Читаю художественную литературу, а думаю о них. Сегодня взяла исторический роман М. Алданова «Истоки». Читаю предисловие А. Чернышева к роману. И нахожу слова о бесполезности контролирующего поведения не только в жизни семьи, но и в истории. А. Чернышев пишет: «…во все времена попытки изменить мир к лучшему путем применения силы, создать «нового человека» неизменно проваливались, история никогда не шла по тому пути, на который ее пытались направить» (журнал «Дружба народов». 1990, № 8. – С.76).

Мужья и дети контролирующих женщин не живут своей собственной жизнью. Они как будто пишут диктант. Жизнь под диктовку. Настоящая жизнь больше похожа на сочинение, чем на диктант.

Здесь я должна сообщить созависимым плохую новость: контролирующее поведение – это самопораженческое поведение. Даже если удается кого-то заставить что-то делать, то плата за это велика. Цена – разрушение взаимоотношений с близким человеком. При этом дело оборачивается тем, что созависимые не только не могут контролировать чью-то жизнь, но теряют контроль над своей собственной жизнью.

Попытка взять под контроль практически неконтролируемые события приводит к депрессии. Невозможность достичь цели в вопросах контроля созависимые рассматривают как собственное поражение, как утрату смысла жизни. Повторяющееся поражение усугубляет

депрессию. В такие серые дни кажется, что прошлое бессмысленно, будущее неопределенно. Активизируются подавленные ранее эмоции страха, душевной боли. Ранее контролирующее поведение предназначалось для маскирования боли.

Выздоровление от депрессии достигается через состояния умиротворения, спокойствия в отношении себя и других, доверия, принятия себя со всеми своими реальными чувствами.

Контроль – это прямой отклик на наши страхи, панику, беспомощность, утрату доверия. Когда все идет плохо, мы можем перестать доверять себе, Богу, высшим силам Вселенной, самому процессу жизни. Исчезает доверие, включается кнопка контроля. Если удается вернуть доверие, то может уйти за ненадобностью и потребность контролировать.

Известно, что созависимые не доверяют себе, не доверяют своим чувствам, своим решениям, не доверяют другим людям или пытаются доверять людям, не заслуживающим доверия, теряют веру в Бога и доверие к Нему.

Другим исходом контролирующего поведения созависимых является поведение, обусловленное фрустрацией (т.е. крушением надежд), гневом. Боясь утратить контроль над ситуацией, созависимые сами попадают под контроль событий или своих близких, больных зависимостью. Например, мать наркомана увольняется с работы, чтобы контролировать поведение сына. Но наркомания продолжается и практически контролирует жизнь матери, распоряжается ее временем, профессией, самочувствием, психическими ресурсами.

Когда мы, созависимые, пытаемся взять под контроль людей и ситуации, относящиеся к области «не наше дело», мы сами становимся контролируемыми. Пока мы думаем, действуем в чьих-то интересах, мы теряем способность думать и действовать в своих собственных интересах. Наши близкие, больные зависимостью, – большие мастера контролировать других. Здесь все сбалансировано. В алкогольном браке встретились равные партнеры.

Будем внимательными к себе. Стать на путь контроля других – значит, утратить контроль над собой. Значит, проиграть и сражение, и войну. Значит, потерять себя, свою жизнь. Это нам нужно? Боимся поражения? Не надо. В победе человек показывает, что он может, в поражении – что он стоит.

Спросить бы созависимых жен, матерей, почему они контролируют. Наверное, они скажут, что делают это из лучших побуждений. Они могли бы сказать о себе примерно следующее.

• Мы контролируем во имя любви.

• Мы хотим помочь.

• Ну, мы же знаем лучше, что ему надо.

• Мы правы, а он не прав.

• Мы думаем, что только так и надо поступать (т.е. контролировать).

• Страшно ничего не делать.

• Мы контролируем, потому что нам больно видеть, как он разрушает себя.

Да, если пришла беда, то первое, что инстинктивно делает человек, – пытается мобилизовать все силы и силой преодолеть трудность. Но зависимость – это такая трудность, которую силой

не преодолеешь. Я пишу эту книгу в надежде на то, что понимание проблемы поможет.

Когда я хочу продемонстрировать женам неэффективность, бесполезность всех их контролирующих усилий, я прошу их сделать следующее.

– Перечислите все, что вы делали до сих пор для сдерживания пьянства своего близкого.

– Ой, я уже что только не пробовала. И по-хорошему его уговаривала, и плакала, и умоляла. А потом я и по-плохому поступала. Я кричала, оскорбляла, «алкашом» его называла, грозила, что его убью и с собой покончу.

– А теперь все эти действия запишите в столбик и поставьте знак «+» против того действия, которое помогло вам добиться своей цели, и знак «–» против напрасных усилий.

– Да, что тут писать. И так ясно, что одни минусы.

– Хотите продолжать дальше упражняться в бесполезном поведении?

– А что делать?

– Не знаю. Может быть, перестать тревожиться о нем и начать заботиться о себе?

Итак, поведение может быть каким угодно, но оно отражает прямо-таки навязчивую потребность жены контролировать жизнь мужа.

Контроль – это манипуляция людьми, обстоятельствами, вещами с тем, чтобы чувствовать себя безопасно.

Контроль – это минимизация и подавление чувств с тем, чтобы чувствовать себя безопасно.

Контроль – это компенсация за чувство неадекватности.

## Желание заботиться о других, спасать других

Кто работает в области наркологии, тот часто слышит от родственников: «Хочу спасти своего мужа (сына)». Я получила 3 мешка писем от жен алкоголиков в ответ на статью в журнале «Работница» «Выйти замуж за алкоголика». В каждом письме есть слово «спасать». Могут быть вариации – «вытащить из трясины», «не дать пропасть». Не сговариваясь между собой, люди со всей России пользуются одинаковыми словами. Что это? Одна из закономерностей проявления созависимости.

Спасать других – призвание созависимых. Они любят заботиться о других, часто выбирают так называемые помогающие профессии – врача, медсестры, учительницы, психолога, воспитательницы. Как будто созависимые созданы для своих алкоголиков. Призвание созависимых – любить алкоголиков, выходить за них замуж, рожать им детей, лечить алкоголиков, воспитывать их, посвятить им всю свою жизнь. Все это было бы хорошо, если бы отношение к значимым близким действительно помогало спасать больных зависимостью от психоактивных веществ. Забота о других перехлестывает разумные и нормальные размеры, может принимать карикатурный характер.

Их поведение вытекает из убежденности в том, что именно они, созависимые, ответственны за чувства, мысли, действия других, за их выбор, за их желания и нужды, за их благополучие, за недостаток благополучия и даже за саму судьбу. Созависимые берут ответственность за

других, спасают их от ответственности за самих себя, при этом совершенно безответственны за собственное благополучие. Плохо питаются, плохо спят, не посещают врача, не знают своих собственных потребностей.

Спасая больного, созависимые лишь способствуют тому, что он будет продолжать употреблять алкоголь или наркотики. Тогда созависимые злятся на больного. Попытка спасать почти никогда не удается. Это всего лишь деструктивная форма поведения, деструктивная и для зависимого, и для созависимого человека.

Однако желание спасать так велико, что созависимые могут делать то, что в сущности не хотели делать. Созависимые говорят «да», когда им хотелось сказать «нет». Они делают для близких то, что те сами могут сделать для себя. В действительности они делают больше за кого-то, чем для кого-то. Они удовлетворяют нужды своих близких тогда, когда те не просят их об этом и даже не согласны, чтобы созависимые это для них делали.

Созависимые постоянно отдают больше, чем сами получают от своего близкого. Созависимые говорят за другого, думают за него, верят, что могут управлять его чувствами, и не спрашивают, чего хочет тот другой. Они решают проблемы другого, хотя подобное решение не своих проблем редко бывает эффективным. В совместной деятельности, например, в ведении домашнего хозяйства, они делают больше, чем им следовало бы делать по справедливому разделению обязанностей.

Такая «забота» о других предполагает некомпетентность, беспомощность другого, неспособность делать то, что делает за него созависимый близкий. Все это дает возможность созависимым чувствовать себя постоянно необходимыми, незаменимыми. «Спасатель» нуждается в том, чтобы в нем нуждались. Таковы психологические выгоды от спасательства – подпитка низкой самооценки, удовлетворение потребности быть нужным. В глубине души «спасательнины» не чувствуют себя любимыми или достойными любви. И тогда поведение определяется посланием: если я нелюбима, то я буду необходима. Твое желание – моя команда. Твоя проблема – моя проблема. Потом «спасательницы» злятся на тех, о ком заботятся. «Спасательницы» чувствуют себя использованными и выброшенными. Иногда той тряпочкой, о которую люди вытирают ноги у двери.

Я использую слово «спасательница», а не «спасительница» потому, что Спаситель у нас один – Иисус Христос. Когда созависимые пытаются спасать, они действительно хотят уравнять свою миссию с делом Бога. Они распоряжаются жизнями и судьбами других. Они полностью обесценивают способность другого сделать для себя то, что действительно спасет его.

Но в отличие от воли Бога у них это не получается. Поэтому я для них использую несколько иное слово. Они не могут делать то, что делает с нами Бог.

Такое нездоровое заботливое поведение граничит с пособничеством. Рядом с каждым алкоголиком в семье есть человек, который способствует поддержанию алкоголизма в активном состоянии. Пособник своими действиями помогает алкоголику продолжать пить, спасает его от страданий, от неудобств, вызванных последствиями его алкоголизации, и тем самым облегчает алкоголику возможность пить дальше. Нездоровая роль жены или матери алкоголика называется пособник. Когда мы, созависимые, спасаем таким вот нездоровым образом?

• Когда звоним на работу начальнику мужа и говорим, что он простудился и не придет на работу, а на самом деле он в похмельном состоянии.

• Когда платим долги его кредиторам.

• Когда берем такси и грузим его пьяное тело, доставляем домой.

• Когда ищем захмелевшего супруга в темноте или по тем адресам, где он может находиться.

• Когда делаем что-то такое, чего мы не хотели делать. Не хотелось же раньше тратить силы в супружестве на то, чтобы тащить его из лужи.

• Делаем для другого человека то, что он сам в состоянии сделать для себя.

• Оказываем помощь тогда, когда нас не просили об этом, либо даем больше того, чем нас попросили.

• Когда мы говорим за других людей. Если на консультации больной и родственница, то обычно говорит она.

• Когда мы миримся с несправедливым разделением обязанностей, например, все домашние дела взваливаем на себя, а муж может пить.

• Когда мы не говорим о своих потребностях, нуждах, о том, чего мы хотим.

В общем, мы спасаем каждый раз, когда берем на себя излишнюю заботу о другом взрослом (Битти М., 1997).

Я думаю, какие хорошие слова: забота, спасать кого-то, жертвовать собой, любить до самоотречения. Это похоже на милосердие. Почему же смысл поведения разрушающий, деструктивный? Я стала врачом, чтобы научиться спасать людей от смерти. Мне казалось, что это очень благородно, альтруистично. В наркологии я узнала о нездоровой роли спасательницы. Где граница доброго и злого поведения? Некоторые авторы самопожертвование относят к самоумерщвлению (Боухал М., 1983).

В медицине бывают острые и хронические болезни. В жизни бывают периоды обычного течения событий и кризисные состояния. Я думаю, что полезно спасать только при острых болезненных состояниях – например, когда человек без сознания, в коме, в шоке, при острой травме, при остром аппендиците, во время кровотечения. Дети и старики – это отдельная тема. Они в силу возраста беспомощны, поэтому их надо спасать. Но когда больной в хроническом болезненном состоянии, то его надо не спасать, а помочь ему самому преодолеть свой недуг. Алкоголизм и наркомания, не считая состояний острого отравления, относятся к хроническим болезням. Помогать необходимо, но при этом верить в целительную силу самой личности больного. Не в медицине, а в жизни людей спасают лишь в чрезвычайных ситуациях. Есть такое министерство – МЧС, министерство по чрезвычайным ситуациям. Есть общество спасения на водах. Да, если человек тонет, то это чрезвычайная ситуация, спасать необходимо.

Какие чувства сопровождают акты спасания? Иногда спасательница испытывает неловкость и дискомфорт в связи с проблемой человека, иногда свою святость, жалость к нему. Жены алкоголиков вообще склонны путать жалость с любовью. Когда мы, созависимые, спасаем, то можем себя воспринимать более компетентными, чем тот, кому помогаем. Можем подумать, что я – героиня, раз я спасаю. Он беспомощен, а я сильная, я все могу.

Созависимые чувствуют себя нужными в данный момент. В этом чувстве заключена великая награда.

После того, как жена алкоголика начала его спасать, она неизбежно будет двигаться в сторону другой нездоровой роли в семье – роли преследовательницы. Она «щедро» помогла, допустим, приволокла его пьяного домой, затем не удержалась от упреков и негодования. Этот несчастный алкоголик остался неблагодарным! Когда жена спасала, она делала нечто такое, что не желала делать, она отказывалась от собственных нужд и планов на это время, как же она может не злиться? Объект спасения протрезвляется, не благодарит и даже не принимает многочисленных советов жены. Жена входит в роль обвинителя. Гнев и ярость обрушиваются на «спасенного» алкоголика.

Алкоголик – живой и переменившееся настроение жены прекрасно чувствует. Он использует этот момент, чтобы перейти в наступление. Бывает, что в этот момент он ударит жену. Это вырвался его праведный гнев за то, что кто-то посчитал его некомпетентным и взял на себя его ответственность. Люди возмущаются, когда их считают некомпетентными, никчемными, неспособными.

Наступает поворот в движении созависимой супруги к излюбленной роли на дне треугольника – роли жертвы. Это предсказуемый и неизбежный результат спасательства. Жертву переполняют горькие чувства беспомощности, обиды, подавленности, печали. Разрастается до невероятных размеров чувство жалости к самой себе. Вот опять меня использовали и отбросили. Я так старалась, я сделала доброе дело, а он… Ну почему, почему это всегда случается со мной?

Почему? На все свои законы есть.

«Спасая» химически зависимого своего близкого, созависимые неизбежно подчиняются закономерностям, известным под названием «Драматический треугольник С. Карпмана» или «Треугольник власти» (Karpman S., 1968, 1971).

Созависимые пытаются спасать других, потому что для созависимых это легче, чем переносить дискомфорт и неловкость, а часто и душевную боль, сталкиваясь с неразрешенными проблемами своих близких. Созависимые не научились говорить: «Это очень печально, что у тебя такая проблема. Чем я могу тебе помочь?» Созависимые говорят так: «Я здесь. Я сделаю это за тебя». Демон низкой самооценки сидит внутри созависимых и гоняет их по граням треугольника С. Карпмана.

Помогать людям, давать людям часть своего времени, своего таланта – это очень хорошо. Все это входит в здоровые взаимоотношения между людьми. Где же проходит грань между здоровой заботой о других и нездоровым спасательством?

Прислушаемся к своим чувствам. Человек со здоровой самооценкой хорошо себя чувствует в отношении себя самого, других людей. Он хорошо себя чувствует, когда дает что-то другим. Созависимый может чувствовать себя при своих бесконечных и безразмерных «даю» нехорошо, горько, обиженно. Все-то ему кажется, что его недооценили.

Должны быть разумные пределы того, что мы делаем в здоровых взаимоотношениях для других людей. Это нормально – уравновесить «даю» и «беру». Никто не сказал, что необходимо отдавать другим все.

Не надо думать о других людях, что они хуже нас. Другие не беспомощны. Другие не безответственны. Они не слабоумны. Зачем же обращаться с ними так, как будто они сами не могут взять ответственность за себя. Рель не идет о грудных детях.

Если, заботясь о других, мы в этом качестве перестаем заботиться о себе, предаем свои

важные потребности и интересы, то это знак того, что мы занимаемся плохим делом, вредным и для себя, и для того, о ком заботимся.

Надо срочно взять на себя ответственность за себя и позволить другим людям делать то же самое. Самое доброе, что мы можем сделать для себя, – перестать быть жертвой.

Если созависимый человек не научится распознавать моменты, когда он становится спасателем, то он будет постоянно позволять другим виктимизировать его, т.е. ставить в положение жертвы. Фактически сами созависимые участвуют в процессе собственной виктимизации. Драма развивается но граням треугольника С. Карпмана.

Сдвиг ролей в треугольнике сопровождается изменением эмоций, причем довольно интенсивных. Время пребывания созависимого человека в одной роли может длиться от нескольких секунд до нескольких лет; за один день можно двадцать раз побывать то в роли спасателя, то в роли преследователя, то в роли жертвы.

Цель психотерапии в данном случае может заключаться в том, чтобы научить созависимых распознании, свои роли и сознательно отказаться от роли спасателя. Это предотвратит неизбежность попадания в роль жертвы.

Один из участников игры «Спасатель – преследователь – жертва» может однажды сказать: «Все, хватит, я выхожу из игры». Если этого не произойдет, спасатель и спасаемый могут погубить друг друга.

Отказаться от спасательства и не позволять другим спасать себя – вот одна из задач преодоления созависимости.

Как уже подчеркивалось выше, у созависимых приобретает особую значимость такое качество, как направленность вовне, external refferentig, no A. Schaef (1986). Эту характеристику созависимости связывают с низкой самооценкой. Поскольку созависимые не ощущают себя достаточно ценными людьми, они так или иначе направлены на внешние ориентиры. Лица, которые почти полностью зависят от внешних оценок, будут делать все возможное, чтобы сохранить взаимоотношения с кем-то важным для себя. Даже если эти взаимоотношения тяжелы и разрушительны. Рассказы жен больных алкоголизмом о своей жизни – это драма, жизнь в аду. Даже если разведутся с алкоголиком, то часто все равно продолжают жить вместе.

У созависимых страдает концепция своего «я», нет четких представлений, как другие должны к ним относиться. Без взаимоотношений с другими созависимые чувствуют себя менее значимыми, а иногда ничтожными. Во взаимоотношениях они часто уступают другим, даже в том случае, когда от созависимых этого не требуется. Они остаются преданными и тогда, когда объект привязанности им изменяет или жестоко с ними обращается. Одна из книг о созависимости называется «Женщины, которые любят слишком сильно». Взаимоотношения больного алкоголизмом и супруги могут быть очень тесными, они буквально не могут жить друг без друга. Это дает каждому из них чувство безопасности. Безопасность, добытая столь нездоровым образом, любой ценой, является застывшей, статичной, что мешает отношениям развиваться.

Из-за низкой самооценки для созависимых приобретает особую важность вопрос: «Что скажут другие?» Созависимые тратят много энергии на то, чтобы управлять тем, какое впечатление они производят на других. У людей с адекватной, здоровой самооценкой точка отсчета в оценке себя находится внутри, созависимые добровольно отдали точку отсчета окружающим.

Созависимые стремятся быть «хорошими», действительно могут делать много хороших дел, и они верят, что им удается производить нужное впечатление на окружающих, контролировать восприятие окружающих.

Цель жизни созависимых может сводиться к вычислению, чего хотят другие, к удовлетворению чьих-то желаний; действия направлены на то, чтобы доставить удовольствие другим. Отсюда потребность в угодничестве. Даже в постели они могут заботиться не о своих желаниях, а о том, чтобы доставить удовольствие партнеру.

Развиваются поразительные способности распознавать, что нравится и что не нравится другим людям. Созависимые верят, как только они станут такими, какими их хотят видеть другие, жизнь сделается безопасной, надежной, они будут приняты в тех кругах, куда стремятся. Они так сильно зависят от других, что даже право на существование должно подтверждаться другими. Они не уверены, что законно занимают место в жизни. Им необходимо подтверждение этого извне. Созависимые не доверяют своему собственному восприятию, пока другие не подтвердят его.

Возможно, эта их особенность движет ими, когда они стремятся заботиться о своих близких, больных зависимостью. Здесь забота не является любовью, а скорее это проявление власти над другим человеком. Созависимые навязывают свою волю больному и тем самым лишают его своей собственной воли. Заботливые созависимые люди очень властолюбивы. Это и перекручивает их взаимоотношения в семье. Практика угоднического поведения тоже определяется этой характеристикой созависимых.

Итак, выше приведены в описательном порядке проявления созависимости. Возможно, кто-то захочет взять в руки краткий инструмент диагностики и быстро определить наличие или отсутствие созависимости у себя, у дочери, у подруги и т.д. Могу вооружить читателя такими инструментами. Привожу некоторые из них ниже.

## Критерии оценки созависимости

## Оценка созависимости

(по Potter-Efron P.T., Potter-Efron P.S., 1989).

Созависимость распознается, когда человек длительное время находится в высоко стрессовом семейном окружении, включающем алкоголизм одного из членов.

Индивид сообщает или у него наблюдается не менее 5 из следующих 8 характеристик.

<u>Страх. Распознается по наличию следующих признаков.</u>

1. Постоянная концентрация на проблемах других.

2. Непроходящая тревога, опасения и чувство страха.

3. Избегание риска в межличностных отношениях, включая недоверие к людям.

4. Контролирующее поведение – повторяющееся, привычное.

5. Сверхответственность.

6. Попытка манипулировать другими, изменять их поведение.

Стыд, вина. Распознаются по наличию следующих признаков.

1. Постоянное чувство стыда как по отношению к собственному поведению, так и к поведению других.

2. Постоянное чувство вины в связи с проблемами других.

3. Изоляция от окружающих, чтобы скрыть стыд за себя или за семью.

4. Ненависть к себе.

5. Проявление надменности и превосходства, что связано с низкой самооценкой.

Затянувшееся отчаяние. Распознается по наличию следующих признаков.

1. Отчаяние и безнадежность относительно изменения существующей ситуации.

2. Пессимистический взгляд на мир.

3. Низкая самооценка и чувство поражения (я – неудачник), что не соответствует реальным достижениям.

Гнев. Распознается последующим признакам.

1. Постоянный гнев, направленный на пьющего, семью или себя.

2. Страх потерять контроль в гневе.

3. Гнев, касающийся духовной сферы, в том числе гнев на Бога.

4. Пассивно-агрессивное поведение, особенно в отношении пьющего.

Отрицание. Распознается последующим признакам.

1. Постоянное отрицание источника семейной беды.

2. Постоянное преуменьшение тяжести проблемы.

3. Использование оправданий для зашиты пьющего от негативных последствий.

Ригидность. Распознается последующим признакам.

1. Когнитивная негибкость.

2. Поведенческая ригидность, включая ригидность ролей.

3. Моральная и духовная негибкость, окостенелость.

4. Аффективная негибкость – преобладание одного и того же чувства – вины, жалости, гнева.

Нарушение идентификации своего «Я». Распознается последующим признакам.

1. Неумение выставлять свои требования или заботиться о своих нуждах.

2. Трудности определения границ своего «Я», трудно отделить себя от других, свою боль от

боли других.

3. Зависимость от других личностей – потребность получать от других подтверждение своей самоценности, навязчивое беспокойство о том, как выглядишь в глазах других.

Смущение, замешательство. Распознается по следующим признакам.

1. Постоянная неуверенность в том, что же является нормой.

2. Постоянная неуверенность в том, что же реально.

3. Постоянная неуверенность в чувствах, включая тенденцию неверно определять все чувства одним знаком.

4. Легковерность.

5. Нерешительность.

Если вы находите у себя признаки в 5 и более из 8 перечисленных областей, то вы относитесь к созависимым личностям и вам следует читать эту книгу дальше.

Ниже приведу тест, широко распространенный в группах самопомощи.

## Тест на созависимость

1. Беспокоит ли вас то, что ваш близкий много пьет?

2. Испытываете ли вы денежные затруднения из-за того, что ваш близкий пьет?

3. Приходилось ли вам лгать, чтобы покрыть его пьянство?

4. Появилось ли у вас чувство, что спиртное для него важнее, чем вы?

5. Считаете ли вы, что в выпивках виноваты его друзья?

6. Часто ли нарушаются семейные планы из-за того, что ваш муж (сын, дочь) не приходит вовремя домой («внезапно» встретил друга, «посидел» с партнером по бизнесу и т.д.)?

7. Угрожаете ли вы мужу таким образом: «Если ты не перестанешь пить, я брошу тебя»?

8. Целуете ли вы его на пороге с тайной мыслью уловить запах алкоголя?

9. Боитесь ли вы прямо сказать ему о чем-то неприятном, опасаясь, что у него начнется запой?

10. Приходилось ли вам страдать или стыдиться его поведения?

11. Кажется ли вам, что каждый праздник, каждый отпуск испорчен из-за его пьянок?

12. Разыскиваете ли вы спрятанные им бутылки спиртного?

13. Есть ли у вас такое чувство: если бы он меня любил, то бросил бы пить?

14. Отказываетесь ли вы от встреч со своими друзьями, опасаясь, что в нетрезвом состоянии муж поставит вас в неловкое положение?

15. Предполагали ли вы когда-нибудь вызвать милицию из-за его пьяного поведения?

16. Чувствуете ли вы себя иногда виноватой в том, что не можете удержать его от пьянства?

17. Думаете ли вы, что если он бросит пить, то все ваши проблемы будут разрешены?

18. Угрожали ли вы когда-нибудь покончить с собой, разрушить дом и т.п., чтобы напугать его и услышать от него: «Я прошу прощения»?

19. Относились ли вы когда-нибудь к окружающим – детям, родителям, сотрудникам – несправедливо только потому, что вы были злы на мужа за его пьянство?

20. Есть ли у вас чувство, что никто не понимает ваших проблем?

Если вы отвечаете «да» на 3 и более вопросов, то ваше состояние может иметь признаки созависимости. Дочитайте книгу до конца, знайте, что группы самопомощи типа «Ал-Анон» существуют для вас, ищите профессиональную помощь для себя.

## Шкала созависимости

1. Мне трудно принимать решения.

2. Мне трудно сказать «нет».

3. Мне трудно принимать комплименты как что-то заслуженное.

4. Иногда я почти скучаю, если нет проблем, на которых следует сосредоточиться.

5. Я обычно не делаю для других то, что они сами могут для себя сделать.

6. Если я делаю для себя что-то приятное, то испытываю чувство вины.

7. Я не тревожусь слишком много.

8. Я говорю себе, что все у меня будет лучше, когда окружающие меня близкие изменятся, перестанут делать то, что сейчас делают.

9. Похоже, что в моих взаимоотношениях я всегда все делаю для других, а они редко что-нибудь делают для меня.

10. Иногда я фокусируюсь на другом человеке до такой степени, что предаю забвению другие взаимоотношения и то, за что мне следовало бы отвечать.

11. Похоже, что я часто оказываюсь вовлеченной во взаимоотношения, которые мне причиняют боль.

12. Свои истинные чувства я скрываю от окружающих.

13. Когда меня кто-то обидит, я долго ношу это в себе, а потом однажды могу взорваться.

14. Чтобы избежать конфликтов, я могу заходить как угодно далеко.

15. У меня часто возникает страх или чувство грозящей беды.

16. Я часто потребности других ставлю выше своих собственных.

Прочитайте вышеприведенные утверждения и поставьте перед каждым пунктом то число, которое отражает ваше восприятие данного утверждения:

1. Совершенно не согласна.

2. Умеренно не согласна.

3. Слегка не согласна.

4. Слегка согласна.

5. Умеренно согласна.

6. Полностью согласна.

Для получения суммы баллов переверните значения баллов для пунктов 5 и 7 и затем суммируйте.

Суммы балов:

16-32 – норма,

33-60 – умеренно выраженная созависимость,

61-96 – резко выраженная созависимость.

Источник: Fischer J.L., Spann L., Crawford D., 1991.

Можно поработать с тестом под названием «Оценим свой образ мыслей».

## Тест «Оценим свой образ мыслей»

1 – никогда со мной так не бывало;

2 – редко так со мной бывало;

3 – часто так со мной бывает; 4 – всегда так.

Поставьте ту цифру напротив утверждения, которая соответствует вам.

1. Я боюсь позволить другим узнать меня поближе.

2. Я боюсь неожиданностей.

3. Я ищу недостатки вместо преимуществ в большинстве ситуаций.

4. Я чувствую, что недостойна любви.

5. Я чувствую, что я хуже других людей.

6. У меня есть склонность к трудоголизму, перееданию, азартным играм, употреблению алкоголя или других одурманивающих веществ.

7. Я мало забочусь о себе, предпочитая заботиться о других.

8. Я не могу избавиться от переполняющих меня чувств, идущих из прошлого, таких как гнев, страх, стыд, печаль.

9. Я добиваюсь похвалы и признания, делая людям приятное, стремясь к совершенству и сверхдостижениям.

10. Я слишком серьезна, и мне трудно поиграть, подурачиться.

11. У меня появились проблемы со здоровьем из-за постоянных волнений, стрессов и «самосжигания».

12. У меня сильно выражена потребность контролировать других, диктовать им свою волю.

13. Я испытываю трудности в выражении своих чувств.

14. Я не люблю себя.

15. У меня в жизни часты кризисные ситуации.

16. Мне представляется, что я стала жертвой тяжелых обстоятельств.

17. Боюсь быть отвергнутой теми, кого люблю.

18. Я ожидаю худшего и большинстве ситуаций.

19. Когда я совершаю ошибку, я представляюсь себе никчемным человеком.

20. Я считаю других виноватыми во всех моих трудностях.

21. Я живу воспоминаниями.

22. Я закрыта для новых идей или новых способов делать дела.

23. Я длительное время бываю расстроенной или злюсь из-за неприятностей.

24. Я чувствую себя одинокой и в изоляции, даже если окружена людьми.

Сумма баллов.

25-54 – норма

55-69 – легкое смешение в сторону созависимости

70-96 – необходимо избавляться от созависимости.

## Лики созависимости

Созависимые жены позволяют подчинить себя различными путями. В супружеской жизни они могут брать на себя следующие роли: избиваемая жена, жена-мамочка, жертва, бедная больная женщина, жена-угодница, жена-девочка, стерва. Все это – лики созависимости.

## Избиваемая жена

Послушаем ее исповедь. Исповедь длинная, и я не перебиваю. Противоядием для созависимости является ГОВОРИ. И Галина, избиваемая жена, говорит:

– Мы женаты три года. Ему 40, мне 28 лет. Пьет он лет с 15, пьет его отец, видимо, пил и дед, бабка пила. Выходя замуж, я не представляла, что меня ждет, хотя и знала, что он лечился от алкоголизма. Детей у нас нет. Он проверялся. Оказывается, у него сперматозоиды все мертвые. Но сейчас я думаю, слава Тебе, Господи, что нет ребят. Пьяница-отец и задерганная мать – несчастное детство обеспечено. Никто, кроме меня, не знает, какой он агрессивный. У него прямо какая-то жизненная потребность – оскорбить и показать свою физическую силу. Ему, как мне кажется, очень надо убелить себя и высказать мне, что я – последняя дрянь, что у меня мерзкая репутация. И все это делается для того, чтобы доказать, что не только у него есть недостатки. Ему необходимо, чтобы я была сволочью. Покоя ему не дают моя медаль после школы, мой институт, моя работа, которая оплачивается выше, чем его, и т.д. и т.п. Он ревнивый до ужаса, любой взгляд в мою сторону, любая улыбка, задержка с работы на три минуты вызывают придирки, нелепые подозрения. И до синяков, до разбитых губ доходит. Я видела, как он пьяный бил собаку. Он гонит меня из дому. Он уже не помнит, как мы сходились, когда я ему даже белье покупала, он был просто неимущий. Все мои сбережения потрачены на его одежду, на бытовые приборы. Он четыре месяца после свадьбы не работал...

В конце беседы женщина спрашивает: «Как мне себя вести, чтобы погасить его агрессию, когда он приходит пьяный? А что лучше ему приготовить из еды?»

Теперь я спрошу вас, уважаемые читатели, где кончается терпение таких жен, как эта 28-летняя женщина, умная, с высшим образованием, экономически независимая, все правильно понимающая о том, что у мужа имеется патологическая потребность унижать ее, чтобы самому возвыситься, понимающая и то, что его ревность основана на собственной мужской несостоятельности и что все это вряд ли когда-нибудь кончится? Что еще необходимо сделать ее мужу, чтобы эта женщина сказала себе: «Вот этого я уже больше терпеть не буду»? Почему они не разводятся? (См. выше соответствующий раздел).

По моему мнению, эта избиваемая жена на грани гибели, даже физической. Где гарантия, что ее пьяный муж однажды не изобьет ее до смерти? Духовно она также на грани гибели, поскольку ни минуты не может посвятить себе, своим потребностям. Здоровым потребностям. У нее есть патологическая потребность страдать, унижаться, позволять другим распоряжаться ее временем, деньгами, ее жизнью. Вот это болезненное преломление того положения, которое часто женщины выражают такими словами: «А нас учили, что только для других жить хорошо, а если живешь для себя, то это – эгоизм». Бездонное долготерпение избиваемых жен – это знак беды для обоих – и для нес, и для него. Когда они выходили замуж, они не думали, что смогут вынести побои.

За время жизни с мужем-алкоголиком у жен происходит рост выносливости к эмоциональной боли. Это напоминает симптом алкоголизма – рост толерантности, т.е. переносимости количества алкоголя. Чем выше переносимая доза, тем дальше зашла болезнь. Избиваемая жена живет в мире иллюзий. Она закрывает глаза на страшную реальность и верит в то, во что ей хочется верить, – в то, что однажды он бросит пить. Для этого, думает она, ей нужно быть еще более терпеливой, еще более преданной женой. И тогда однажды он очнется от наваждения и сиенит ее подвиг… Надежда на чудо. Это одна из типичных иллюзий созависимых.

## Жена-мамочка

Послушаем ее исповедь:

– Когда я выходила за него замуж, я знала, что он не трезвенник. Запои начались сразу после свадьбы, благо вино осталось. Когда его привозили и сваливали, я сидела около него часами, молча смотрела. Потом у меня начались истерики, упреки. Я лихорадочно искала выход. Делала вырезки из журналов и газет и давала ему читать. Даже плакат повесила «Пьянству – бой!» Он или смеялся или злился. Родилась дочь. Стало еще тяжелее, раньше я бегала за ним одна, а теперь с коляской, искала его, плакала, умоляла. Денег он давал очень мало, а то и вовсе не приносил. Как-то от обиды порвала те гроши, которые он принес. Потом собирала и склеивала. Дочка родилась с врожденным вывихом бедра. Надо было ездить в другие города к врачам, нужны были средства. А он то пропьет, то потеряет. На грани развода прожили года 3-4. Потом я устроила дочь в садик и пошла работать. Как-то я успокоилась. Совсем перестала на него надеяться, надеялась только на себя.

Вот тогда мой муж стал моим сыном. Ну, пришел пьяный, ну и ладно. Раздела его, накормила из ложки, уложила спать, спокойней как-то стало. Не принес денег, ну и ладно. Посчитаю, сколько осталось, куплю вермишели, яиц, неделю перебиваюсь. Делать его ничего не заставляю, не треплю ему нервы и себе тоже. Потом пришлось уволиться, дочь часто болела. Пошла работать уборщицей в подъезд. Хорошо, дома можно было успокоиться и не суетиться. Родилась вторая дочь. Когда я гуляла с коляской, меня спрашивали, есть ли у нас папа и почему он никогда не гуляет с ребенком. Он приходил домой в основном по ночам, периодически вообще не бывал дома по два-три дня. Ночью лежу, прислушиваюсь, не привезли ли. Иногда мне кажется, что кто-то придет и скажет, что он лежит бездыханный. Тогда сердце сжимается. Трезвый он обычно хмурый и неразговорчивый. Пьяный иногда говорит: «Как ты со мной живешь, сколько в тебе терпения?» А мне для радости немного нужно. Мне бы только видеть, как он слушает старшую дочь, когда она в клубе на пианино играет, да как с маленькой строит из кубиков домик. Мне бы только самой не впадать в депрессию, не отчаиваться, да чтобы мама поправилась. Мне бы еще чуть-чуть чуда. Я – неисправимая мечтательница. Он хорошо разбирается в машинах. Как-то он сказал: «Была бы у меня машина…» Я подумала, может быть, он столько бы не пил, я даже уверена в этом. И я стала играть в «Спринт», покупать лотерейные билеты. Пока безуспешно. Написала в журнал просьбу, может, кто из другой страны пришлет машину из-под пресса. Даже представила, как загорелись бы у него глаза, как он стал бы ее восстанавливать.

Сомневаюсь, что муж этой женщины перестал бы пить даже в том случае, если бы ему подарили «Мерседес». Обратим внимание на то, как точно она определила свою роль в жизни мужа – она назвала мужа своим сыном, а сама, следовательно, играет роль заботливой матери. И, как мать, показывает свое опять же бездонное долготерпение, ничего не требуя взамен. Ее психологическая выгода – в радости материнства. Мужчины-алкоголики имеют тенденцию играть роль маленького мальчика, безответственного, несчастного. Такие мужчины привлекают к себе женщин, готовых быть матерью любому взрослому, заботиться и о взрослых детях, и о сослуживцах, но больше всего о мужьях.

Зачем мужу становиться равноправным партнером в браке, если жена взвалила на себя всю ответственность и «тянет» две работы, нянчится и с мужем, и с детьми? Нянчиться с человеком, ухаживать за ним как за маленьким можно в трех случаях: в раннем детском возрасте, в глубокой старости или во время острой болезни. Алкоголизм к таким болезням не относится, это хроническое пожизненное заболевание. Ответственность за выздоровление лежит на самом больном, в противном случае выздоровление не достигается. Обычно женщинам, склонным быть мамочкой своему мужу, я говорю: «Последите за своим

маммизмом. И откажитесь от него. Это – самопораженческая роль».

Нормальные супружеские взаимоотношения предполагают партнерство, справедливое разделение ответственности за общий дом и умение каждого из супругов самостоятельно отвечать за себя. Отрицательные последствия «маммизма» заключаются в том, что подобные взаимоотношения убивают любовь и дружбу. В глубине души никому не нравится, чтобы его считали неспособным к выполнению простых вещей. Тогда опекаемый чувствует себя некомпетентным, глупым, слабым. Когда кто-то просит помощи, это другое дело. Но «мамочки» не ждут, пока их попросят. Они всегда готовы служить.

Роль жены-матери почти неизбежно сопровождается тем, что она пилит своего мужа. «А ты уже сделал…» «Сколько раз тебе говорить…». В ответ на это муж скоро научается быть «глухим» к любым обращениям к нему. Он не слышит жену, что ей очень обидно.

Маммизм подрывает самооценку мужа (и без того низкую при алкоголизме) и разрушает всякие взаимоотношения. Постоянно выполняя обязанности мужа, жена лишает его возможности учиться на своих ошибках. Маммизм лишает свободы и жену, и мужа.

Кто-то один должен прекратить эти нездоровые взаимоотношения. Либо «маленький мальчик» взбунтуется и освободится от чрезмерной опеки, иногда сбрасывая с себя иго вместе с женой. Либо жена перестанет играть эту роль и вспомнит, что она выходила замуж, чтобы иметь мужа, а не ребенка № 1.

## Жертва-великомученица

Жена больного алкоголизмом думает, что она – жертва алкоголизма. Жертва, по В.И. Далю, есть нечто «пожираемое, уничтожаемое, гибнущее; что отдаю или чего лишаюсь невозвратно. // Приношенье от усердия божеству: животных, плодов…// отречение от выгод или утех своих подолгу или в чью пользу; самоотверженье и самый предмет его, то, чего лишаюсь».

Жертву можно узнать по таким высказываниям: «Ах, я бедняжка» (точно такие слова могут не произноситься, но подразумевается их смысл), «Если бы только он(и)…», «А мне все равно (вздыхает)», «Это неважно, как я себя чувствую (вздыхает)», «Лишь бы ему было хорошо, а я – дело десятое».

Жертвы выучили эти роли от своих матерей. Матери этими высказываниями манипулировали другими людьми, добивались желаемого, «собирали цветы всеобщего сочувствия», как выразилась одна жена алкоголика, не лишенная самоиронии. Чтобы привлечь к себе внимание и заслужить одобрение, в трудной ситуации женщины берут на себя эту роль выживания – слабой, беспомощной жертвы. «Неужели никто не видит, как я страдаю!»

Жертвы считают, что если они покажут, как трудна и неуправляема их жизнь, то окружающие будут сочувствовать, симпатизировать и поддерживать их. Они представляют дело так, будто другие (муж) управляют ими и заставляют их страдать, мучиться. На самом деле это жертвы управляют другими, поскольку распространяют вокруг себя чувство вины. Жертва еще в детстве сама испытана на себе это чувство со стороны матери. В зрелом возрасте жертва набрасывает ту же удавку на шею мужу, детям. Но если в детстве человек в силу возраста действительно является слабым и беспомощным, то в зрелом возрасте совсем не обязательно сбрасывать с себя ответственность за свое благополучие и перекладывать ее на других.

Все, что случается с жертвами и великомученицами, по их мысли, это чья-то вина, чья-то ошибка. Очень удобная позиция, избавление от бремени ответственности, а это всегда тяжелая

ноша. Поэтому обвинять других и легче, чем отвечать за себя.

Помогать жертвам – почти бессмысленное занятие. На любое позитивное предложение она отвечает: «Да, но...» Если ей сказать, что для улучшения собственного имиджа ей необходимо перестать следить за мужем и пойти на работу, она скажет: «Да, но в нашем городе нет работы по моей специальности». Скажешь: есть другая работа. «Да, но у меня нет навыков той работы». На групповой терапии были случаи, когда 20 человек высказывали жертве свои предложения по улучшению качества ее жизни, и всякое предложение было встречено этим непробиваемым «Да, но...»

Лучше начать с избавления от психологии жертвы, чем пытаться помогать ей. Я пытаюсь показать женам алкоголиков истоки этой роли – они в родительской семье, в естественной слабости детского возраста, которую культивировали родители подавлением инициативы ребенка, гиперопекой, поведением с отказом от собственных интересов.

Из рассказа о собственном детстве жены больного алкоголизмом: «Мама обычно отдавала нам лучшие куски. Она за жизнь не износила ни одного шелкового платья. Она могла бы сделать хорошую карьеру, но отказалась от нее, выбрав работу поблизости от дома из-за нас, детей». На вопрос, хорошо ли тогда себя чувствовала рассказчица, был ответ: «Лучше бы мама всего этого не делала, те куски в горле застревали».

Мнимые выгоды из роли жертвы очевидны. Приятно сознавать, что я – великомученица (значит, близка к святости), что я – благородная, все терплю, что я – долгострадающая, верю, мне воздастся. Негативные последствия в жизни жертв неизбежны, так как это одна из самопораженческих ролей (Toele S.P., 1991). Негативные последствия состоят в том, что жертва рано или поздно столкнется с одиночеством.

Люди избегают общества страдалиц, поскольку они распространяют вокруг себя чувство вины, а это тягостно для других. У алкоголиков чувство вины является поводом для новой выпивки. Нагнетать вину алкоголику – это ускорять новый запой. Жертвы-великомученицы создают те ситуации, которых боятся. Это ситуации отвержения, утраты любви, изоляции. Кому понравится постоянно слышать, что вы, окружающие, ответственны за мое счастье, за мою самооценку, за мое здоровье? Вы отвечаете за это и не преуспели в том, чтобы я была счастлива, достойна и здорова. Окружающие, по мысли жертв, должны читать их сокровенные желания. А если нет, то им же, окружающим, хуже. «Дети никогда не звонят мне (вздыхает)». – «А вы им звоните?» – «О, я отдала ему лучшие годы, а теперь посмотрите, что он мне сделал в ответ».

Жертвы не бескорыстны. Когда-нибудь будет сказано: «Я вам все отдала, а вы...» Жертвы – злы. Жертвы рождают жертв. Эти роли усваиваются детьми. Единственный выход – это отказаться от роли жертвы. Сколько ни страдай, от этого муж пить не перестанет. Необходимо научиться ответственности за то, чтобы сообщить другим о своих истинных желаниях и потребностях. И не наказывать других чувством вины.

Нам, женщинам, не надо быть беспомощными и страдающими, чтобы обратить на себя внимание и завоевать любовь, которую мы себе желаем. Мы можем найти любовь, только овладев своей силой, своей энергией, всей мощностью своей личности. Нам необходимо научиться прочно стоять на своих ногах даже тогда, когда хочется на кого-то опереться. Те, на которых нам хочется опереться, нас не держат. Они стоят сами по себе, а мы сами по себе. Мы лучше справимся со своими трудностями, если будем следовать психологии ответственности, а не психологии жертвы.

*Практическое задание*

Многим женам больных алкоголизмом помогла избавиться от психологии жертвы следующая медитация. Ее можно повторять несколько раз в день.

**Господи,**

**помоги мне избавиться от моей потребности быть жертвой. Помоги мне оставить заблуждение, что я должна стать жертвой, чтобы завоевать внимание и любовь к себе. Окружи меня людьми, которые любят меня тогда, когда я владею своей силой и энергией. Помоги мне иметь счастливые дни и наслаждаться ими.**

## Бедная больная женщина

Жены больных алкоголизмом часто болеют как психически – неврозы, депрессии, бессонница, раздражение, так и физически – боли в позвоночнике (на языке психосоматики это означает отсутствие поддержки), головные боли и др. Я, как врач, с уважением отношусь к этим недугам, лечу их. Но параллельно лечу от психологии вхождения в роль бедной больной женщины.

Скорее неосознанно, чем осознанно женщина использует свою болезнь – реальную или мнимую – для того, чтобы манипулировать другими, в первую очередь мужем, и добиваться желаемого. Как уже говорилось выше, в семьях больных алкоголизмом идет постоянная война. В этой войне роль больной женщины иногда удобна. Кто же будет бороться и пытаться победить больную женщину, может быть, даже прикованную к постели? Уж теперь-то никто не откажет ей в удовлетворении ее потребностей и желаний, ведь она так больна, что не может о себе позаботиться.

Да, быть больной – это великая сила. Но за это надо заплатить свободой. В болезни свобода очень ограничена. Войдешь в роль инвалида, инвалидом и окажешься. Демонстрировать свою слабость через усиление болезни – тоже самопораженческая роль (Thoele S.P.,1991).

Отрицательные последствия те же, что и у психологии жертвы. У одной женщины, муж которой болен алкоголизмом, перед праздниками буквально подкашивались ноги, она не могла ходить. Все равно муж продолжал выпивать. Длительное время она лечила коленки массажами и мазями, пока не попала ко мне на прием и начала лечиться по психологической программе. Теперь ноги резво бегают – они оказались здоровыми.

## Жена-угодница

Вы знаете, уважаемые читатели, этих женщин, которые угождают во всем своим мужьям, детям, всегда и во всем. Они встают рано, чтобы приготовить завтрак. Они несут на вытянутых руках выглаженную рубашечку. Если муж в опьянении разбил вазу, жена подберет осколки. (А мне кажется, что она подбирает осколки своей разбитой жизни). Если случится, что он обмочился или сделал что-то еще худшее, жена постирает одежду и простыни. Да стоит ему только нахмуриться, как жена напряженно старается догадаться: что не так? Чем я не угодила?

А что в этом плохого? Плохо то, что это тоже самопораженческая роль. Это не добровольное взятие на себя обязательств, а средство, чтобы выжить в трудных обстоятельствах.

Жены-угодницы делают свои добрые дела в угоду мужьям даже тогда, когда это противоречит

интересам жен. Вот своими интересами как раз и не нужно поступаться. Если жена работала допоздна и утром рано не встанет приготовить ему завтрак, кто се осудит? Разве муж – беспомощный маленький мальчик? В стремлении угождать многие женщины делают то, что не хотели делать, и даже то, что считают неразумным. Например, они финансируют пьянство своего мужа, уступают в требованиях тогда, когда эти требования идут вразрез с лучшими интересами женщин.

Что стоит за угодническим поведением? Желание мира и благополучия в семье любой пеной. Когда мы готовы платить за что-то любую цену, то почему-то именно желаемого мы и не достигаем. Наверное, любой ценой не надо платить. Всему есть своя разумная цена.

Подкладка у этих действительно добрых дел, которые выполняют угождающие жены, не совсем светлая. Там можно обнаружить недовольство мужем, ненависть и злость на него, возмущение и негодование. Дома она готовит эти ранние завтраки и потакает любому желанию мужа и уже подрастающего сына, а у меня на приеме жалуется: «Устала я. Чувствую себя выпотрошенной, выжатым лимоном». Значит, вот она – истинная плата за мир любой ценой, за желание, чтобы никто не остался недовольным.

Угодническое поведение вытекает из потребности женщин в эмоциональной привязанности. Быть привязанным к кому-то, принадлежать кому-либо – коллективу, группе, нации – это насущная потребность человека, так мы все чувствуем себя безопаснее, надежнее. У женщин эта потребность выражена больше, чем у мужчин. Женщины до смерти боятся эмоциональной разобщенности.

Страх лежит в основе угоднического поведения. Страх отвержения, страх неодобрения, страх одиночества. Отсюда и страх конфронтации. Страх возникает всякий раз, когда женщина не согласна в чем-то с мужем. Из-за страха эмоциональной изоляции жен-шины легко поступаются своей независимостью.

Еще в детстве нас, женщин, учили быть хорошими девочками, чтобы угождать другим, нравиться родителям. Неодобрение родителей тогда воспринималось как угроза нашей жизни. Вот с тех пор и страшно, если, не дай Бог, мы не понравимся другим. Когда только другие определяют смысл нашего существования, то это уже отказ от себя. Это уже созависимость.

Угодническое поведение неизбежно ведет к низкой самооценке и к недостатку внутреннею мира и покоя. Вот цена за стремление к миру во что бы то ни стало. Сознательно или бессознательно, но женщины обучают других, как можно с ними, с женщинами, обращаться. Если жена не ценит свой покой, если отказывается от права отдохнуть, то и муж будет соответственно относиться к ее покою и отдыху.

Я надеюсь, что когда женщина осознает самопредательскую практику своего угодничества, то она прекратит эту практику. Отказаться от этой привычки нелегко. Необходимо четко представить себе: почему я угождаю? Если женщина научится говорить себе: «Хорошо, на какое-то время я остаюсь одна. Как я могу позаботиться о себе наилучшим образом?», то произойдет разрыв той цепочки, которой она была прикована к приверженности помогать только другим, но не себе.

Как только произошло узнавание своей потребности угождать, так необходимо срочно установить некоторую дистанцию между женой-угодницей и мужем. Инициатором в этом деле должна быть жена. Имеется в виду эмоциональная дистанция, для этого не надо разводиться.

Что можно сделать срочно для укрепления чувства самоценности? Позвонить подруге. Пойти в

кино, на выставку, туда, где когда-то нравилось бывать. Пообщаться с природой. Написать страничку дневника. Поговорить мягко с собой. Увидеть свой страх. Сделать попытку остановить свое разрушающее поведение. Уверяю вас, никто после этого не умрет. Угодница выживет. Возможно, после этого она сделает свой выбор в сторону изменения своего поведения.

Период перемен в нашей жизни полон парадоксов. Это трудный период. И страшно и волнующе, люди начинают чувствовать вкус свободы, освобождения от эмоциональной зависимости.

Когда женщина начинает практиковать спокойное отстаивание себя, поведение, соответствующее ее высокому чувству собственного достоинства, тогда она чувствует себя равной во взаимоотношениях с партнером и эмоционально зрелой личностью. Раньше угождающая жена чувствовала себя навеки перепуганной маленькой беззащитной девочкой. Изучайте страхи, которые держат вас в капкане угодничества. Тогда страхи исчезнут. Страхи – это выученная эмоция. Следовательно, путем нового научения можно от них избавиться.

## Жена-девочка

Среди жен алкоголиков этот тип встречается реже, чем, скажем, жена-мамочка, но отдельные свойства незрелой девочки можно обнаружить у многих эмоционально зависимых, т.е. созависимых лиц. Девочка нуждается в отце, в заботе, в защите и в том, чтобы ей всегда говорили, что делать. Может быть, у этих женщин были родители, которые так излишне их опекали, что у дочек глубоко врезалась мысль о неспособности заботиться о себе. Возможно, родители не давали дочерям совершать ошибки и учиться принимать собственные решения.

Тогда дочери входят во взрослую жизнь с идеей, что лучше найти кого-то, кто бы о них заботился. Они приходят к выводу, что их нельзя любить, пока они не станут «меньше, чем тот, кто рядом».

Жена-девочка отдает свою зрелость в обмен на любовь мужа. Она боится, она чувствует себя покоренной и завоеванной, но она не созрела для роли жены. Муж в таких парах тоже испытывает нелегкое бремя двух ролей – быть одновременно и мужем, и родителем своей жены.

## Жена-стерва

Многие назовут женщину стервозной, если она умеет говорить в свою защиту и резко отстаивает свое мнение. Но настоящие стервы те, кто изживает на близких, в первую очередь мужьях, свои фрустрации, т.е. разочарования и неудачи.

Стервозность – это почти всегда результат неотреагированной ярости. Может быть, ярость возникла еще до супружества, возможно, позднее. Необходимо глубоко проанализировать судьбу жен-шины, чтобы докопаться до истоков. Меньше всего может быть повинен муж. Стервы пилят мужей, используют язвительный юмор, критикуют, зажимают другим рот, не дают слова сказать.

Подобная тактика не позволяет разрешить трудности в долгосрочном плане, поскольку разъедает самооценку и отделяет «стерву» от других людей. Негативные последствия те же, что и у других типов самопораженческого поведения: одиночество, горькое чувство оставленности.

Выход из положения: вычислите, что привело вас в состояние фрустрации. Как вы позволили другим завоевать вас? Вы все отдали другим и ничего не оставили себе из своей жизни?

Стервозные женщины – не плохие женщины, они напуганы, обижены и отчаянно хотят улучшить свою судьбу. Они просто не знают, как наладить честные и взаимно независимые отношения.

Что общего во всех ликах созависимости? Как бы ни вела себя созависимая женщина, ее поведение есть самопредательство, отказ от себя, неумение распознавать свои интересы. У всех созависимых, описанных выше, критически низкая самооценка. У всех есть свойство, которое я называю отказ от себя, жизнь для других. Они – женщины – сами у себя не в фокусе сознания.

Девиз созависимых людей: «Я тебе нужна? Возьми меня». И отдают все – от зарплаты до собственного здоровья. Ей в голову не приходит спросить себя: «Мне нужен такой муж? Может ли он удовлетворить мои потребности?» Причем меньше всего здесь надо думать о материальных потребностях. Главное, не упускать из виду то, что требуется нашей душе.

*Практическое задание*

Есть кто-либо в вашем ближайшем окружении, кто существенно влияет на вашу жизнь и кого вам все время хочется изменить? Кто это? Напишите несколько абзацев себе в дневник об этом человеке и своих взаимоотношениях. Прочитайте написанное. Каковы ваши чувства?

## Типичные ошибки жен

Чтобы изменить поведение и отказаться от самопораженческих ролей, жена больного алкоголизмом может бесстрашно проанализировать свои ошибки. Типичные ошибки состоят в следующем.

Жена старается:

• выискивать причины, извиняющие пьянство мужа;

• следить за его внешностью;

• вовремя будить на работу;

• оправдывать перед начальством его прогулы;

• скрывать пьянство от соседей;

• удерживать пьяного дома, не допуская появления на людях;

• как можно чаще бывать с ним вместе, чтобы удерживать от пьянства.

Жена часто:

• делает ту работу, которую должен выполнять глава семьи;

• старается побольше заработать, чтобы поддержать семью;

• покупает вещи, необходимые для дома;

• контролирует семейный бюджет единолично;

• устраивает мужа на работу, удерживает его от увольнения.

Жена может:

• выпивать вместе с ним, чтобы не дать ему слишком опьянеть;

• уговаривать его выпить дома, чтобы избежать неприятностей;

• стирать за ним простыни, испачканные рвотой или испражнениями; жаловаться на неспособность делать все это, а потом поступать точно так же.

Многие жены:

• говорят: «Шляйся, где хочешь, мне все равно», а затем посылают детей привести отца домой;

• разыскивают мужа вне дома лично или по телефону:

• запрещают ему кричать на детей, бить их, а затем сами делают то, что не позволяли ему:

• жалуются, что муж больше не любит, а аналогичные жалобы мужа отвергают.

Типичная жена больного алкоголизмом:

• горько жалуется на то, как много денег он тратит на водку:

• сама же часто покупает ему «бутылочку» или дает деньги на нее;

• выливает водку в раковину;

• винит в пьянстве мужа его сослуживцев;

• предъявляет претензии его родителям, родственникам, армии, где он служил, коллективам предприятий, где он работал, в том, что они неправильно на него влияли.

Жена склонна:

• утешать мужа, когда он сожалеет о своем поведении;

• использовать сексуальные отношения в качестве средства управления и контроля над ним;

• отказываться вступить с ним в сексуальные отношения.

Жена старается:

• скрывать от него реальное финансовое положение семьи;

• лишать его денег, чтобы не дать потратить их на водку;

• заполнять его время так, чтобы ему некогда было выпить;

• покупать ему инструменты и спортинвентарь, чтобы отвлечь от выпивки. Когда же муж снова возвращается к выпивке, она чувствует себя оскорбленной до глубины души.

Жена нередко:

• тревожится о муже;

• плачет о нем;

• бранит и распекает его;

• нянчится с ним;

• угрожает уйти от него, не приводя угрозу в исполнение;

• пытается тайно лечить его;

• бьет его.

Список ошибок составлен на основании опыта членов «Ал-Анон» многих стран. Если у вас есть дополнение к этому коллективному опыту, внесите его.

## Параллелизм проявлений зависимости и созависимости

Если вы дочитали книгу до этого места, то, скорее всего, вы уже заметили, как много сходства в психологии зависимых больных и их созависимых членов семьи. Вы не ошиблись. Вам не показалось. Это так и есть.

Остается только вспомнить поговорки. Муж и жена – одна сатана. Два сапога – пара. Рядом с каждым мокрым алкоголиком всегда отыщется сухой алкоголик. Рыбак рыбака видит издалека.

Ряд авторов считают созависимость болезнью такой же, как и зависимость от психоактивных веществ. Я не вполне разделяю эту точку зрения. Созависимость скорее отвечает критериям патологического развития личности (Москаленко В.Д., 1994). В любом случае созависимость скорее можно понять в терминах описательной психологии, чем в терминах, обозначающих психопатологические нарушения.

Созависимость не является синонимом термина «невроз». Понятие созависимости шире невроза, невроз (депрессивный, обсессивно-компульсивный) входит в содержание понятия «созависимость», но не исчерпывает его.

Чем бы ни являлась созависимость – самостоятельной болезнью, реакцией на стресс или патологическим развитием личности – сравнение этого состояния с зависимостью лишь помогает глубже понять изучаемые явления.

Созависимость выглядит как зеркальное отражение зависимости. Основными психологическими проявлениями любой зависимости является триада:

1. обсессивно-компульсивное мышление, когда речь идет о предмете зависимости – об алкоголе, наркотиках;

2. отрицание как форма психологической защиты;

3. утрата контроля.

Зависимость от психоактивных веществ поражает как индивида, так и его семью физически, психологически и социально. Сходство зависимости и созависимости усматривают в том, что

1. Оба состояния представляют собой отдельное расстройство, а не симптом иного заболевания.

2. И то, и другое состояние постепенно приводит к физической, психической, эмоциональной и духовной деградации.

3. Невмешательство может привести к преждевременной смерти при каждом из двух рассматриваемых состояний.

4. И в том, и в другом случае выздоровление требует системного сдвига как в физическом, так и в психологическом состоянии.

Пристрастие к алкоголю, наркотикам и созависимость в равной степени отбирают у больного и его близких, совместно с ним проживающих, энергию, здоровье, подчиняют себе их мысли, эмоции. В то время как больной навязчиво думает о потреблении химического вещества, его жена (мать) столь же навязчиво думает о возможных способах контроля над его поведением (Москаленко В.Д., 1991, 1992).

Представим параллелизм проявлений обоих болезненных состояний в таблице 1.

**Таблица 1. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости**

| **Признак** | **Зависимость** | **Созависимость** |
|---|---|---|
| Охваченность сознания предметом пристрастия | Мысль об алкоголе, наркотике доминирует в сознании | Мысль о больном доминирует в сознании |
| Утрата контроля | Над количеством алкоголя или наркотика, над ситуацией, над своей жизнью | Над поведением больного, над собственными чувствами, над жизнью |
| Отрицание, минимизация, проекция, рационализация – формы психологической зашиты | «Я не алкоголик», «Я не очень много пью», «От наркотика мне ничего не будет» | «У меня нет проблем, проблемы у моего мужа (сына)» |
| Агрессия | Словесная, физическая | Словесная, физическая |
| Преобладающие чувства | Душевная боль, вина, стыд | Душевная боль, вина, стыд, ненависть, негодование |
| Рост толерантности | Увеличивается переносимость все больших доз вещества | Растет выносливость к эмоциональной боли |
| Синдром похмелья | Для облегчения синдрома требуется новая доза вещества | После развода с зависимым человеком вступают в новые деструктивные взаимоотношения |
| Опьянение | Часто повторяющееся состояние в результате употребления хим. вещества | Невозможность спокойно, рассудительно, т.е. трезво мыслить как часто повторяющееся состояние |
| Самооценка | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение | Низкая, допускающая саморазрушающее поведение |
| Физическое здоровье | Болезни печени, сердца, желудка, нервной системы | Гипертензия, головные боли, «невроз» сердца, аритмии, язв. болезнь |
| Сопутствующие психические нарушения | Депрессия | Депрессия |

| | | |
|---|---|---|
| Перекрестная зависимость от других веществ | Зависимость от алкоголя, наркотиков, транквилизаторов может сочетаться у одного индивида | Помимо зависимости от больного, возможна зависимость от транквилизаторов |
| Отношение к лечению | Отказ от лечения | Отказ от лечения |
| Условия выздоровления | Воздержание от хим. вещества, знание концепции болезни. Долгосрочная реабилитация | Отстранение, знание концепции созависимости, долгосрочная реабилитация |
| Эффективные программы выздоровления | Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа АА | Психотерапия, программа 12 шагов, группы самопомощи типа Ал-Анон |
| Течение | Рецидивирующее | Рецидивирующее |

Перечень сходных признаков, представленных в таблице, не является исчерпывающим. Анализ параллелизма можно продолжать и дальше.

Как зависимость, так и созависимость представляет собой длительное, хроническое страдание, приводящее к деформации духовной сферы. У созависимых эта деформация выражается в том, что они вместо любви питают к близким ненависть, теряют веру во всех, кроме себя, хотя своим здоровым импульсам тоже не доверяют, испытывая жгучее чувство ревности, зависти и безнадежности. Жизнь у зависимых больных и их созависимых родственников проходит часто (особенно в период обострения болезни) в социальной изоляции. Общение с собутыльниками не является полноценным общением.

Химическую зависимость часто называют болезнью безответственности. Больной не отвечает ни за последствия употребления психоактивного вещества, ни за разрушение своего здоровья, ни за благополучие в семье, не выполняет родительские обязанности. Созависимые лишь внешне производят впечатление сверхответственных людей, однако они в равной степени безответственны за свое состояние, за свои потребности, за свое здоровье и тоже не могут хорошо исполнять свои родительские обязанности.

## Течение созависимости (фазы)

Созависимость может с течением времени усугубляться. Некоторые авторы считают, что оставленная без внимания созависимость может приводить человека к смерти. Смерть наступает от болезней, вызванных стрессом. Созависимость может протекать волнообразно, то усугубляясь, то ослабевая, например, в периоды ремиссий у больного члена семьи.

Самая хорошая новость состоит в том, что созависимость успешно лечится! Иначе я бы не писала эту книгу. Мой замысел состоит в том, чтобы заинтересовать читателя, помочь осознать наличие у себя созависимости и начать выздоравливать – в одиночку либо с чьей-то помощью. Как вы сможете, дорогой читатель.

Условно выделяют 4 фазы созависимости (излагаю так, как слышала на лекции в семейной программе в Хезельдене, США).

**Фаза озабоченности**

1. Тревога за близкого, больного зависимостью. Периодическое появление токсических эмоций (ТЭ).

Токсические эмоции (ТЭ) – это чувства вины, стыла, обиды, жалости к себе, беспокойства и гнева.

**Эти эмоции становятся механизмом защиты для человека, страдающего созависимостью. Токсические эмоции для созависимого все равно что алкоголь для алкоголика.**

2. Отрицание проблемы. Частое использование ТЭ.

3. Повышенная переносимость отрицательного поведения больного и ТЭ (рост толерантности).

4. Трудности концентрации внимания.

**Фаза самозащиты**

5. Трансформация различных эмоций в негативные и в то же время отрицание ТЭ.

6. Все внимание поглощено больным членом семьи.

7. Защита больного.

8. Высокая терпимость к неподобающему поведению больного.

9. Чувство ответственности за все семейные проблемы.

10. Повторяющиеся трудности концентрации внимания.

11. Утрата контроля над своей жизнью и над жизнью больного.

**Фаза адаптации**

12. Чувство вины и стыда.

13. «Идеальное» поведение

14. Выраженный гнев.

15. Увеличение потребления спиртного (наркотика) больным.

16. Угрызения совести и стресс.

17. Приспосабливание к житейским неудобствам.

18. Все действия сконцентрированы на больном.

19. Стремление изолировать больного и/или чрезмерно опекать.

20. Выраженная жалость к себе.

21. Все для других, ничего для себя.

22. Непереносимое чувство обиды.

23. Рассеянность.

24. Распад семьи.

25. Обращение за медицинской или психологической помощью.

26. Чувство собственного поражения.

27. Критически низкая самооценка.

28. Бесконтрольное прибегание к ТЭ.

**Фаза истощения**

29. Обоснование использования ТЭ.

30. Полная утрата чувства собственного достоинства.

31. Потеря терпимости к больному.

32. Духовная деградация.

33. Страхи.

34. Выраженная тревога, депрессия.

35. Все обоснования целесообразности своего поведения оказываются несостоятельными.

36. **Преодоление созависимости**

или

37. **Глубокий кризис.**

Выздоровление и восстановление баланса жизни может начаться в любой фазе созависимости.

Процесс выздоровления может иметь следующие этапы.

1. Прекращается прибегание к ТЭ.

2. Выздоровление становится первоочередной задачей.

3. Эмоциональное отдаление от больного (отстранение).

4. Возвращение физического, духовного и эмоционального здоровья.

5. Желание продолжать психотерапию, заботиться о себе, удовлетворять свои потребности.

6. Восстановление здоровых взаимоотношений с больным членом семьи.

Вы спросите, а как изменится состояние созависимой супруги, если больной алкоголизмом муж перестанет пить? Мой ответ: да, изменится в сторону облегчения, но не полного избавления от созависимости. Улучшение в состоянии жены столь же хрупко, сколь и трезвость больного алкоголизмом.

Редко алкоголизм протекает с ежедневным употреблением алкоголя. Это или далеко зашедшая стадия или тяжелый вариант алкоголизма. Чаше алкоголик имеет как «мокрые», так

и «сухие» дни.

Созависимость тоже колеблется в своей интенсивности, могут наступать периоды ослабления (ремиссии) и обострения (срывы). Иногда это идет параллельно с чередованием обострений и ремиссий мужа, иногда – нет. Триггером для рецидива созависимости могут служить другие, неалкогольные трудности жизни, усталость, нерешенные проблемы, накопившиеся отрицательные эмоции. Обострение течения алкоголизма у близкого человека, как правило, приводит к обострению созависимости.

**Таблица 2. Параллелизм проявлений зависимости и созависимости по фазам течения того и другого процесса.**

| **Алкоголик** | **Семья** |
|---|---|
| Фаза привыкания. Пьянство, первоначальная веселость (эйфория), иногда стыд, обещания меньше пить, повторные эпизоды пьянства. | Фаза попыток отрицания проблемы. Чувство замешательства, разочарования, душевная боль. Обсуждения эпизодов выпивки. Поиски советов у друзей, членов семьи. Сомнения. |
| Фаза поисков. Повторяющиеся периоды пьянства и трезвости. Периодические чувства возмущения, негодования. Отказ ходить туда, где не бывает алкоголя. Первые отрицательные последствия выпивок. | Фаза попыток преодоления проблемы. Тревога о выпивках. Обвинение пьющего, самоизоляция (семья не ходит в гости, чтобы не вскрылась проблема). Ложные надежды, радость по поводу трезвости. Чувство вины. Попытки сдержать пьянство. Попытки удержать иллюзию стабильной, счастливой семьи. Вовлечение детей и других членов семьи в сдерживание пьянства. Жалость к самой себе. |
| Фаза зависимости. Провокационное поведение с обвинением окружающих и обоснованием своего права пить. Злоупотребление алкоголем. Конфликты дома и на работе. Проблемы с работой. | Фаза дезорганизации. Безнадежность, страх сойти с ума. Напряжение. Угрозы. «Жена пилит мужа». Замкнутость. Дети теряют преданность родителям. Поиски помощи вне семьи. |
| Фаза злокачественной зависимости. Продолжает высказывать обвинения, возмущение, негодование. Эмоциональная замкнутость. Чувство изоляции, вины, гнева. Попытка восстановить семью или полностью ее разрушить. Злоупотребление алкоголем, несчастные случаи, болезни, утрата работы, столкновения с законом. Попытки прекратить или сдержать пьянство. | Фаза попыток реорганизации, несмотря на проблемы. Отделение от семьи фактическое или психологическое. Внимание на собственную работу. Перераспределение ролей. Алкоголик игнорируется. Пьянство воспринимается как поведение, которое семья не в силах изменить. Внесемейная деятельность. |
| Фаза прогрессирующей зависимости. Алкоголик отмечает свое полное поражение. Безнадежность. Продолжающееся злоупотребление алкоголем. Насилие. Водка как лекарство от душевной боли. | Фаза ухода. Решение разойтись или развод. Эмоциональные проблемы. Желание отплатить. Суицидальные мысли. Реорганизация части семьи. Чувство вины – «я бросила больного человека». |
| Критическая линия. Здесь может начаться либо выздоровление алкоголика и семьи, либо непроходящий кризис. | |
| Фаза воздержания. Посещает врача. Посещает группы АА. Встречается со старыми друзьями. Рассказывает свою историю, как он пил. | Фаза допущения созависимости. «Возможно, у меня есть проблемы». Изучение зависимости как болезни. Понимание, что зависимость лечится. Желание помочь себе. |

| | |
|---|---|
| Фаза согласия. Начало возвращения надежды. «У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью, но...». Встречи с другими выздоравливающими алкоголиками. | Фаза согласия. Начало возвращения надежды. «У меня проблемы в связи с алкогольной зависимостью, но...». Медовый месяц. Образ алкоголика сдвигается – «он не плохой человек, а больной человек». Понимание, что «я не одна такая». |
| Фаза приятия. «Я – алкоголик и не могу себя контролировать после употребления». Новый круг друзей. Семья и друзья замечают улучшение. Восстановление самоуважения. Ценит новый образ жизни. Способен идентифицировать себя с другими выздоравливающими алкоголиками. | Фаза приятия. «Я теряю контроль над собой после вовлечения в проблемы алкоголика». Чувство ответственности за алкоголика. Расширение круга интересов. Более открыто выражает чувства страха, негодования. Повышается самооценка. Личность в целом становится более стабильной при наличии помощи. |
| Фаза укрощения гордыни. «Я бессилен перед алкоголем как до употребления, так и после. Не я, а алкоголь распоряжается моей жизнью». Трезвость. Способен смело смотреть прямо в лицо фактам и ситуациям. Повышается контроль эмоций, терпение. Делает шаги к экономической стабильности. Становится ответственным за себя. Признает потребности семьи. | Фаза укрощения гордыни. «Я бессильна перед алкоголизмом моего мужа как до обострения, так и после». Восстановление здоровья – психического, физического, эмоционального, духовного. Поиски удовлетворения своих собственных нужд и первоочередных потребностей. Сбалансирование взаимоотношений. |

# Часть 3. Семья как система

## Родительская семья созависимых

Созависимость формируется не в браке с больным алкоголизмом, а в родительском доме.

Созависимые происходят из семей, в которых имели место либо зависимость от психоактивных веществ, либо жестокое обращение – эмоциональное, интеллектуальное, физическое насилие либо сексуальное оскорбление.

Естественное выражение чувств в родительской семье запрещалось. («Не реви», «Что-то ты развеселился очень, как бы плакать не пришлось», «Мальчикам плакать неположено»). Часто все перечисленное встречается в одной семье. Такие семьи называют дисфункциональными.

Семья – это главная система, к которой каждый из нас принадлежит. Система – это группа людей, взаимодействующих как единое целое. Поскольку все части этой системы находятся в тесном взаимодействии, то и улучшение/ухудшение состояния одного из членов неизбежно отражается на самочувствии другого. Чтобы вся семья могла лучше функционировать, не обязательно ждать, когда больной зависимостью обратится за лечением. Жизнь семьи может существенно улучшиться в том случае, если хотя бы один созависимый член ее начнет выздоравливать от созависимости. Сверхзадача, высшая цель семейной психотерапии – это помощь в превращении дисфункциональной семьи в функциональную.

## Семейные системы

Впервые понятие системы возникло в биологии. Немецкий биолог Людвиг фон Берталанфи определял систему как «комплекс элементов во взаимодействии». Он же сформулировал принципы, приложимые к любым системам. В настоящее время разработана общая теория

систем.

Слово «система» – греческое (systema – составленное из частей, соединенное).

Система, по В.И. Далю, – план, порядок расположения частей целого, предначертанное устройство, ход чего-либо в последовательном, связном порядке.

Семейная система – это предначертанное устройство семьи. Если рассматривать семью как систему, то можно по-новому понять причины и следствия ее несчастий, болезней. Можно понять, почему в семье так мною повторяющихся событий, почему правила семейной педагогики так живучи, что мало изменились за 100 лет.

Семья – это социальная система. Это определенное целостное образование, основными элементами которого являются люди, их нормы и связи. Система образует новое качество, не сводимое к сумме качеств ее элементов. Социальные системы сложнее биологических или технических систем, поскольку главный элемент системы человек обладает большим диапазоном выбора поведения. Поэтому каждая семейная система в чем-то уникальна.

«Одной из основных форм развития социальной системы являются нововведения. Социальные системы обладают значительной инерционностью, а поскольку новшества вызывают смещение равновесия в них и непредвиденные последствия, то возникает феномен их «сопротивления» нововведениям, для преодоления которого требуются специальные методы активизации инновационных (связанных с нововведениями) процессов в социальной системе». Это цитата из описания понятия «Социальная система» (с. 305) в «Кратком словаре по социологии»/Под общей редакцией академика Д.М. Гвишиани и чл.-корр. АН СССР Н.И. Лапина; составители Э.М. Коржева, Н.Ф. Наумова. – Политиздат, 1988. – 479 с.

Я привела ее здесь потому, что убедилась на практике, как сильно семья сопротивляется нововведениям, как инерционна система семейная. Однако перемены в ней возможны.

Взгляд на семью как на систему организует мышление так, что мы уже не спрашиваем «**Почему** муж (сын) болен алкоголизмом (наркоманией)?». Наша мысль идет по иному руслу: «**Что** происходит в семье, в которой муж (сын) болен алкоголизмом (наркоманией)?»

Увидеть то, что на самом деле происходит, важнее, чем отыскать единственную причину. Если мы видим что-то, то может быть, мы с этим можем что-то поделать.

Взгляд на семью как на систему помогает нам понять, что болезнь человека – это не его интрапсихический феномен, это не только его проблема как индивида. Болезнь может быть симптомом нарушенного функционирования всей семейной системы.

Отсюда можно черпать надежду. Если зависимость – семейная болезнь и зависимый человек не лечится по какой-то причине, то можно лечить семью. Зависимый человек как часть семейной системы обязательно испытает благотворность перемен в семье, если это здоровые перемены.

Итак, какие же основные признаки системы?

Структура. Система состоит из частей. В семье такими частями являются члены семьи. В ядерной, нуклеарной, семье – это родители и дети. В расширенной семье – это индивиды ряда поколений, связанные между собой кровным родством или брачными узами. В ядерной семье, если все структурные части имеются в наличии, то говорят о полной семье. Семья с одним родителем называется неполной по структуре. Каждый член семьи – это часть системы.

Главный компонент. В семье главным компонентом является супружеская пара, мать и отец, их взаимоотношения. В свою очередь качество их отношений зависит от степени зрелости и целостности их личностей. Если мама хорошо относится к себе самой и если папа хорошо относится к самому себе, то будет больше шансов ожидать, что и относиться друг к другу они будут хорошо. Дети греются под солнышком родительской взаимной любви. Дети чувствуют себя лучше, когда мама и папа целуются и смеются, чем тогда, когда мама привязана только к ребенку и отвергает папу. Взаимоотношения родителей доминируют над всей системой.

Целостность. Принцип целостности любой системы означает, что целое больше, чем сумма частей. Если мы соберем случайные элементы, допустим, несколько человек вместе, то они не образуют систему. Это случайная группа, но не семья. Чтобы получилась семья, эти элементы (части) должны начать взаимодействовать между собой определенным образом.

Без взаимодействия нет системы. Именно взаимодействием Берталанфи обозначил целостность.

Роли. Взаимодействие членов семьи происходит в соответствии с распределенными, точнее избранными, ролями. Это роли матери, отца, супруги(а), детей, учителей, учеников и другие.

В дисфункциональных системах это могут быть роли: обидчик, жертва, бунтовщик, козел отпущения семьи (матери), (отца), герои, маленький родитель (родитель родителя), семейный консультант, победитель, гений, неуспевающий ученик, обреченный больной, зависимый от химических веществ, суррогатный супруг, заботливый человек, маленькая принцесса, потерянный ребенок, «воплощение совершенства», святая, клоун, солнышко, миротворец, носитель проблем и другие.

Роли избираются не случайно, часто не по желанию, а в соответствии с потребностями семьи. Главная потребность семейной системы – самосохранение, сбалансированное существование, семейный гомеостаз. Стремление сохранять существующий порядок, статус кво. Чтобы все было так, как было. Как здоровая, так и дисфункциональная система стремятся сохранять взаимоотношения на определенном уровне, очень свято хранят свои правила и роли.

Взаимоотношения. Взаимодействие частей системы, или членов семьи, происходит по твердым правилам. Правила могут быть открытыми и скрытыми. Правила определяют, как взаимодействуют члены семьи. Каждый член семьи есть индивид, и в то же самое время он несет на себе отпечаток своей семьи.

Взаимодействие в системе обязательно предполагает обратную связь. Обратная связь может быть позитивной и негативной. Если мать хвалит ребенка, она дает ему позитивную обратную связь. Если жена покрывает пьянство мужа, она использует негативную обратную связь. Ее действия не позволяют встретиться мужу с негативными последствиями своего поведения. Нездоровое явление – чрезмерное пьянство – не будет поколеблено. Следовательно, оно будет повторяться. Обратные связи поддерживают функционирование системы.

Открытость либо закрытость системы. Семейная система может быть открытой для новых идей, правил, людей, любой информации. Но она может быть наглухо закрытой, замороженной, окостенелой. В закрытой системе ничего не меняется, все идет по давно заведенным правилам. Лишь накапливаются неудовольствие, боль, болезни и трагедии. Жизнь стучится в замороженную систему в виде болезненного вмешательства, но семья не слышит важных сигналов и не меняется. Как говорил один психолог, удар судьбы в лоб означает, что не возымели действия ее пинки в зад.

Возьмем в качестве примера наркоманию. Это сигнал того, что в семье плохие взаимоотношения матери и отца. Там нет любви, принятия друг друга. Есть много контроля. Каждый силой пытается воздействовать на другого человека. Силовое давление плохо переносится. Накопилось много невысказанной боли. Эта боль может аккумулироваться одним из детей и проявиться в виде наркомании.

Наркоман уходит в состояние измененного сознания. Тем самым он освобождает себя от контроля (силового давления), от боли и... цементирует семью. Родители, давно находившиеся во враждебных либо в холодно-отчужденных взаимоотношениях, сближаются, обсуждают проблемы наркомана, начинают много разговаривать друг с другом. Какая-то иллюзия нормальных взаимоотношений. Система приходит в состояние баланса. Родители контролируют наркомана, но и он контролирует родителей своей наркоманией.

Позитивные обратные связи могут бросать вызов замороженной дисфункциональной системе, взломать эту систему и ее разрушающие правила, скрытые или открытые. Позитивная обратная связь может прийти в форме новых взглядов, новых правил. Поэтому важно быть открытым для новой информации.

Если усвоить новый взгляд на семью как на систему, то отпадает необходимость лечить только «больного» члена семьи. И возникает задача позитивных перемен в системе семьи в целом. Так работает новая информация, так срабатывает позитивная обратная связь.

Семейные правила. Перечисление правил я привожу отдельно. Дисфункциональные семьи страдают и плохо функционируют не потому, что там собрались плохие люди, а потому, что там используются плохие правила. Наши родители не плохие. Это выученные ими в своих семьях правила плохие.

Правила определяют все стороны семейной жизни. Они регулируют хозяйственную деятельность семьи, финансы, празднование событий, общение в узком внутрисемейном плане и шире – в обществе, образование, выбор профессии, сексуальную жизнь, отношение к здоровью и болезням, воспитание детей.

В каждом правиле содержится три аспекта: отношение (дом должен содержаться в чистоте и порядке), поведение (посуда у нас моется тотчас после обеда) и коммуникации (если посуда не моется, то отец или мать могут сделать выговор).

Потребности системы. У семейной системы есть свои потребности как материальные, так и духовные.

Материальные потребности: крыша над головой, физическая безопасность, финансы, пища, физическое пространство и т.п.

Духовные потребности: чувство ценности, достоинства; чувство своей продуктивности, чувство интимности и привязанности, чувство, что мы – члены семьи – являем собой нечто единое, чувство ответственности.

У семейной системы имеются потребности в стимуляции, в радости и развлечениях, в способности отстаивать и укреплять себя, в духовной почве.

Семья нуждается в эмоциональной поддержке, в самореализации как отдельных ее членов, так и семьи в целом.

Качество функционирования семьи зависит от степени удовлетворения этих потребностей,

равно как и наоборот: степень удовлетворения потребностей определяет качество функционирования семьи.

Главные потребности всякой социальной системы, а семья это часть или разновидность социальной системы, могут быть сведены к 4 важнейшим потребностям.

Потребность в продуктивности.

Потребность в поддержании эмоций.

Потребность во взаимоотношениях.

Потребность в единении.

Если в семье несколько детей, то они удовлетворяют эти потребности в порядке своего рождения. Перворожденные дети часто имеют высокий уровень достижений (продуктивность), родившиеся вторыми по счету поддерживают в семье эмоции на определенном уровне, например, радуют родителей какими-то своими талантами, веселостью (поддержание семейной системы эмоций), третий ребенок обычно отражает то, что происходит в браке между мамой и папой, четвертые дети вбирают в себя нерешенные проблемы семьи, накопившееся напряжение и могут брать на себя роль юмориста, чтобы разрядить напряжение.

Поведение в семьях комплементарное (взаимодополняющее) либо ренципроктное (Почеши ты мне спинку, а потом я тебе почешу).

Подбор членов семьи происходит по функциональному соответствию системе, семье как функциональному целому.

Эмоциональное положение в семье в зависимости от порядка рождения: старший – особенный, ответственный за поддержание семейного благополучия, носитель семейных традиций. Героическая миссия. Иногда возмущается младшими, которые вторгаются в его жизнь и его исключительные права на обладание любовью родителей.

Единственные дети более социально независимые, меньше оглядываются на сверстников, более похожи на взрослых в раннем детском возрасте и более тревожны, что является результатом внимания и защиты родителей. В них смешиваются характеристики старших и младших детей, но характеристики старших берут верх.

Младшие – «бейби», поэтому они более беззаботные, о них все в семье заботятся, они меньше испытывают уважения к авторитетам и условностям (так описывают Б. Шоу).

Трудности в браке могут возникать, если вступают в брак двое с одинаковой внутрисемейной позицией. Комплементарная позиция лучше. Преуспевающие женщины часто не имеют братьев. Браки, заключенные до 20 и старше 30 лет, более склонны к распаду.

Время между разводом и повторным браком – время реорганизации семьи.

Родившиеся вокруг потери одного члена семьи более уязвимы, если служат предметом особого родительского внимания.

Чем теснее взаимоотношения внутри семьи, тем труднее образуются эмоциональные связи вне семьи.

Семейные системы могут быть функциональными и дисфункциональными. Созависимость есть результат жизни в дисфункциональной семье. Поэтому и признаки ее я привожу в первую очередь.

## Признаки дисфункциональной семьи

(приводятся по книге Джона Бредшоу «Семья». Bradshaw J., 1988)

1. Отрицание проблем и поддержание иллюзий.

2. Вакуум интимности.

3. Замороженные правила и роли.

4. Конфликтные взаимоотношения.

5. Недифферениированность «Я» каждого члена («Если мама сердится, то сердятся все»).

6. Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимыми стенами.

7. Все держат секрет семьи, все поддерживают фасад псевдоблагополучия.

8. Склонность к полярности чувств и суждений.

9. Закрытость системы.

10. Абсолютизирование воли, контроля.

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется определенным правилам. Вот некоторые из них.

1. Взрослые – хозяева ребенка.

2. Лишь взрослые определяют, что правильно, что неправильно.

3. Подразумевается, что ребенок отвечает за гнев взрослых.

4. Родители держат эмоциональную дистанцию.

5. Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Если следовать этим правилам, то в семье образуются две группы людей – угнетатели (родители), наделенные властью и абсолютным контролем, и угнетаемые (дети).

Угнетаемые не имеют права голоса. В них ценится превыше всего послушание. Задавать вопросы о том, почему надо слушаться всех взрослых, было бы нарушением привил семьи, посягательством на святость власти родителей.

Пристрастие к власти, силе и насилию составляет болезненную (аддиктивную) характеристику дисфункциональной семьи. Насилие само по себе есть пристрастие (аддикция). Дети, перенесшие физическое или сексуальное насилие, выучили урок беспомощности. Рана психической травмы будет давать знать о себе всю жизнь. У таких детей может развиться пристрастие к виктимизаиии. Это болезненное неосознанное стремление попадать в положение жертвы. Они готовы стать рабами (См. вышеописанные типы «Избиваемая жена»,

«Жена-угодница»).

Чтобы выжить и чувствовать себя в безопасности, ребенок до подросткового возраста верит, что родители хорошие, все правила и предписания родителей заглатывает без критики. Ничто не могло бы разубедить ребенка и том, что родители хорошие.

Правила дисфункциональной семьи Клаудиа Блэк в своей книге «Это никогда со мной не случится» (Black C., 1981) сформулировала предельно кратко. Это правило трех «не»:

• не говори,

• не чувствуй,

• не доверяй.

Дети научаются защищать себя в подобных семьях с помощью встроенных в нас механизмов психологической зашиты (защита Эго). Дети подавляют свои чувства, отрицают то, что происходит, проецируют гнев и ненависть на предметы или на друзей. Создают иллюзию любви и привязанности. Дети идеализируют и минимизируют, затуманивают свои чувства и сознание. И в конце концов могут вообще ничего не чувствовать. Эти же механизмы защиты интенсивно работают у взрослых зависимых и созависимых лиц.

**Таблица 3. Перечень отрицательных правил и отрицательных заявлений, распространенных в дисфункциональных семьях**

| Отрицательные правила | Отрицательные заявления |
|---|---|
| Не выражай своих чувств | Постыдился бы |
| Не злись | Ты недостаточно хорош(а) |
| Не будь печальным | Лучше бы тебя у меня не было |
| Не реви | Твои потребности неправильны |
| Делай так, как я говорю, а не так, как я делаю. (Напр., не кричи, а сама кричит) | Торопись стать взрослым |
| Будь хорошим, милым, безупречным | Будь послушным, не будь самостоятельным |
| Избегай конфликтов, избегай ввязываться в конфликт | Будь мужчиной |
| Не думай, не разговаривай, а выполняй мои приказы | Большие мальчики не плачут. Веди себя, как ведут хорошие девочки (милые дамы) |
| Хорошо веди себя в школе | Не будь таким |
| Не задавай вопросов | У тебя не может быть таких чувств |
| Не предавай семью | Ты такой тупой (плохой) |
| Не выноси сор из избы, не выдавай секретов семьи | Это из-за тебя |
| Чтоб тебя не было слышно! | Ты нам всем обязан |
| Никаких разговоров за спиной! | Конечно, мы тебя любим |
| Не возражай мне | Я жизнью (карьерой) пожертвовала ради тебя. Если бы не вы (дети), я была бы счастлива |
| Ты всегда должен хорошо выглядеть | Как ты мог это сделать мне? |
| Я всегда права, ты всегда неправ | Мы не будем любить тебя, если ты... |
| Всегда контролируй себя. | Ты меня с ума сведешь! |

| | |
|---|---|
| Подумай о родителях | Ты никогда не доводишь дело до конца |
| Не пьянство причина несчастий нашей семьи | Ты такой эгоист |
| Не раскачивай лодку (сохраняй существующее положение вещей) | Нет, я из-за тебя скоро умру |
| | Это неправда |
| | Я тебе точно обещаю (но обещания не выполняются) |

Выше приведены перечни отрицательных правил и отрицательных заявлений, которые характерны для дисфункциональных семей из книги Уитфилда «Исцеление внутреннего ребенка» (Whitfield Ch.L.,1983).

## Признаки функциональной семьи

1. Проблемы признаются и решаются.

2. Поощряются свободы (свобода восприятия, свобода мысли и обсуждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества).

3. Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

4. Члены семьи умеют удовлетворять свои собственные потребности.

5. Родители делают то, что говорят.

6. Ролевые функции выбираются, а не навязываются.

7. В семье есть место развлечениям.

8. Ошибки прощаются, на них учатся.

9. Семейная система существует для индивида, а не наоборот.

10. Правила и законы семьи гибкие, их можно обсуждать.

Сравнение характеристик функциональных и дисфункциональных семей в сжатом виде можно представить следующим образом.

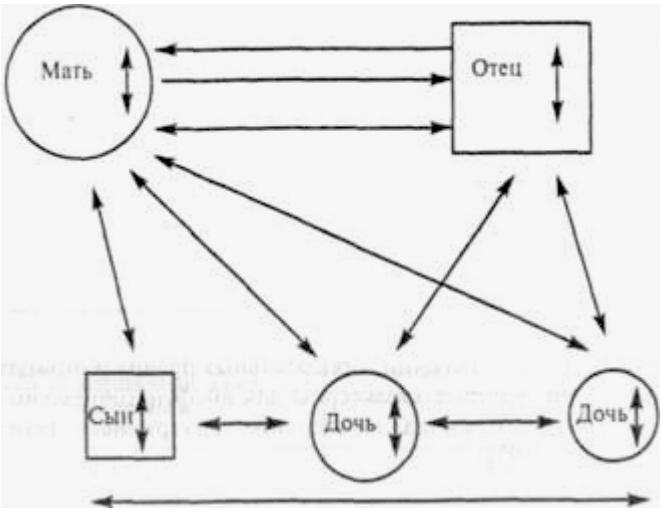


Рис. 2. Основные компоненты функциональной семейной системы

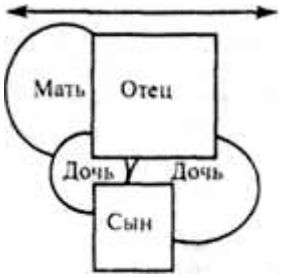


Рис. 3. Дисфункциональная семейная система

На рис. 2 схематически изображена функциональная, а на рис. 3 – дисфункциональная семейная система. Рисунки взяты и адаптированы из книги Джона Бредшоу «Семья». (Bradshaw J., 1988).

На рисунке отчетливые кружочки и квадратики означают, что каждый человек имеет четко выраженные границы своего «я», в то же время эти границы полупроницаемы, так что другие могут входить на территорию другого, но каждый член семьи может сказать «нет» и тем самым защитить свои границы; знак ↕ свидетельствует, что каждый человек имеет хорошие взаимоотношения с самим собой. Стрелками между членами семьи обозначены контакты.

Здесь соблюдаются правила функциональной семьи (см. выше перечисление).

Изображенная на рисунке функциональная система воплощает следующие основные принципы.

1. Целое больше, чем сумма частей.

2. Система динамична – постоянно ищет открытости и роста, приспосабливаясь к стрессам, и использует обратную связь.

3. Правила открыты и обсуждаются.

4. Имеется баланс взаимного уважения: «Мы вместе» – «Каждый индивидуален».

5. Индивидуализация обеспечивается низким уровнем тревоги как внутриличностной, так и межличностной.

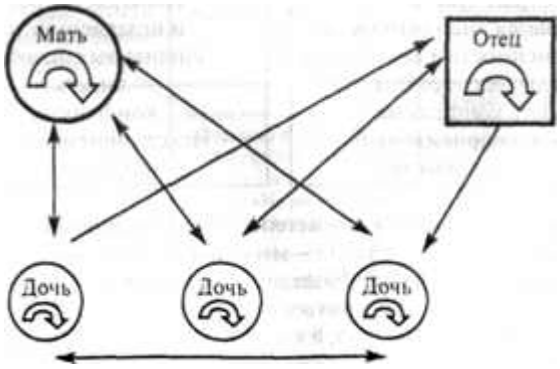


Рис. 4. Непроницаемые границы в дисфункциональной семье

На рисунке показана смешанность границ членов семьи, они как будто частично растворяются один в другом и не знают, где кончается один человек и начинается другой.

Дисфункциональная система воплощает следующие принципы.

1. Высокий уровень хронической тревоги.

2. Слитность границ.

3. Неясные скрытые правила.

4. Система закостенелая и статичная (таковы и роли).

5. Недифференцированность эго каждого члена семьи.

6. Утрата свобод.

7. Псевдовзаимность, псевдосплоченность.

На рис. 4 показана дисфункциональная система, в которой границы между членами напоминают железобетонные стены (солидность линий). Границы прочные, непроницаемые. Удаленность фигур отражает большую эмоциональную дистанцию. Обращает на себя внимание отсутствие контактов (нет стрелок) между родителями. Контакты отца с детьми не всегда двусторонние. Фигурные стрелки внутри кружочков и квадрата показывают плохие взаимоотношения с собой. Семья воплощает в себе:

1. Высокий уровень тревоги.

2. Закостенелые роли и границы.

3. Утрату свобод (спонтанности).

4. Отсутствие взаимности.

5. Одиночество и излишняя рациональность.

**Сравнение функциональных и дисфункциональных семей**

| Дисфункциональные семьи | Функциональные семьи |
|---|---|
| Негибкость ролей, функции ригидны. | Гибкость ролей, взаимозаменяемость функций. |
| Правила негуманны, им невозможно следовать. | Правила гуманны и способствуют гармонии, поощряется честность. |
| Границы либо отсутствуют, либо непроницаемы (молчание, отгороженность). | Границы признаются и уважаются. |
| Коммуникации непрямые и скрытые. | Коммуникации прямые. |
| Чувства не ценятся. | Чувства открыты. |
| Запрет на выражение некоторых чувств. | Свобода говорить. |
| Поощряется либо бунтарство, либо зависимость и покорность. | Поощряется рост и независимость. |
| Индивиды не способны разрешать конфликты. | Индивиды способны видеть конфликты. |
| Исход: неприемлемый и деструктивный. | Исход: приемлемый и конструктивный. |

Само собой разумеется, что в степени дисфункциональности семей могут быть различные градации – менее нарушенные в своей функции семьи, более нарушенные. Разделять подтипы можно лишь условно. На практике лучше всматриваться в неповторимые особенности каждой отдельной семьи. Говорят, и я с этим согласна, что у каждой семьи есть свой язык, свои правила, свои традиции, и пока их не поймешь, не стоит входить в семью со своими советами и установками.

Тем не менее меня привлекла одна схема (я ее взяла в программе семейной терапии, где сама лечилась). Схема делит семьи не на 2 группы, как вышеприведенные, а на 3. Это дает представление о переходных случаях между функциональными (нормальными) семьями и дисфункциональными (семьи химически зависимых пациентов). Приведу эту схему здесь.

**Таблица 4. Характеристики семей 3 типов**

| Здоровые семьи | Проблемные семьи | Семьи больных зависимостью |
|---|---|---|
| 1. Открытые для перемен | «Ничего нельзя поделать. Есть ли смысл стараться?» | Твердые, «зацементированные», неизменяемые. Правильно/неправильно |
| 2. Высокий уровень собственной ценности | Неустойчивое чувство собственной ценности, покрываемое попытками самоконтроля | Низкий уровень ощущения собственной ценности. Вместо взятия на себя ответственности стремление обвинять |
| 3. Функциональные способы психологической защиты | Используются защиты с целью спрятать боль, отрицать реальные чувства. Выбор потерян. Постоянна либо улыбка, либо слезы, либо жалобы | Нет выбора. Реакции резкие, автоматические, застывшие, продиктованные страхом |
| 4. Четкие правила, которые можно обсуждать. Уважение к собственности друг друга, пользованию телефоном. Спокойное отношение к домашним делам и т.п. | Неясные и непостоянные правила. Все зависит от того, кто (родитель, ребенок) задает вопрос и в какой день | Жесткий приказ или отсутствие вообще всяких правил. Хаос во всем. Правилам невозможно следовать |

| | | |
|---|---|---|
| 5. Люди идут на риск – выражают чувства, мысли, представления, свои точки зрения | Люди чувствуют себя неуверенно и ненадежно, чтобы свободно выражать чувства или мнения. Правило «Не раскачивай лодку» | Отрицание проблем. Игнорируют все непонятное, угрожающее. Правило «Не говори» действует даже в отношении серьезных проблем, в особенности пьянства. |
| 6. Могут противостоять стрессу, воспринимая боль других членов семьи. Заботливое и бережное отношение друг к другу | Избегают боли, не видят ее в других | Отрицают стресс, уже больше не могут никак с ним и меть дело и справляться |
| 7. Спокойно принимают естественные сними жизни. Радуются и поздравляют других членов семьи с ростом, взрослением, появлением сексуальных и других естественных чувств | Родители могут состязаться с детьми, взросление которых воспринимается болезненно. В семы не говорят о сексуальной стороне жизни | Проходящие периоды жизни игнорируются. Члены семьи боятся перемен. Ко взрослым относятся как к детям. Дети могут вести себя как взрослые |
| 8. Либо четкая иерархия, либо равенство во взаимоотношениях. Сильные коалиции родителей. Меньше потребности в контроле. Могут вести переговоры | Скрытые коалиции между представителями разных поколений. Слабые родительские коалиции. Склонность к жесткому доминированию, подавлению | Роли могут быть перевернутыми вверх ногами – дети заботятся о родителях, родители безответственны и беспомощны как дети. Либо полный хаос без правил, либо один родитель отвечает за все |
| 9. Чувства открыты. Прямое выражение чувств – все чувства хороши и нормальны, включая гнев | Негативизм, преобладание отрицательных чувств, аргументы в пользу контроля настроения. Одни чувства – нормальны, другие – нет | Явная враждебность, садизм. Все пытаются манипулировать друг другом и причинять боль |

Воспитание в дисфункциональной семье формирует те психологические особенности, которые составляют «почву» созависимости.

Рассматривать созависимость только как ответную реакцию на стресс в семье в виде зависимости от психоактивных соединений у одного из членов было бы неправильно. Стресс выступает триггером, пусковым механизмом процесса, когда имевшаяся «почва» приходит в движение.

На одном из семинаров, где я рассказывала об алкоголизме как о семейной болезни, о поражении членов семьи либо зависимостью либо созависимостыо, одна женщина меня спросила:

– У нас в семье, насколько я знаю, не было алкоголиков. Но я у себя нахожу многие признаки созависимости, о которых вы говорите. Так может быть?

– Да, так бывает очень часто. Возможно, вы выросли в эмоционально репрессивной семье, где правила педагогики были ядовиты.

Мой опыт психотерапевта подтверждает возможность формирования созависимости в дисфункциональных семьях не только алкогольного типа. Без алкоголизма в семье тоже

возможна созависимость.

В возникновении созависимости играют роль многие факторы. Помимо совместного проживания с больным, имеет значение недостаточная социальная поддержка в окружении, необходимость преодолевать трудности. Главным же источником созависимости является формирование характера в родительской семье. Выбор брачного партнера, страдающего алкоголизмом, происходит позднее. К этому времени либо предпосылки к созависимости либо сформировавшаяся созависимость уже имеют место.

Истоки созависимости, по-видимому, лежат в раннем детстве, большое значение имеет опыт психотравм детства.

На многих семинарах по зависимости демонстрируют рисунок «Корни и ветви зависимостей», который здесь приводится. На рисунке показано, что все разнообразие зависимостей – от алкоголя, наркотиков, пищи, работы, от людей (созависимость), от азартных игр, секса, религии – имеют одни и те же корни. Если «почва зависимостей» – это родительская семья, то «корни» – это травмы детства, которые выражались в насилии – физическом, духовном, сексуальном, эмоциональном. Травмы вызывали определенные чувства, главным из которых был стыд. Особое место занимают наследственные факторы, важное значение которых в происхождении зависимости уже никем не оспаривается.

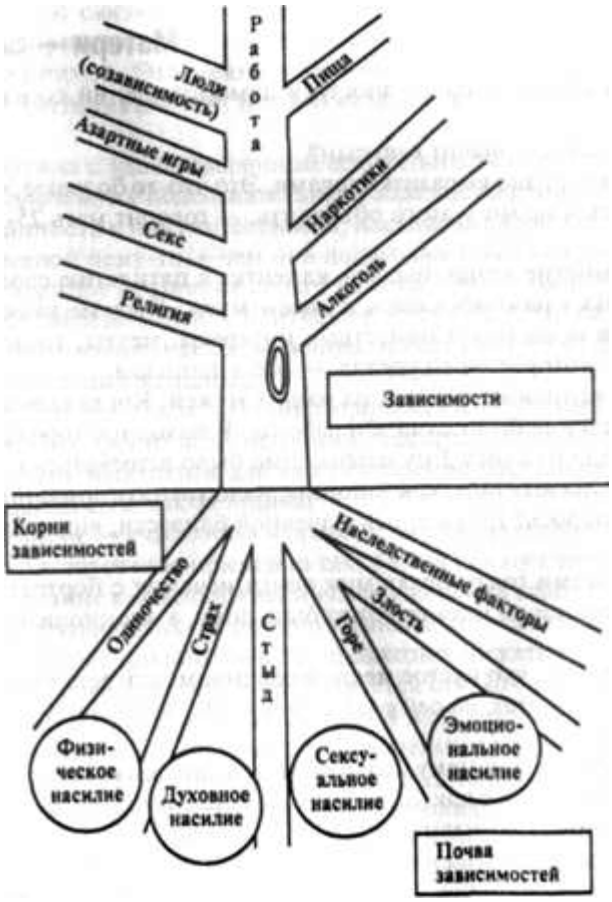


Рис. 5. Корни и ветви зависимостей

**«Отношения между родителями и детьми столь же трудны и столь же драматичны, как отношения между любящими», – писал А. Моруа.**

## Матери – сыновья

Женщина жалуется на трудности взаимоотношений со взрослым сыном.

– Что для вас значит ваш сын?

– О, это трудно выразить словами. Это что-то большее, чем моя жизнь. Нет, я не могу этого объяснить, – говорит мать 25-летнего сына.

Как и многие женщины, эта клиентка к пятилетию своего брака несколько разочаровалась в своем муже. Пылкие ухаживания остались в прошлом. Совместные интересы, мечты, то огромное внимание, которое он ей уделял, – все в прошлом.

Наши женихи не похожи на наших мужей. Когда поженились, мужа подолгу не было дома. Он работал. В выходные торчал в гараже или ездил на охоту. Ему необходимо было встречаться с друзьями. А ей? Она выучила, как заповедь: надо хранить домашний очаг. Чего ей хотелось? Ей хотелось душевной близости, внимания к себе, любви.

К пяти-семи годам брака муж почти исчезает с портрета ее семьи. Физически он иногда может быть дома, а эмоционально... его нет.

Естественно, что пустое место в семейном портрете кто-то должен заполнить. Нет, на сей раз не любовник. У моей клиентки появился СЫН.

Привязанность к нему столь сильна и продолжительна (это на всю жизнь!), что ни с каким любовником не сравнится. С сыном ей было комфортно, душевная близость их очевидна.

Муж не жаждал душевной близости. Для многих мужей это просто непонятная материя – интересоваться внутренним миром жены и делиться своим собственным.

Утешение давал сын. Он позволял строить с ним теплые и прочные взаимоотношения. Вот уж кому она всегда нужна, так это сыну. Быть нужной – отличительная марка созависимых.

Дочь так не соответствовала бы ее ожиданиям. Дочь вырастет и будет такая, как она. А сын завоюет мир, он превратится в сильного мужчину. Он будет делать то, что она сама бы делала, если бы была мужчиной. Уровень притязаний у нее высок. Сын будет восполнять то, чего не хватает ей, женщине.

Не исключено, что сын будет иметь другое мнение о своем предназначении. Это не мешает тому, чтобы мать идеализировала его, молилась на него. Представляете, какая у них прочность эмоциональной связи? Попробуй, отделись от матери. Не выйдет. Крепкая привязанность к сыну дает матери возможность ощутить себя женщиной. Это важная потребность. Быть любимой, быть ценной, быть уважаемой. Все это входит в потребность быть женщиной.

Женщина с удовлетворенной сексуальностью и тесной привязанностью к мужу подсознательным образом сообщит сыну, что ее привязанность к нему естественна, насыщена радостью, а не является заменой чему-то, в чем она испытывает нужду. Сыну передается спокойное осознание своего места в мире – он и не пуп земли, и не заброшенный в наихудшее место. К нему со временем придет понимание, какой, мужчина, может удовлетворять потребности и желания женщины.

Неудовлетворенная женщина привяжет к себе сына мощными цепями. Она просто не в состоянии перерезать пуповину. Почему? Он ей очень необходим для удовлетворения

насущных нужд, для утверждения себя как женщины.

Женщина, несчастливая в браке, с эмоционально недоступным мужем чувствует себя примерно так: у меня нет мужчины, я нуждаюсь в мужчине как в дополнении своей женской слабости, поэтому я не могу позволить себе потерять сына. Сын – это все, что у меня есть. Она будет идеализировать, чрезмерно опекать его.

Частично ее поведение мотивируется страхом потерять сына, в особенности потерять в пользу другой женщины. Она будет подчеркивать чистоту своей любви в сравнении с жадностью и коварством всех женщин, которые хотят завладеть им. В сущности, она сообщает ему, что не существует в мире большей любви, чем ее любовь. Вы теперь понимаете, почему маменькины сынки плохие мужья?

В поисках идентификации себя, т.е. в поисках ответа на вопрос: «Кто я такой?» сын обращается к отцу. А что, если мать принижает отца, насмехается над отцом? Тогда сын не захочет быть похожим на отца. А как он может восхищаться матерью, если она принижает отца? А много ли таких умных женщин, которые не говорили в своей семье при детях: «Посмотрите, что учинил на прошлой неделе мой непутевый муж!» У меня в кабинете жены называют своих мужей «недоразвитыми», «алкашами», «оно», «что-то жалкое», «тот, кто без меня пропадет».

Допустим, сорвалось с языка, терпение у нее не железное. А что если унижение супруга происходит постоянно? Если взаимоотношения между супругами холодные, отчужденные? Тогда сын не идентифицирует себя с отцом. Начинается процесс, который психологи называют «демаскулинизация» либо «психологическая кастрация». Да, мать лишает сына признаков мужественности.

Пока сын не идентифицирует себя с отцом, он вынужден идентифицировать себя с матерью – воплощением реальной правящей силы в доме. Сын будет доказывать, что он не слабый человек, каким считается в доме отец. У сына может быть внутренний конфликт – одновременное сопротивление и отцу, и матери. Сын может бороться против матери за право стать мужчиной. Фактически мужчины становятся теми, кому они сопротивляются. В данной ситуации он будет как мать. Но полноценным мужчиной ему не стать. Он, будучи связанным прочной пуповиной с матерью, не может стать самостоятельным.

К зрелому возрасту сына внутренний конфликт может нарастать. Он одновременно отвергает мать и желает ее присутствия, ему же всегда комфортно с ней. Он не желает иметь женой женщину, напоминающую мать, но часто выбирает именно такую. Он желает, чтобы другая женщина ухаживала за ним именно так, как делала это мама. В то же время он желает, чтобы забота жены была не столь интенсивной.

У сына легко возникает чувство вины перед матерью, может быть, потому что он в действительности не удовлетворил все притязания матери, она ожидала от него слишком много. Чувство вины может проецироваться на жену в виде агрессии, необязательно драки, иногда это агрессия чувств, слов, отношения. Что-то мстительное всему женскому племени есть в его позиции.

Мать тоже испытывает противоречивые чувства. Она желает сыну взросления, роста и в то же время желает заботиться о нем как о маленьком мальчике. Наслаждение от этого ни с чем не сравнить. Материнство не только жертвенно, но и эгоистично, для себя рожаем. В конце концов, у нее так мало было радостей с мужем.

Она знает, что сын уйдет к другой женщине, и ненавидит всю его сексуальность, все эти импульсы, которые отторгнут ее мальчика от нее. Именно это чувство диктовало ей желание критиковать его девочек, не подзывать его к телефону, когда девочки звонили. А теперь она очень критически относится к его жене.

Татьяна вышла замуж за мужчину, который был и все еще остается центром Вселенной для его матери. Даже теперь, через 10 лет после свадьбы, Алексей срывается с места с радостным энтузиазмом, услышав звонок мамы. Все эти 10 лет Алексей сравнивает Татьяну с мамой и, конечно же, не в пользу Татьяны. А что Татьяна? Она каждый раз спрашивает, может быть, Алеша прав? Может быть, я действительно плохая хозяйка? Может быть, я действительно плохая мать?

Алексей раз в неделю навещает маму и там обедает. Обед проходит под комментарий: «Пусть хотя бы раз в неделю мальчик съест приличный обед».

Когда свекровь приезжает к сыну и Татьяне, то заглядывает в шкафы и проверяет: лежат ли простыни с простынями, а скатерти со скатертями. Мать должна убедиться, чист ли унитаз. Нелюбимое выражение «Унитаз – лицо хозяйки».

Татьяна изредка жалуется на беспардонное поведение его матери, но Алексей всегда говорит: «Этого не может быть, ты все преувеличиваешь»,

Когда Татьяна выходила замуж, то надеялась, что Алексей будет о ней заботиться. Он ей представлялся сильным, любящим, отзывчивым. Вскоре Таня обнаружила, что он сам от нее ждет заботы, причем как о ребенке. Вес, что раньше делала для него мама, теперь должна делать жена, так он хочет. Таня не понимает, почему муж не чувствителен к потребностям жены.

Алексею трудно. Он находится в двойственном положении, между двух огней. В воздухе витает вопрос мамы: «Кого ты больше любишь, ее или меня?»

Недаром в Библии говорится: «И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью, так что они уже не двое, но одна плоть. Итак, что Бог сочетал, того человек да не разлучает» (Мф. 19.5,6.)

Речь не идет о том, чтобы оставить отца и мать буквально, забросить, перестать заботиться. Речь идет о том, чтобы перерезать эмоциональную пуповину и решить, кто ты в первую очередь – муж своей жены или сын своей матери. Обе роли важны, но какая-то роль должна быть первой, а какая-то – второй. Этот вопрос Алексей не решал.

Без решения этого вопроса трудно «прилепиться» к жене, образовать новую эмоциональную связь.

Разумная мать знает, что когда сын женится, то его первейшая обязанность – заботиться о жене. Если он венчался, то брал эти обязательства перед Богом, а если в загсе расписывался, то перед государством. Некоторые матери не хотят это признать, а их сыновья не хотят менять правил игры.

«Маменькины сынки» любят то радостное возбуждение, которое создает мать вокруг них. Сын получает безусловную любовь. Что бы он ни сделал, он любим. Любовь без всяких условий, так необходимая маленькому ребенку, но неуместная теперь. Его захваливают за минимальные услуги.

Резкая критика в адрес сына также может служить той же цели – подкреплению сильнейшей эмоциональной привязанности между матерью и сыном.

Сын хочет поехать работать в отдаленный район, как это случилось с моим племянником. Что сделала его мама? Резко критиковала за это решение. Ее аргументы: ты и на этой работе хорошо зарабатываешь. Оставайся с тем, что ты имеешь. Не высовывайся, не рискуй. Довольствуйся меньшим. Главное и тайное желание матери – будь при мне, нуждайся во мне, оставайся зависимым от меня. Объяснение: моя сестра, мать племянника, давно в разводе с мужем.

Эмилия говорила: «Мой взрослый женатый сын хвастается своими внебрачными победами над женщинами. Ну что я ему скажу? Мне жаль его жену, но не могу же я портить взаимоотношения с сыном. То, что с ним происходит, ужасно. Но он хотя бы доверяет мне и рассказывает об этом. Я не могу сказать: прекрати эти связи. Я не могу портить отношения с сыном. Я не могу позволить себе потерять его».

Эмилия может быть спокойной. Сколь бы ни было женщин у сына, она – мать – у него на первом месте. Подтекст его пересказов о своих похождениях примерно таков: «Ты, мама, – несравненная женщина. У меня есть другие подруги, которых я использую для секса. Но люблю я только тебя одну».

Сын нуждается в этой безграничной материнской любви, как и прежде. Ему только по паспорту 37 лет, а по уровню зрелости и зависимости от матери ему 7 лет. В конце концов, жена не может дать ему столько безусловной любви, сколько дает мама. Если жена делает ему что-то хорошее, то он чувствует себя обязанным платить тем же. Это уже обязательства. Это ответственность. Репертуар взрослой жизни. А мама ничего не требует взамен, лишь бы он при ней был, ее вечно маленький мальчик.

Некоторые мужчины, воспитанные одинокими женщинами, не женятся совсем или женятся поздно. Они не могут решиться порвать с атмосферой восхищения, которую создала мама.

Полина Ивановна, мать 40-летнего сына, на словах выражает желание, чтобы Юра женился. И тут же восхищается тем, что он такой заботливый сын, еще ни разу не отдыхал в отпуске без мамы. Примечательно, что Юра страдает ожирением. Мать сделала его немужчиной даже по форме тела. Мать демаскулинизировала его. Слой жира как будто защищает его от посягательств женщин.

Хорошей матерью легко быть при условии удовлетворенности взаимоотношений с мужем или хотя бы с любовником. Хорошая мать видит в сыне хотя и близкого, но отдельного человека, другого, а не продолжение себя. Часто «маменькины сынки» становятся больными зависимостью от алкоголя или наркотиков.

Изменить что-либо в подобных взаимоотношениях очень трудно. Отношение матери к сыну носит характер влечения. И все же была у меня в группе одна женщина, которая поняла это свое влечение к сыну. Ей удалось в какой-то степени изменить себя. Вот как она сама об этом рассказывает:

– Моему сыну сейчас 27 лет. Когда он был юношей, я была к нему так сильно привязана, что не помню минуты, чтобы я о нем не думала. Если к 23 часам он не возвращался домой, я места себе не находила. Я была сплошной комок нервов. Однажды он мне сказал: «Мама, я конечно, могу приходить домой даже в 22 часа. Но неужели ты не понимаешь, что отравляешь мне жизнь?» Эти слова потрясли меня, я долго над ними думала. Постепенно я начала осознавать,

что любовь и моя чрезмерная привязанность – это не одно и то же. В группе (имеется в виду психотерапевтическая группа) я окончательно убедилась, что надо себя отвязывать от сына. Что мне помогало? Не знаю. Но я часто пользуюсь молитвой, которую узнала в группе (речь идет о гештальт-молитве). Теперь я каждый день ее повторяю.

**Я делаю то, что я делаю.**
**И ты делаешь то, что ты делаешь.**
**Я живу в этом мире не для того, чтобы**
**Соответствовать твоим ожиданиям.**
**И ты живешь в этом мире не для того, чтобы**
**Соответствовать моим ожиданиям.**
**Ты – это ты, а я – это я.**

Я твердила эти слова постоянно. Конечно, моя любовь к сыну никак не уменьшилась. Но, как ни мучительно это было для меня, я перерезала связывавшую нас пуповину и увидела, как он начал дышать самостоятельно.

Сейчас сын женат. Я запрещаю себе вмешиваться в его жизнь. Мне помогает доверие. Я себе напоминаю, что мой сын не глупее меня и сам может понимать, что ему лучше делать. И, знаете, что я замечаю? Теперь мы стали намного ближе и роднее. И еще у меня высвободилось много энергии, которую я трачу на себя. Я дала сыну свободу и неожиданно обрела свою собственную.

## Дочки-матери

Света, 28 лет, менеджер по оптовой продаже обуви, женщина с высшим педагогическим образованием, обратилась ко мне с жалобами на головную боль. Она пришла ко мне как к врачу-психоневрологу и не собиралась заострять внимание на внутрисемейных взаимоотношениях. Почему-то наш разговор вскоре соскользнул на тему взаимоотношений между Светой и ее мамой. Маме 54 года, она работает директором школы в Ростове и в Москву к дочери приезжает время от времени.

Отношения у Светы с мамой весьма напряженные. Сейчас она гостит у дочери уже 3-й день, нянчится с внучкой Анечкой, которой полтора года.

По словам Светы, мама слишком вмешивается в дела ее собственной семьи, критикует зятя и дочь. Вот вчера, к примеру, Света искупала Анечку и уложила ребенка в постель. Анечка не хотела спать, плакала. Света ее на руки не взяла, сказала, что пора спать, уже 9 часов вечера.

Тогда бабушка, выражая негодование, подошла к постельке Анечки и сказала:

– Я больше не могу выдерживать это безобразие – ребенок кричит, а родители – ноль внимания! – и взяла ребенка на руки.

Света разозлилась на мать, но сдержала свой гнев и промолчала. Позже, когда ребенок уже спал, они с мамой заспорили, как лучше кормить ребенка – по часам или по требованию девочки.

Бабушка считала, что ребенка можно «испортить», если потакать всякому желанию (недаром она была директором школы). Света считала, что важнее всего улавливать желания ребенка. Для доказательства своей правоты Света приводила аргументы психологов, врачей.

А у бабушки были не менее веские аргументы:

– Я воспитала четверых детей и точно знаю, как надо кормить ребенка!

Список пунктов, по которым возникают разногласия между Светой и мамой, мог быть бесконечным.

В целом, заключает Света, у мамы характер несносный, во все вмешивается, от ее советов некуда деться, помогает там, где ее не просят. Когда она приезжает из своего Ростова, то на третий день атмосфера в доме накаляется до предела.

– И что тогда происходит?

– Мы разговариваем на повышенных тонах, ссоримся, потом ходим надутые и три дня не разговариваем вовсе.

– Это помогает?

– В чем, в решении вопроса – кто прав, кто не прав?

– Нет, в том, чтобы улучшить, наконец, отношения. Кажется, это ваша цель?

– Нет, не помогает. У нас так давно сложилось. Мы то ссоримся, то молчим.

Разбирать список разногласий между Светой и мамой бессмысленно. Каждая из женщин борется не за свои принципы и, конечно же, не за благополучие Анечки. Все это псевдопроблемы.

Реальная проблемы сидящей передо мной Светы – это ее борьба за независимость от мамы. Да, в психическом облике Светы немало черт созависимости. Выздоровление от созависимости и переход к более здоровым взаимоотношениям, т.е. к естественной взаимозависимости, проходит через фазу достижения независимости. Постоянно в состоянии независимости жить нельзя, тогда просто не будет никаких отношений с людьми. Но как временное состояние, как точка опоры, нам необходима независимость, чтобы оттолкнуться от нее и строить уже более здоровые отношения.

Света длительное время ведет борьбу с мамой за независимость, за право быть уникальной, неповторимой, за право быть самой собой, за право состояться в качестве матери, за право почувствовать себя ценной, значимой. Борьба тянется долго и изнуряет обе борющиеся стороны.

Я спросила Свету:

– Почему вы не поговорите с мамой о важных для себя вопросах?

– Не знаю, кажется, я боюсь ее.

– Можете ли вы объяснить маме свои намерения, мотивы?

– А как?

– Ну, может быть, так: «Я поступаю так со своим ребенком, потому что убеждена, что именно в этом и нуждается моя дочь».

– Моя мама ничего слушать не будет. Это только ухудшит дело. Я уже тысячу раз объясняла ей, и все бесполезно.

– А можете вы проявить твердость и резко заявить, что в ее советах не нуждаетесь, напомнить, что вам уже 28 лет?

– Сказать, что я не нуждаюсь в ее советах? Да вы что! Это убьет мою маму.

– Тогда ваше счастье, что она живет в Ростове.

– Да, я люблю свою маму, но постоянного ее присутствия я бы не выдержала.

– И все же, я не понимаю, почему вы ей не говорите о своей любви и не просите меньше вмешиваться в вашу жизнь?

– О, вы не знаете мою маму! Звучит знакомо, не правда ли?

Когда эмоциональная напряженность в семье достигает высокого уровня, большинство из нас возлагают всю ответственность за плохие взаимоотношения на другого члена семьи. Эти другие – мама, папа, сестра, брат, муж, зять, невестка – нас не слышат, нам не помогают, они несносны и т.д. Это другой человек мешает нам говорить, быть понятым, это другие не хотят изменить взаимоотношения к лучшему, а мы...

А, собственно, что мы для этого делаем? Только боимся, возмущаемся, плачем, наконец. Мы пребываем в состоянии сильно накаленных чувств и культивируем эти чувства. Чувства – это важная часть нашей жизни. Но пока мы находимся в таком раскаленном состоянии, нами легче манипулировать. Пока мы находимся в сильно выраженном эмоциональном состоянии, мы – игрушка в руках других. Мы можем хотя бы не культивировать свои запредельные эмоции. Включи разум.

Обычно на консультации я применяю такую тактику. Вначале позволяю клиентке выплеснуть эмоции, затем подтверждаю их уместность, адекватность ее ситуации («Да, да, это действительно тяжело, я не знаю, можно ли чувствовать себя иначе в вашем положении»). Выражаю сочувствие («Вы и вправду находитесь сейчас в трудных жизненных обстоятельствах. Где вы берете силы, чтобы все это переносить?»).

Тем временем клиентка успокаивается, слезы (слезы часто бывают в кабинете психотерапевта, и это хорошо!) просыхают. Что произошло? А произошло очень важное что-то. Я это называю эмоциональным вытрезвлением. Теперь на трезвую голову (здесь имеется в виду трезвость в значении уметь судить о чем-то спокойно и рассудительно) клиентка и включает разум.

Четыре встречи с психотерапевтом имели для Светы следующий результат. Она пришла к выводу, что пытаться изменить маму, доказать, что мама не права, – абсолютно тупиковый путь. Желаемого результата не будет. Более того, это путь самопоражения, а не достижения успеха.

Мы переформулировали цель. Теперь Света уяснила, что ее цель – не изменить маму, а установить с мамой более здоровые взаимоотношения. Света усвоила, что если она и дальше будет совершать маятникообразные движения между надутым молчанием и горячими перебранками с мамой, то их взаимоотношения будут оставаться неизменными. В конце концов обе эти женщины застряли в нездоровых взаимоотношениях. Важно не упускать из виду, что это не плохие женщины, а они используют плохие, непродуктивные правила, характерные для дисфункциональной семьи.

Узнала Света и то, что ее взаимоотношения с мамой влияют на отношения с мужем, с дочерью. Если Света не обретет желанную для нее независимость, то взаимоотношения с Анечкой,

когда дочка подрастет, будут либо такими же напряженными, как у Светы со своей мамой, либо эмоционально отстраненными, мать и дочь могут держать эмоциональную дистанцию, прикрываясь завесой вежливости. В следующий приезд мамы Света была готова начать новые взаимоотношения. Интеллектуально она была готова, но эмоционально это было так трудно, что Света не могла от волнения подобрать слов, когда рассказывала мне очередную сцену.

К третьему дню пребывания мамы в гостях атмосфера накалилась до известного уровня. Мама критиковала дочь, что та неправильно распоряжается деньгами. Зятя критиковала за то, что не починил забор на даче. С неудовольствием отметила, что Анечка одета в синтетику, а это плохо для здоровья, и подарила платье из ситчика, которое сшила для внучки своими руками. Свете платье не понравилось, и она забыла поблагодарить маму. Мама обиженно заметила, что ее помощь здесь не ценят. Света и мама уже готовы были разойтись надутыми по своим углам, но на этот раз Света отодвинула обиды в сторону (обида – неконструктивная эмоция) и применила новую тактику.

Света спокойно выслушала все замечания мамы. В основном мама говорила о том, как не следует поступать с Анечкой, во что следует ее одевать. Советы правильные, тут и спорить нечего. Но в голосе мамы слышался с трудом подавляемый гнев. Голос Светы был спокойным и уверенным (но как трудно это ей далось, никто не знает). – Мам, я высоко ценю твою заботу об Анечке. Я знаю, как важно для тебя, чтобы твоя внучка была хорошо ухожена. Но есть нечто очень важное для меня. И я хочу тебе сказать об этом…

Здесь Света сделала паузу, она почувствовала леденящий холод в груди, страх. Но продолжила.

– Видишь ли, мам, Аня – моя дочь. Я прилагаю много усилий, чтобы быть хорошей матерью и чтобы мои отношения с дочерью были хорошими. Мне очень важно осознавать – то, что я делаю для своего ребенка, хорошо для него. Мне это очень важно. Я знаю, что иногда я делаю ошибки. Я допускаю, что ты тысячу раз права в том, что ситцевое платье лучше синтетического костюмчика. Но сейчас мне необходимо утвердиться в том, что я могу заботиться о своем ребенке так, как я понимаю заботу. Это важно и для меня, и для Анечки. Я должна обрести уверенность, что я – хорошая и разумная мать. Помоги мне в этом.

Когда Спета договорила примерно все эти слова до конца, она впервые заметила, что в ее голосе были уверенность и зрелая сила. Она впервые почувствовала себя равной с матерью, а не пристыженной маленькой, навеки перепуганной девочкой.

Света смогла продолжать:

– Я испытываю каждый раз горькое чувство, когда ты, мама, говоришь, как мне обращаться с ребенком, или берешь все дела в свои руки. Мне тогда кажется, что я ничего не умею, ничего не могу правильно рассудить. Это мешает мне чувствовать себя взрослой, компетентной. Иногда в раздражении мне хочется спросить тебя, уж не считаешь ли ты меня слабоумной.

После этого был момент гробовой тишины. Мать выглядела подавленной и вот-вот грозила разразиться возмущением. У нее на лице как будто было написано: «Как это так? Яйца курицу не учат!» Света же чувствовала себя так, как будто вонзила матери нож в сердце. Света испытывала боль, вину, тревогу… Затем послышался мамин голос, знакомые нотки гнева и раздражения:

– Я не могу спокойно наблюдать, как мучается ребенок…

И далее привычные, много раз звучавшие в этом доме фразы. Света внешне спокойно дослушала тираду до конца. Затем продолжала:

– Мам, я не уверена, что ты слышала меня. Я говорила не о том, что я права в отношении Анечки. Наверное, я делаю ошибки в ее воспитании. Ноя говорила о том, как важно мне ощущать, что я делаю для ребенка то, что ему лучше подходит. Пойми, это важно для меня как для матери Ани. Я отчаянно борюсь за то, чтобы чувствовать себя уверенной как мать. Ты была матерью четыре раза. Помоги мне почувствовать, что со своим ребенком я поступаю так, как надо, так, как я думаю, что это моей дочери хорошо.

Света чувствовала, что мама становится все более напряженной. У самой Светы гнев несколько раз поднимался, но она не дала втянуть себя в привычную борьбу. Она все подчеркивала, что пытается не критиковать мать, не обесценить ее советы, а лишь делится с ней тем, что сама чувствует и чего она, Света, хочет.

В конце беседы Света была изнурена до предела и близка к обмороку. Ее состояние называется в научных терминах «тревога отделения». Впервые она действительно (не физически, а психологически) покидала родительский дом, отделялась от матери, перерезала духовную пуповину. Света решилась порвать ту болезненную зависимость, которая мешала стать ей взрослой, зрелой женщиной. Отделяться от родителей или других лиц, с которыми нас связывает зависимость, часто бывает очень больно. Но другого пути я не знаю.

Независимость Свете нужна для того, чтобы прочувствовать свою самость, определить, кто она такая, чего она хочет, обнаружить свою самоидентификацию. Независимость нужна ей, чтобы чувствовать себя отдельной и отличной от матери женщиной. Независимость совсем не означает, что отношения с мамой теперь порываются, что они больше не близки друг к другу. В условиях независимости Света по-прежнему остается любящей дочерью, но приобретает совсем другое ощущение себя, находит свое истинное «Я».

Мы продолжали работать со Светой. Света начала понимать, как чувствует себя мама и почему она так резко сопротивляется. Все действия мамы как бы говорили: «А ну-ка сейчас же изменись обратно и чтобы у нас все было так, как было всегда до этого!»

Главное чувство, которое испытывает мать при отделении дочери, – это чувство отвержения. Ужасно болезненное чувство, кстати, лежащее в фундаменте всякой зависимости, созависимости. «Я не нужна, я не любима, я больше не являюсь необходимой». Больно, тревожно, дискомфортно. Все это несет угрозу привычному образу жизни. Спокойнее всего жить, ничего не меняя. Сохранять существующее положение вещей. В этом случае работает правило дисфункциональной семьи «Не раскачивай лодку».

Естественно, что мама сделает вес возможное, чтобы ничего не изменилось во взаимоотношениях с дочерью. В арсенале мамы для этого много способов. Главное – вызвать у Светы чувство виза свою дерзость так говорить с матерью. Мама поведением шлет Свете сигнал: «Сейчас же вернись к прежнему положению. Пусть остается все, как было».

Поэтому на первый раз мама не «расслышала» смысла слов Светы, на второй раз упрекнула в неблагодарности, на третий – привела веский аргумент своей компетентности – она мать четырех детей и всю жизнь воспитывает чужих детей в школе. Все это продиктовано страхом отвержения, страхом утратить ту важную связь с дочерью, без которой мать не чувствует себя целостной и самодостаточной личностью. В свое время у мамы были сложные отношения созависимости со своей мамой.

Кто начал перемены, тот и ответственен за установление эмоциональной близости на новом уровне. А тревога отделения лечится именно эмоциональной близостью. Тут сидение по своим углам в молчании не может помочь добраться до основной цели – новых здоровых

взаимоотношений.

И Света взяла на себя эту ответственность. Она расспросила маму о взаимоотношениях со своей мамой, бабушкой Светы. Света спрашивала, чем интересуется мама, чем наполнена ее жизнь в Ростове, с кем она общается, что она делает каждый день.

Расспрашивать родственников об их прошлом и интересоваться их нынешней деятельностью – это лучший путь для поддержки эмоциональной близости. Света узнала также много нового и важного для себя и о себе. Раньше мама давала советы, предполагалось, что Света их получала. Теперь они впервые обменивались чувствами.

Между прочим, головная боль у Светы прошла. Взаимоотношения с мамой стали теплее. Света как будто нашла свое потерянное место в родительской семье и обрела устойчивость, точку опоры. Она укоренилась в родительской семье, почувствовалась связь с корнями своего рода. Корни держат дерево в бурю, от корней зависит качество кроны.

Когда человек достигает определенной степени независимости в своей родительской семье, это обязательно сказывается положительным образом на всех других важных взаимоотношениях. Таков закон психологии. Закон столь же точный, как и другие естественные законы.

И правда, если мы погрязли во взаимоотношениях с матерью или с отцом, то как мы можем образовать новые эмоциональные привязанности? Получается, чтобы стать хорошей матерью, надо вначале завершить незавершенные дела своего детства в родительской семье, отделиться от родителей психологически, а не только географически. Чтобы отделиться, необходимо принять родителей спокойно и больше не возмущаться их ошибками. Тогда мы можем принимать и себя. Тогда мы можем становиться женами, матерями. То же самое относится к мужьям, отцам.

История Светы – это история со счастливым концом, цель была достигнута – отношения с мамой улучшились.

В следующем разделе посмотрим шире на взаимоотношения матерей и дочерей.

## Женская доля

Бабушка – мама – дочь – внучка… Вертикальная цепочка в родословной. По цепочке передается что-то очень важное. Что же? Может быть наша женская сущность?

Веками женская доля означала:

Воздержание.

Обязательность.

Терпение.

Стойкость в перенесении боли как физической, так и эмоциональной.

Быть женщиной значило быть либо собственностью мужчины, либо его «половинкой». И сейчас еще говорят: «Для женщины это хороший заработок». Или: «Для женщины она пишет неплохие романы». Кто сказал, что женщина не может писать такие же хорошие романы, как и мужчина?

Если мама впитала подобные идеи, то будьте уверены, она передаст их дочери. Мамы – отменные учителя. Главная классная комната дочерей – это кухня. Здесь происходит научение, что значит быть женщиной, женой, матерью. Все, что мама думает о себе, передается дочери на кухне. По-научному говорят: передается самоидентификация от матери к дочери. На кухне пишутся семейные сценарии.

## Сходство, которого мы так боимся

Быть близко привязанной к матери – естественно и нормально. Почему же мы боимся полного сходства? Наверное, в нас, дочерях, живет неистребимое желание уникальности. Каждая дочь имеет право на свою собственную индивидуальность, имеет право быть единственной и неповторимой.

Мы, дочери, боимся полного сходства с матерью потому, что нас к этому принуждают: «Будь как я».

Многие дочери не хотят повторить судьбу матери, не хотят выйти замуж так, как мама вышла за папу. А судьба повторяется. Если папа бил маму, то часто и дочь может оказаться в своем браке избиваемой женой. Если мама отдавала лучшие куски детям, то и дочь будет всем жертвовать для своих детей. Жертвы рождают жертв. Если мама была женой алкоголика, то весьма вероятно (вероятность около 60 %), и дочь будет женой алкоголика.

Судьбу в наследство дочери скорее получают в том случае, если ни мама, ни дочь не знают о законах внутрисемейного функционирования. Следовательно, они не могут и пользоваться этими законами в своих интересах.

## Бремя ожиданий

Матери связывают с дочерями особые ожидания. Либо «будь, как я», либо «будь совсем иной». И то, и другое для дочери тягостно, бременем ложится на ее хрупкие плечи.

Чем опасна позиция «будь, как я»? В этом случае мать не говорит дочери о многообразных возможностях жизни. В этом послании скрыт смысл – все усилия напрасны. Что толку делать больше? Выше мамы не прыгнешь. А страх быть отвергнутой, нелюбимой, брошенной? Частый страх женщин всех времен и народов идет от маминого «Делай, как я говорю, иначе любить не буду». И тогда дочь навеки обречена желать доставлять удовольствие маме.

Чем опасна позиция «будь совсем иной (счастливее, образованнее, лучше меня)? Стань балериной, я хотела и не стала». В этом случае дочь живет под прессом «будь лучшей». Свободное развитие дочери принесено в жертву ради удовлетворения секретного желания матери улучшить свое собственное благополучие.

И в первом, и во втором случае ожидания нужны матери и мешают развиваться дочери. Источник ожиданий у мамы – недостаток чувства собственного достоинства, размытость представлений о себе. Мама не знает, где заканчивается граница ее личности, где начинается граница дочери. Границы другого человека чаще нарушает тот, у кого собственные границы отсутствуют. Уважительное отношение к духовному суверенитету (с людьми, как с государствами, надо уважать границы) означает, что мать и дочь – люди родные, близкие, но разные. Что хорошо для мамы, то необязательно хорошо для дочери. Пусть дочь развивается в соответствии с замыслом Творца.

## Говорят мамы

Послушать наших матерей, так мы, дочери, можем попасть в одну из двух категорий: «Моя дочь – хорошая девочка» или «Моя дочь – это камень на моей шее».

Взаимоотношения с матерью будут окрашивать все другие взаимоотношения, особенно с мужчинами. Дочь выберет себе друзей, мужей, любовников, может быть, даже начальников, которые будут относиться к ней так, как мама.

«Хорошая» девочка выберет мужа, который будет ее холить и лелеять, препятствовать ее взрослению, держать под своим подчинением, для него она всегда «малышка», жена-девочка. А «малышка» будет бледнеть при одной мысли, что может сделать что-то, что ему не понравится.

«Плохая» девочка выберет мужчину, который будет с ней плохо обходиться и будет усиливать в ней чувство неполноценности.

Хорошие девочки, плохие девочки… Что общего в их судьбах в зрелом возрасте? Отказ ценить свое мнение и слишком полагаться на мнение других.

## Мутация судьбы

Мамины послания, которые мы заглотнули еще в детстве там, на кухне, имеют власть над нами почти всю жизнь, даже когда мамы нет в живых. «Мама боялась, что я принесу в подоле внебрачного ребенка. Она давала мне понять, что секс – что-то грязное, греховное, позорное. Может быть, поэтому мне так трудно теперь. Я уже 10 лет замужем, но каждый раз, когда я ложусь в постель с мужем, у меня как будто голос мамы в голове кричит «нет, нет, нет».

В школе мы писали диктанты и сочинения. Прожить жизнь во исполнение семейного сценария – это диктант. Хотите прожить жизнь иначе, по-своему, пишите сочинения. Сумеете жить по второму варианту – произойдет мутация судьбы. Надо, однако, потрудиться.

С чего начать взрослой, умной дочери, если она страдает от маминого пресса?

Спросите себя: «Чего я хочу?» Допустим, ответ будет: «Я хочу не быть как мама, я хочу иной судьбы». Тогда громко и твердо скажите: «И я намерена сделать это». С этого дня дух бунтарства, дух протеста против маминых предписаний пойдет по новым, более конструктивным каналам. Для достижения своей цели вам потребуется настойчивость и отвага. Давайте я скажу вначале, какие ваши действия могут оказаться непродуктивными, чего вам делать не надо.

**Непродуктивно:**

Обвинять маму.

Покорно молчать.

Бороться с мамой.

Доказывать, что мама не права.

Надуться и держать эмоциональную дистанцию.

Искать замену маме, впасть в объятия утешителя (друга, любовника, психотерапевта). В этом случае возможно лишь временное облегчение.

Уезжать из дома только для того, чтобы успокоиться. Ни расстояние, ни время не разрешают конфликты с родителями.

Принимать для себя психологию жертвы.

**Продуктивно:**

Не спешите.

Признайте за мамой право думать иначе, чувствовать иначе, чем вы сами думаете и чувствуете.

Ставьте целью сохранить не только себя, но и хорошие взаимоотношения с мамой.

Начинайте первой общаться.

Расспрашивайте маму о ее прошлом.

Нарисуйте свою родословную, расспрашивая маму о родственниках.

Станьте биографом своей мамы (можно не писать биографию, а лишь интересоваться ею).

Интересуйтесь текущими делами мамы.

Поделитесь с мамой чем-то своим. (Осторожно! Избегать обвиняющего тона).

По эмоционально значимому вопросу (то, из-за чего вы обе сердитесь) сделайте твердое спокойное заявление.

**Примеры конструктивной формы таких заявлений.**

«Я уважаю твои чувства, но…».

«Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое мнение».

«Я знаю, как много это значит для тебя. Но это не мой путь».

«Я благодарна тебе за то, как ты воспитала меня. Теперь, когда у меня родилась дочь, дай мне самой воспитывать ее так, как ей будет лучше по моему убеждению. Когда ты берешь все заботы на себя, я чувствую себя еще несостоявшейся матерью. Я не чувствую себя полноценной матерью».

Пытайтесь понимать скрытый смысл маминых высказываний. Ключ к пониманию: все плохое, что было сказано в адрес дочери, продиктовано плохим отношением мамы к самой себе.

Ключ универсальный. Хочешь знать, как человек относится к себе, слушай, что он говорит о других.

| Высказывания мамы | Перевод по смыслу |
|---|---|
| Ты ничего не можешь сделать как следует | Я так боюсь ошибиться |

| | |
|---|---|
| Мужчинам в тебе нужно одно | Я отдалась нелюбимому. Это не должно повториться с тобой |
| Ты плохая дочь | Я ничего хорошего из себя не представляю. Ты не можешь быть лучше меня |
| Я делаю все, чтобы ублажить твоего отца. А он доставляет мне одни мучения | Я ужасно боюсь быть брошенной. Угождай мужчинам, если не хочешь остаться одной. Все терпи. С нелюбимым мужчиной спать можно |
| Женщины, отдающиеся мужчинам до брака, заслуживают резкого осуждения | Я завидую тем, кто наслаждается сексом. В этом вопросе я обделена |

## «За что я ненавижу своего отца?»

В редакцию популярного журнала, где я время от времени публиковала свои материалы, пришло письмо. Вот оно.

«Мне 17 лет. Учусь в одной из школ Екатеринбурга. Ваш журнал выписывает моя бабушка. Я его читаю, когда бываю у нее в гостях. Кажется, в номере втором за 1998 год я прочитала статью о том, как надо любить детей, «Безусловная любовь». Эта статья убедила меня лишний раз в том, что мои родители далеко не Макаренки. У мамы отговорка одна: «Какой характер дан человеку, такой и разовьется». На этом основании она обвиняет меня в эгоизме. Да, может, это и так, не спорю. В этой семье все, кроме матери, любят только себя. Но я не только «эгоистка», я еще и «ничтожество», и «тварь». Много раз она устраивала со мной «душевные разговоры» (я всегда против), но это приводило только к тому, что она или я убегали пить валерьянку.

Моей маме 45 лет, отцу столько же. Мать я люблю и уважаю, хотя с каждым годом меньше. Отца ненавижу.

За что я ненавижу отца? За все! Он мне противен из-за своего «метода воспитания», скорее всего. Он может ударить и меня, и сестру (ей 19 лет), и мать. Конечно, чаще всего получаем мы с сестрой. К рукоприкладству стал еще и мат добавлять. Поверьте, он бьет не слегка, а он сильный, очень сильный. Один строил дачу. Когда переехали на новую квартиру, все делал своими руками. Если машина сломается, сам ее ремонтирует.

Но даже побои я, может быть, могла бы ему простить. Хуже другое – он выгнал из дома свою тещу, мою бабушку. Ее я люблю и уважаю больше всех. Она одна способна простить меня, а они – нет. Они все мои проступки, до мельчайших, помнят и всегда попрекают. А сам отец за все оскорбления ни у нас с сестрой, ни у матери прошения не попросил. Когда я маме все это говорю, она начинает жалеть отца: он – язвенник, он кормилец семьи, то да се.

Вот из-за этого, в сущности, у нас разлады с матерью. Все это длится столько, сколько себя помню. И вот, наконец, мне все это надоело. Что я сделала?

Учусь я так же, как и раньше, хорошо, довольно много читаю, другие – мои ровесники – совсем не читают. Но у меня поменялись интересы. Бегу из дома при малейшей возможности. Сейчас меня интересуют, главным образом, кабаки, тряпки, ребята. Пью, курю. Вернее, выпиваю (сколько наливают). Веду веселую, беззаботную жизнь. Ни во что не верю. Ни во что! Я душевно одинокая, я это внезапно поняла. Родные – чужие, друзья, в сущности, не друзья, а так. Все надоело до тошноты. Часто такое настроение, что не хочется жить. Впереди пустота. Страшно. А, может, это и есть сама жизнь?

Не знаю, зачем написала. Хотелось, наверное, поделиться с кем-то. Или спросить совета, что делать...

*С уважением Лена Т.*

В своем комментарии я отмечала следующее.

Чувства Лены накалены до предела переносимости. Живется ей трудно. И вся ее семья, наверное, живет с тем же накалом чувств. У Лены этот накал выше, поскольку он помножен на возраст 17 лет. «Душевные разговоры» в этой семье заканчиваются приемом валерьянки. Детей «воспитывают» рукоприкладством и матом. В ходу ярлыки типа «эгоистка», «ничтожество». Не только у Лены плохие взаимоотношения с отцом, но у сестры, мамы, бабушки тоже – как с ним, так, возможно, и друг с другом. Рука Лены твердо вывела в письме: «Отца ненавижу».

Но вот что еще я увидела в этой отчаянной и даже жестокой исповеди. Лена любит своего отца. И страдает от отсутствия взаимности. Лена пытается найти недостающую ей любовь на стороне: «Меня интересуют, главным образом, кабаки, тряпки, ребята». И не находит. Если бы нашла, то не написала бы такое отчаянное письмо. И не найдет… потому что пока не будет в душе мира с отцом, не будет и любящего парня. Таков психологический закон: пока человек не принял родителей с миром, не простил им обиды, он не обретет мир внутри себя. А к человеку озлобленному люди плохо притягиваются.

Сейчас Лена занимается самосожжением. Хворост для ее костра – ненависть к отцу. Читаю се письмо и не понимаю, кого она больше ненавидит – отца или себя?

В очень давние времена одного повелителя интересовала сущность добра и зла. Он спросил мудреца, какие органы в человеке олицетворяют самое прекрасное в нем. Мудрец молча удалился, а через некоторое время принес повелителю сердце и язык зверя. Тогда повелитель попросил показать ему самые отвратительные органы. И опять мудрец принес сердце и язык. Повелитель удивленно воскликнул: «Ты приносишь одно и то же как лучшее, и как худшее, почему?!»

Мудрец ответил: «Если то, что чувствует и думает человек, идет от чистого сердца и язык говорит только честно, тогда сердце и язык – ценнейшие органы. Человек, которому они принадлежат, чувствует себя здоровым и счастливым. Если сердце закрыто и скрывает свои чувства, а язык говорит лживое и несправедливое, тогда сердце и язык становятся истинным наказанием для того, кому они принадлежат. Раздор и несчастья, которые они исторгают, его самого заполняют изнутри, и счастье отворачивается от него».

Из письма Лены видно, что она умеет глубоко чувствовать, умеет быть искренней. Каждое написанное слово открывает сердце Лены, а не прячет тайные мотивы. Ее язык честен, а сердце открыто. Именно поэтому я думаю, что Лена способна преодолеть трудности, в том числе трудности самопознания и самоопределения в жизни. Именно поэтому я говорю ей: многие люди, в том числе и я, решали ту же проблему – как установить спокойные, добрые отношения с родителями. Для меня в свое время оказалось очень трудным делом простить родителей. Я тоже долго мучилась и страдала...

Если сердце до краев наполнено гневом и негодованием, хотя бы и справедливым, то какая польза от этого той же Лене? Живется-то плохо, мучительно. Ни кабаки, ни тряпки не помогают.

Она написала, что ведет «веселую, беззаботную» жизнь. На самом деле она не веселится, а

прикладывает обезболивающие примочки на свои душевные раны.

Есть иной путь – наполнить сердце другими чувствами. Любовью. Сочувствием. Самоуважением. И тогда саморазрушающее поведение станет просто невозможным, отпадет надобность в нем. Для этого необходимо освободить сердце от гнева и ненависти. Как?

Лена может понять, что она теперь взрослая, что она самостоятельная и может творить свою жизнь по собственному плану. Как взрослый человек, а не как бунтующий подросток. Жизнь – это такой ящик, из которого достают только то, что в него положили. Это вполне по силам понять и 17-летнему человеку. «Ум бороды не ждет» – гласит пословица. Конечно, от чувств трудно избавиться, но можно их не культивировать. Надо же еще и думать, а не только страдать. Если Лена будет пестовать свое страдание, то я могу заподозрить, что оно ей выгодно. Возможно, в ее собственных глазах страдание дает ей право на кабаки. Недолго и в зависимость впасть.

Понять – значит простить. Лена, попробуй понять своих родителей. И помни, что это необходимо тебе, а не им.

Из какой семьи – конфликтной или гармоничной – происходит твой папа?

Как ему жилось в детстве? Может, именно оттуда, из своей семьи он вынес привычку решать проблемы «силовыми» способами? Отец Лены реагирует на трудности бурно и эмоционально. Многие врачи считают, что это хорошо для его здоровья. Если бы он сдерживался, у него, возможно, была бы не только язва, но еще и инфаркт. За своими обидами Лена не замечает, что отец ее очень страдает. Он, возможно, страдает и от своего трудного характера. Недаром же, как пишет Лена, мама его жалеет.

Лена, ты можешь стать биографом своих родителей. Расспроси, пока еще не поздно, о том, что они пережили и сейчас переживают. Уверена, что найдешь то, за что их можно любить, уважать и простить.

Почему я прошу девушку, запутавшуюся в своих взаимоотношениях с родителями, сменить гнев на милость? Да потому, что я твердо знаю (и как человек, уже поживший на свете, и как специалист), что, когда мы ненавидим кого-то, мы ненавидим и себя.

Негативные чувства уменьшают нашу жизненную силу. Они словно выбивают из наших рук тот строительный материал, из которого мы можем строить себя как уверенного в себе, удовлетворенного жизнью человека.

В психотерапевтической группе, с которой я работаю, есть люди 40 и более лет, которые как вериги тащат на себе претензии к родителям. Хотя и с трудом, но они избавляются от этого груза, меняя гнев на милость.

Так я отвечала Лене 2 года назад. Затем я встречалась с рядом подобных историй в психотерапевтической практике. И сделала нижеследующие записки.

## Отцы и дочери

### Любовь как страдание

Олю ко мне прислал ее отец. Она уже второй месяц ежедневно плачет и ежедневно звонит в другой город Игорю. Девушка страдает от любви к Игорю. Отец – мой коллега, врач – просит лечить Олю, возможно, у нее депрессия.

Оля страдает от неразделенной любви. Она самозабвенно любит Игоря, она говорит, что жить без него не может.

История их отношений вкратце такова. После института, где Игорь и Оля учились вместе, Игорь уехал за границу, где нашел работу по специальности. Оля поехала вслед за ним. Влиятельный отец помог найти ей место в аспирантуре, правда, не по специальности. Оля была на все готова лишь бы быть рядом с Игорем.

Там, за границей, в их отношениях начался кавардак. Когда-то, еще в институте, Игорь признался Оле в любви, а теперь, когда Оля бросила родной город, родной дом и поехала вслед за ним, Игорь вел себя отстранение.

Он всегда был занят работой, говорил, что до 23 часов проводит опыты в своей лаборатории. По воскресеньям у него теннис. На встречи с Олей у него не хватало времени.

Однажды по случаю дня рождения Игорь пригласил гостей, указал Оле трех девушек среди них и сообщил, что с каждой из них он спал.

Дойдя до этого места в своем рассказе, Оля начала громко плакать. Оскорбление, которое было нанесено Игорем ее женскому самолюбию, из разряда таких уколов, какие трудно забываются и редко прощаются. Но Оля продолжает любить.

Олины знакомые принимали участие в ее судьбе. Одни сочувствовали, другие осуждали. Говорили, что она позволила Игорю вытирать о себя ноги, что в ней нет гордости.

Мой диагноз: созависимость.

Я опять вспомнила книгу про созависимость с очень характерным названием «Женщины, которые любят слишком сильно».

Мне интересны корни созависимости, откуда это у Оли. Надо разбираться в характере взаимоотношений в родительской семье.

Я знаю семью Оли. Алкоголиков там нет. Отец очень заботлив, всю жизнь много работает и многого достиг. Я сама видела, как он покидал отделение с больными только в 21 час и говорил, что всегда так поздно задерживается. Я не сомневалась, что отец обожает свою дочь.

Мне было удивительно услышать от Оли, что она не только не испытывает теплых чувств к отцу, но ей тяжело, даже невозможно, как она выразилась, находиться с ним в одной комнате. Полгода назад они расставались при отъезде Оли за границу. Ей пришлось принудить себя, чтобы обнять отца на прощанье в аэропорту.

Задаю Оле несколько вопросов, касающихся ее раннего детства:

– Скажите, Оля, вы помните себя маленькой, сидящей на коленях отца?

– Нет, не помню.

– А его руки помните, его прикосновения?

– У нас есть фотография, где отец держит меня за руку, но подобных ощущений я вообще не помню. Может, он и прикасался ко мне, но тело мое ничего не помнит.

– Как вы воспринимали своего отца в детстве?

– Он всегда мне представлялся строгим, недоступным. Как будто памятник на пьедестале.

– Как сейчас Игорь?

– По недоступности и холодности похоже. Запомним это Олино «похоже».

Из рассказа замужней 42-летней Алевтины:

– В детстве я все время злилась на отца за то, что он обижал маму. Я не могла никак высказать свой гнев. Теперь мой муж обижает меня. Мои чувства к мужу точь-в-точь такие, какие я испытывала к отцу. Разница состоит лишь в том, что тогда я не могла открыто злиться на отца, а на мужа я выливаю все, что чувствую. И до рукоприкладства доходит.

Мать двух детей Ирина, 29 лет, живет в браке с «трудным» мужем, который пьет, гуляет, домой не является по три дня. О своем опыте общения с отцом в детстве Ирина рассказывает:

– Родители разошлись, когда мне было два года. Отец пытался навещать меня, но мама препятствовала этому. Мама была очень обижена его супружеской неверностью. Когда я ходила в школу, отец иногда встречал меня на улице, давал подарки. А мама потом говорила, что это ему нечего делать, вот он и ходит за мной. А подарками он откупается от меня, поскольку чувствует себя виноватым.

Практически во всех трех судьбах с опытом трудных взаимоотношений у женщин с мужчинами можно проследить одну общую закономерность: отец как теплый, заботливый, любящий человек, с которым дочка – маленькая женщина – могла бы иметь «любовный роман», отсутствовал. Из-за занятости на работе (трудоголизм?), из-за конфликтных взаимоотношений с супругой (может быть, даже дрались – домашнее насилие) либо из-за супружеской неверности и злоупотребления алкоголем – неважно даже из-за чего. Важно, что он был эмоционально недоступен дочери, он был на эмоциональной дистанции. Был ли он дома или не был (развод) – это не так важно.

Многие отцы не знают потребностей детей. Главная потребность детей – это любовь. Возможно, Оля уже забыла, как девочкой она пыталась ласкаться к отцу, доставить ему удовольствие, но он повелительным, безапелляционным тоном приказывал: «Теперь пора спать». Или, рассеянно взглянув на дочкин рисунок, замечал скороговоркой: «Хороший рисунок, но сейчас иди гуляй». Либо еще резче: «Я сказал тебе, не беспокой меня!»

Самое болезненное чувство в детстве вызывают ситуации, когда мы чувствуем себя отвергнутыми теми, кого мы любим. Пережившие это чувство и в зрелом возрасте пуще огня боятся быть отвергнутыми, брошенными. В одних случаях, как с Олей, не утоленный с детства эмоциональный голод толкает девушку на странные на первый взгляд поступки. На чрезмерную и болезненную привязанность к своему избраннику. Желание принадлежать кому-то так сильно, что девушка буквально липнет к парню и терпит от него то, что терпеть не надо (высокая толерантность к оскорбительному поведению).

Примечательно в этом смысле свидетельство Анастасии Ивановны Цветаевой. Читаю в ее книге «Воспоминания»:

Отец нам был скорее – дед: шутливый, ласковый, недалекий.

И в другом месте:

Его трогательная в быту рассеянность создавала о нем легенды. Нас это не удивляло, папа

всегда думает о своем Музее. Как-то сами, без объяснений взрослых, мы это понимали.

Образ отца: добрый, трогательный, погруженный в свои дела – в годы детства Марины и Анастасии их отец был поглощен заботами о создании знаменитого теперь на весь мир Музея изобразительных искусств имени А.С. Пушкина. А для детей он был эмоционально недоступный человек.

Вот Анастасия Ивановна рассказывает о своей первой пылкой влюбленности и вслед за ней скоропалительном, впоследствии несчастливом браке. Первая встреча на катке:

Что-то ослепительное, несомненное, никогда не виденное, нужное было в этом подлетевшем и умчавшемся человеке. Все остановилось. Важным было только одно – его возвращение.

И далее в том же тоне:

Кто он, этот изумительный человек, до мозга костей насмешливый и – чую! – до глубины сердца лиричный, не поддающийся осознанию и описанию, из них рвущийся, как угорь из рук?!

Разве по силам выдержать человеку (просто человеку, а не тому идеальному герою, что не поддается «осознанию и описанию») такой накал чувств, такую игру воображения, такую высокую планку ожиданий?! Юная Ася Цветаева, как известно, в скором времени пережила драму развода.

Избранник моей клиентки Оли в силу ли воспитания и душевного развития, или времена сейчас действительно другие, жестокие, – только Олину «завышенную» любовь он отторгает, прибегая к недостойным мужчины оскорблениям.

Вы скажете, а как же длительный, по-своему счастливый, хоть и небезоблачный брак сестры Аси – Марины Цветаевой с Сергеем Эфроном, ведь отец-то у них был один?

Ну, во-первых, в иные времена Сергею Эфрону приходилось очень нелегко, о чем свидетельствуют его письма.

Я бы хотела обратить внимание читателя на романтические увлечения Марины Ивановны. Их было немало. И в каждом все то же: накал чувств, идеализация всех качеств «героя», высокая планка требований, затем – спад, похожий на разочарование в «герое», который не оправдал надежд.

Приходят на память слова Корделии из «Короля Лира» У. Шекспира: «Любовь к отцу я мужу передам».

**Мстительница**

Как-то в газете я натолкнулась на небольшое письмо 22-летней девушки под о-очень выразительным названием: «Слушайте, мужики! Я ненавижу вас!»

Автор письма – идеальный образец созависимой «мстительницы». Она так и писала: «Девочки и женщины! Слушайте меня, я отомщу за всех вас, обиженных этими недостойными мужиками. Я заставлю мучаться мужиков от любви ко мне». И ведь заставит. (Любимое слово созависимых – заставлю).

Но прежде она страдала от собственного родного отца. В письме она рассказывала, что отец

избил ее за потерянную в детском саду варежку «до потери сознания», до «скорой помощи» и больницы». А в 16 лет ее избил и любимый парень. Ее будущее – лик созависимости под названием «Избиваемая жена».

Другая женщина рассказывала:

Сейчас, когда мне уже 54 года и мои дети выросли, я могу более-менее спокойно и хладнокровно проанализировать свою женскую долю. С мужем мы разошлись после 18 лет совместной жизни. Мы хорошо подходили в сексуальном отношении друг к другу, даже после развода мы с ним были любовниками, несколько раз он возвращался ко мне. Я не могу пожаловаться на невнимание других мужчин. Собственно, из-за этого мы и разошлись. Много у меня было романов. Но они не насыщали меня. Какой-то бес во мне нашептывал: ищи нового, покори сердце еще одного. Я торжествовала свою победу над многими мужчинами.

Это была дочь разведенных родителей, взаимоотношения с отцом после развода не поддерживались.

Будучи лишенной в детстве внимания отца, не добившись успеха в завоевании его сердца, или, не дай Бог, будучи избиваема отцом, женщина может стать мстительницей во взаимоотношениях с мужчиной. Уж теперь-то, когда она выросла и расцвела, она испытает восторг победы над мужским племенем!

Мстительница будет добиваться все новых и новых жертв: «Я шла по трупам поклонников». Это ее месть за то, что сделал отец. Отец ее отверг, так теперь ни один мужчина не сделает с ней того же. Она больше не будет никем отвергнута, пусть они, мужчины, переживут горечь ее отвержения.

Перемена поклонников дает приятное возбуждение (опьянение?), подъем и удовлетворение мстительному чувству.

Устойчивые, длительные, удовлетворяющие обе стороны взаимоотношения – это не ее сильная сторона. Мстительница найдет причину, чтобы уйти от этого мужчины к другому (см. лик созависимости «Жена-стерва»).

**Дочь-соперница**

«Это может показаться странным, но меня в детстве мама ревновала к отцу. Я не могла остаться наедине с отцом, чтобы мама не выразила своей злости. У мамы с папой отношения были натянутые, теперь я понимаю, что она добивалась от него внимания к себе и ей всегда было мало того, что он ей давал. Она не была удовлетворена своим браком, а я была вроде козла отпущения, на ком она вымещала свое недовольство. Мама как будто выталкивала меня из дома, я выскочила замуж в 18 лет».

Супружеская жизнь этой женщины сложилась несчастливо. По ее словам, муж оказался «носителем всех пороков» – равнодушный, бесхозяйственный, любил лежать и пить пиво.

Она оказалась в еще более тяжелом положении, чем те, кто не знал душевной близости с отцом: она была эмоционально отвергнута и отцом, и матерью. Даже если не полностью отвергнута, то все же и не близка. Она испытывала горькие чувства к обоим родителям.

Причина неудачного брака дочери с двойной дозой родительского невнимания и лишения любви (негативное внимание матери как к сопернице положительной роли не играет) в том, что она вступила во взрослую жизнь с чувством своей неполноценности: «Раз меня не любили,

значит, я не была достойна любви. Как я могу быть уверенной, что я достойна сейчас? Я нелюбима, непривлекательна, это мои качества».

Отчаянно желая убедиться в обратном, почувствовать себя и любимой, и желанной, она выбирает как раз того мужчину, кто меньше всего может дать ей это. С отчаяния мы редко делаем правильный выбор.

«Я ждала рыцаря, мне нужен был необыкновенный муж».

«Я вышла замуж в 22 года, тогда я обожала своего мужа. Я говорила ему, что люблю его, а он… Он только один раз сказал мне это. Когда я упрекала его, что он не говорит мне о своей любви, он отмахивался, говоря: один раз сказал и хватит. Если что-то изменится, я сообщу.

А мне казалось, что мой брак ужасен. Все было как-то не так. Мне всегда хотелось от него большего. Позже я поняла, что я слишком много от него хотела. Всю юность я ждала рыцаря, мне нужен был необыкновенный муж.

Я идеализировала своего мужа, одно время мне казалось, что он спас мне жизнь, вытащив меня из гадюшника родительского дома.

Он должен был стать моим любовником, моим другом и моим отцом. Я испортила ему жизнь своими непомерными требованиями, тем, что не терпела в нем никаких слабостей, никаких недостатков. А он был обыкновенным добропорядочным человеком. Он не был идеальным, он не был героем, он – просто человек».

Страсть обожать отца, считать его не обыкновенным человеком, а героем без каких-либо слабостей и недостатков живет в этой взрослой женщине, не претерпев никаких изменений с тех пор, как ей было 5 лет, и до замужества в 22 года.

Хорошо, что сейчас она поняла завышенность своих требований к мужу, их взаимоотношения стали намного лучше.

**Карьеристка**

«Мне не везло в любви, зато я добилась высокого положения на работе. Я думала, что я делаю карьеру только потому, что мне нравится моя работа. Какое значение имеют мои отношения с отцом и матерью в детстве?»

Прямое влияние системы родительской семьи на нашу взрослую жизнь может быть сильным и длительным.

В частности, женщина, сделавшая успешную карьеру, могла и не подозревать, что она своими достижениями как бы пыталась добиться того, что ей не удавалось в детстве. Может быть, она своими достижениями неосознанно пыталась завоевать любовь родителей, их положительное внимание, признание и высокую оценку, в особенности она старалась ради отца.

Отец все свое внимание отдавал работе. Она хотела быть достойной его. Карьера в хорошем смысле этого слова, достижения, которые давались ей потом и кровью. Это лишь зарабатывание ею тяжким трудом более высокой самооценки (Помните, основную характеристику созависимых? Низкая самооценка).

И как следствие этого – надежда, что она может нравиться мужчинам. Где-то глубоко в душе сидит, нет, не мысль, а чувство, не оформленное словами: «Вот это моему папочке понравилось

бы!» Или: «Вот я и доказала, что способна на многое!»

Этой женщине-трудяге еще предстоит научиться верить, что и без достижений в профессии она может нравиться мужчинам!

Моя мама рассказывала мне, как отец обидел ее 30 лет назад. Мама, тогда сельская робкая девушка, хотела пить, но не знала, чем открыть запечатанную бутылку (тара была в прежние времена крепче). Отец, тогда еще ухажер, не предложил свои услуги по открыванию бутылки, стоявшей перед ними в кафе районного центра. Мама, как всякая созависимая женщина, не умела удовлетворять свои потребности. В данном случае ей бы только попросить открыть бутылку, и все было бы в порядке. И не надо было бы 30 лет носить в душе обиду.

Иногда мама рассказывала, как 15 лет назад обидел ее отец, а иногда, как вчера он сделал что-то подобное. Что меня удивляло всегда, так это свежесть этих негативных чувств: обида, горечь, утрата мечты по идеальному супругу, который бы никогда не обижал, раздражение или подавленность. Мама переживала все с ней случившееся так, как будто это было вчера. Я тогда не была дипломированным психотерапевтом и не понимала, что она возвращается к прошлому, потому что оно ест ее, оно актуально для нее, оно не изжито.

Я могла бы дать ей больше поддержки, расспрашивая о деталях. Но я просто слушала и не понимала всю глубину ее страданий. Мамочка, прости меня! Сейчас, мне кажется, я понимаю тебя.

Обида – горькое, разъедающее душу чувство. Оно мешает строить нормальные взаимоотношения.

Зачем я пишу о том, что трудно удачно выйти замуж, если женщина ребенком не испытала восторга от любви, внимания (индивидуального внимания, направленного только на нее!), одобрения и признания со стороны отца? Соль на раны? Прошлого ведь не воротишь, на колени к отцу не вскочишь. Поздно, выросла.

Нам не повредит понимание истоков своих чувств. С обвинениями родителей давайте погодим. Обвинять, обижаться – это хорошо умеют подростки. Критиковать тоже. А мы взрослые. Быть взрослым – значит и то, что пора уже к родителям относиться с пониманием, независимо от того, живут они рядом с нами, живут далеко или совсем уже не живут.

Мы можем испытать двойственные, противоречивые чувства к родителям – привязанность и обиду, любовь и негодование, благодарность и возмущение.

Наши обиды, тянущиеся с детства, – это неоконченные дела нашего прошлого. Если с прошлым не разобраться, не завершить свои дела, то будет так, как было с моей мамой. Она говорила о событии 30-летней давности и вновь и вновь переживала его, вновь печалилась, возмущалась, плакала. За давностью «преступления» она обидчика не прощала. И сама же страдала больше всего.

Быть взрослым – значит не только стойко выдерживать сложные, двойственные чувства, но и уметь изживать, т.е. хоронить прежние потери и разочарования, просто уметь хоронить прошлое.

Непохороненные обиды, утраты напирают на нас сзади, создают завалы, образуют эмоциональные дебри, в которых мы застреваем. Кто будет их разбирать? Только мы сами. Больше некому.

Если мы не разберем эмоциональные завалы прошлого, то прошлое будет мешать жить здесь и сейчас. Сотри доску и пиши новый текст. То, что мы стираем, мы можем помнить. Но стертое прожито еще раз и больше нас не беспокоит, во всяком случае с прежней силой боли.

А отца и мать надо помнить, в особенности часто вспоминать, что они были живыми, страдающими людьми, что они от своих родителей, как и мы, недополучили свою порцию любви. И наши родители любили нас с той максимальной силой, на какую они были способны в предложенных жизнью конкретных обстоятельствах. Они сделали для нас все наилучшее, что было в их силах.

**Понять – значит простить**

В другой главе этой книги мы с вами, читатель, еще будем говорить о проработке незавершенных дел нашего детства (Родительская семья). Однако не могу оставить здесь читателя без того, чтобы не пригласить начать уже сейчас работать над этими вопросами.

Хотите, чтобы отношения с мужем улучшились? Иногда это достигается после того, как мы выберем время, тихий уголок и неспешно ответим сами себе на ряд вопросов.

Как я оцениваю свои взаимоотношения с отцом в детстве?
Была ли я лишена отцовской любви?
Ищу ли я – эмоционально – отца до сих пор?
Позволяю ли я своему отцу иметь недостатки, слабости?
Чего я ищу во взаимоотношениях с мужчинами – постоянного внимания, признания?
Напоминают ли мои взаимоотношения с мужем взаимоотношения отца и матери?
Добиваюсь ли я от мужа больше того, что он мне может дать?
По каким причинам я злюсь на мужа?
Не играю ли я роль маленькой девочки, которой муж должен дать все, а от нее не требовать ничего?
Соревнуюсь ли я со своим мужем, пытаясь доказать свое превосходство над ним?

Когда я ответила себе на эти вопросы со всей честностью, на какую была способна, я поняла, что мой отец всего лишь человек со всеми слабостями и несовершенством. Он любил меня. Он лишь не умел выражать эту любовь так, как мне хотелось бы. А где же он мог научиться выражать свою любовь ко мне, если в его семье тоже циркулировали правила ядовитой педагогики? Он – тоже дитя дисфункциональной семьи. Система работает, вовлекая целый ряд поколений. Так что все правильно.

Почему же я ожидала, чтобы у меня был необыкновенный отец без всяких недостатков? Так нечестно. Это было мое малоумие, мое незнание закона многопоколенного действия дисфункциональной семейной системы. Мои ожидания были непропорциональны. Не любил меня отец так, как мне хотелось? Но он же любил меня по-своему! Как мог, так и любил. Он научился любить от своих родителей. Теперь моя очередь.

Я пишу эти страницы и еще раз хороню свое прошлое. Я повторно его проживаю, чувствую, обсуждаю с тем, кто может меня слушать, в том числе с благосклонным, несудящим читателем. И я примиряюсь с прошлым, учусь принимать его спокойно, просто как факт своей жизни. Я успокаиваюсь. Сосуд моей души, который ранее заполняли напряженные болезненные чувства, освобождается. Я замечаю, что он теперь наполняется любовью и принятием – принятием родителей, мужа, себя, других людей со слабостями и недостатками. И я делаю открытие – все, что со мной происходило, не было случайностью. Все работало на то, чтобы сделать меня такой, какая я есть сейчас. Я говорю прошлому «до свиданья», а будущему

«здравствуй».

К тестам я отношусь несерьезно. Но считаю, что они могут быть полезной формой досуга. Если хотите, поиграйте с приводимым тестом.

**Тест «Знаете ли вы своего отца?»**

Выберите момент, когда отец находится в хорошем расположении духа, и попросите его ответить на несколько вопросов.

1. Папа, когда ты задумываешься над прожитой жизнью, к какому выводу ты приходишь?

А) все было скорее плохо, чем хорошо;

Б) все было скорее хорошо, чем плохо;

В) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно

А) ты недоволен собой;

Б) считаешь, что день мог бы пройти лучше;

В) засыпаешь с чувством удовлетворения.

3. Утром тебе чаше всего

А) ни о чем не хочется думать;

Б) взвешиваешь, «что день грядущий мне готовит»;

В) доволен, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

4. Сравнивая себя с другими, находишь, что:

А) тебя недооценивают;

Б) ты не хуже остальных;

В) годишься в лидеры и это признают многие.

5. Если ты угнетен:

А) клянешь судьбу;

Б) знаешь, что плохое настроение пройдет;

В) стараешься развлечься.

Ответ «да» = А) 0 баллов, Б) – 1 балл, В) – 2 балла.

Если сумма баллов по всем 5 ответам получилась от 6 до 10, то ваш отец относится к числу оптимистов и умеет преодолевать трудности. У него трезвый склад ума и легкий характер.

Если **сумма 4-5 баллов,** это значит, что настроение отца постоянно колеблется, он очень раним и чувствителен, склонен реагировать на события эмоционально, забывая, что восприятие событий и ход их зависят от него. По складу своего характера он может сорвать зло на своих близких, но это вовсе не значит, что он их не любит или что он – недостойный человек.

Если сумма от **0 до 3 баллов,** ему живется непросто. Возможно, отец считает, что ему не везет в жизни. Это мешает ему воспринимать ее светлые стороны, радоваться тем мелочам, которые иногда происходят с каждым человеком и в каждой семье. Жить с таким человеком сложно, но и он, наверняка, обладает своими достоинствами.

Например, он может быть честным до щепетильности, не способным на интригу, на игру не по правилам даже в том случае, когда от этого зависит его благополучие. Если ваш отец таков, постарайтесь, чтобы от вас, сына или дочери, он получал порцию оптимизма. Короче говоря, постарайтесь его не огорчать.

Как-то на прошении о помиловании самодержец начертал судьбоносные для просителя слова, пренебрегая при этом знаками препинания **«казнить нельзя помиловать».**

Усердные исполнители, скорее всего, казнили человека. Я предлагаю вам разделить знаками препинания три слова **«любить нельзя ненавидеть».** Сделайте это по своему усмотрению.

## Судьба в наследство

О том, как дисфункциональность семейной системы может передаваться из поколения в поколение, даже если кровнородственные узы отсутствуют, свидетельствует нижеприводимое письмо, которое я комментировала для популярного журнала.

В редакцию пришло следующее письмо.

«Когда развелись мои родители, мне было двадцать. Прошло четыре года, а рана до сих пор болит. Обрушился мой мир, и нужно строить новый, как-то жить дальше. Все думано-передумано: причины, последствия… Но что это меняет? Дорого далась мне эта мудрость – все знать, все понимать.

Моего отца вырастила бабушка. Она прошла всю войну военврачом в действующих войсках. Была в плену, в концлагере. Как раньше относились к тем, кто был в плену, известно. У нее не было будущего. И вот она усыновила мальчика, круглого сироту. Отец у него пропал под Ельней, мать умерла от подпольного аборта. Долго побирался, затем попал в детдом, где было немногим лучше, чем на улице. Там его бабушка и присмотрела.

Они могли стать крепкой семьей, два израненных человека, но не смогли. Я их хорошо представляю вместе – озлобленный мальчик и женщина, которой война, плен закрыли пути в нормальную жизнь. Характеры у каждого – не дай Бог! Бабушке бы армией командовать, не меньше.

Папа под ее железным руководством вырос умным, талантливым, ироничным, но слабым и нерешительным.

Потом водка подмыла ум, унесла талант, появилось уязвленное самолюбие, мелочность какая-то… И что совсем ужасно – торжество над чужой слабостью. Я столько раз все это наблюдала!

Моя мать – сирота, детдомовка. После детдома жила одна, хлебнула лиха. Замуж выходила, она

говорит, чтобы избавиться от одиночества, от сиротской бездомности.

Бабушка этот брак одобрила, я думаю, потому что она привыкла иметь власть над близкими, невестка-сирота ей подходила.

Родился внук, потом мама снова забеременела. Бабушка решила, что это лишнее: нет денег, проблемы с жильем. Она велела маме сделать аборт и, наверное, впервые получила твердый отказ.

Родить мать меня родила, но сказались нервотрепки – семь лет мы обе не вылезали из болезней. А кончилось все тем, что мать целиком ушла в материнство, а отец – в пьянство. Семья держалась только маминими усилиями. Она так хотела сохранить семью! Прощала, терпела, любила, жалела.

Родители отметили тридцать лет свадьбы – и тут «рвануло». Отец решил уйти. У него все эти годы была женщина – жена его друга. Его друг тяжело заболел, слег с параличом. Он был еще живой, когда отец перебрался в его дом. Я была в шоке: оказывается, и такое в этой жизни возможно!

В последнюю ночь перед тем, как отец окончательно от нас ушел, мы просидели с мамой без сна на одной кровати. Отец пьяно бесновался в соседней комнате. Было очень страшно. Мама плакала и говорила, говорила и плакала.

После развода бабушку отец оставил с нами. Она его вырастила, дала образование, по-своему любила, а ее отбросили, как ненужную тряпку. И все это происходило не в каком-то мексиканском сериале, а в моей собственной семье, в моей жизни.

Три года мать со мной разговаривала практически об одном и том же: об отцовском предательстве, о своей загубленной жизни. Но, похоже, и в этой истории больше всех досталось мне.

Я простить не могу того, что со мной сделали родители. Мать – очень больной человек. Я привыкла в детстве просыпаться от маминых криков и стонов и оказывать ей помощь. Когда мне было четырнадцать лет, она особенно тяжело заболела. Врачи ей сказали, что больше пяти лет она не проживет. Она почти ничего не могла делать руками, даже причесываться. Я решила, что эти пять лет у меня не будет никакой личной жизни, мама будет моей жизнью.

И все у нас с ней получилось. Здоровье ее поправилось. И тут – этот тяжелый развод. И опять она привычно оперлась на мое плечо.

Я думала, что я сильная, но ошиблась. Эта ноша оказалась слишком тяжелой. Мать без разбора вываливала на меня все – боль, обиды, гнев, интимные подробности. Это слишком, слишком!

Обрушился мой мир. Мама всегда говорила, что нужно любить, что любовь созидает, нужно верить, недоверие унижает и убивает любовь. Я считала, что так и есть, как она говорит. И вот выяснилось, что ничего она не построила своей любовью. Как мне с этим жить? Она, наверное, не подумала.

Меня спасла работа. То, что я делала, связано с рисованием. И еще руками надо мастерить. Работа требует внимания и увлеченности. Это меня и вытащило из пропасти.

Я борюсь, теперь уже за себя. Но иногда мне кажется, что у меня нет больше сил. Нет

свежести чувств. У меня нет парня – больше трех недель со мной никто не выдерживает, нет близких и подруг. Иногда мне кажется, что я старше моей матери, дальновиднее и холоднее.

Иногда я ее ненавижу за все это, но чаще мне ее жалко. Мы стали чаще ругаться, и я не могу больше бесконечно уступать и утешать. Мне сейчас очень тяжело, такая пустота внутри. Смогу ли я кого-нибудь полюбить? Любить – значит отдавать, а мне сейчас нечего отдать. Могу поделиться болью и обидой, а это добро никому не нужно.

*Валентина П., Псковская область.*

Я дала следующий комментарий письму Валентины.

О чем это письмо? О страдании. Долгом, непрекращающемся, передающемся из поколения в поколение. Страдала бабушка – израненный войной и всей жизнью человек. Страдали отец и мать Валентины – от сиротства, от одиночества. Затем Валя и мать – от долгих болезней. А каково ребенку в детстве просыпаться «от маминых стонов и криков»! Судьбе как будто всего этого было мало – и вот еще одно горе: отец покинул семью.

Если бы мы глубже знали родословную Валентины, то и в более отдаленных поколениях наверняка нашлись бы страдальцы.

Прогноз на будущее: если Валентина не залечит свои душевные раны, то ее дети понесут страдание дальше. Судьбы наследуются. Родительская семья – фундамент судьбы. Вряд ли передача страдания от поколения к поколению происходит генетическим путем. Бабушка Валентины подтверждает подобный вывод. Властная, несчастливая, она заняла свое место в цепи внутрисемейных проблем, не будучи кровной родственницей.

Страдание передается, скорее, по психологическим законам, через внутрисемейную среду. В этом можно усмотреть основание для оптимизма. Гены мы изменить не можем, а среду – можно попробовать.

Когда в родительской семье так много горя, как было в семье Валентины, ребенок инстинктивно ищет способ выжить, принимая на себя различные роли. Роль страдалицы тоже годится для выживания. Как это ни парадоксально, но возможно, что когда девочкой до семи лет Валя «не вылезала из болезней», именно это и помогло ей выжить. В детстве роль страдалицы (частые болезни – вариант этой роли) помогает ребенку получить любовь, внимание взрослых. Для детей из трудных семей, детей, вечно голодных на любовь близких, добиться внимания любой иеной – сверхважная задача. Внимание – это жизнь. Заброшенность – гибель.

Мир и себя в мире ребенок долго-долго узнает через любовь любящего и любимого человека. Без его внимания ребенок – никто. Беда, если он добивается внимания только болезнями, страданием.

Детские привычки, ролевые маски прилипчивы. Они могут стать вашим вторым «я». Оглянитесь вокруг, как много уже зрелых людей пытаются привлечь к себе внимание страданием! Людям-страдальцам сочувствуют. Они, наверное, очень нуждаются в сочувствии.

Давайте посмотрим, какую цену платит человек за эти «выгоды». В зрелом возрасте несбалансированное страдание начинает давать «обратный удар». Так винтовка после выстрела бьет по плечу стрелка. Тот механизм, что помог в детстве, начинает разрушать личность, мешает ее духовному росту.

Страдание может стать потребностью. Человек с такой потребностью как бы притягивает к себе то, из-за чего можно пострадать.

Расскажу притчу.

Однажды к индийскому мудрецу пришел юноша. «Учитель, я хочу путешествовать. Но одна часть меня хочет отправиться на запад, а другая на восток. Как мне быть?» – «Все верно, юноша, – отвечает мудрец. – В каждом человеке дерутся две собаки за обладание его сердцем. Обе собаки сильные и голодные. Какая из них одержит победу?» Юноша не знал ответа. Тогда мудрец ему сказал: «Победит та собака, которую ты будешь кормить».

Эта притча может иметь отношение к состоянию Валентины. Не знаю, как вам, Валентина, а другим людям в трудных обстоятельствах помогали следующие действия.

1. Скрупулезно перечислите и даже запишите все хорошее, что было и есть в вас и вашей жизни.

Я бы сюда отнесла то, что именно благодаря трудностям вы выросли достойным человеком с твердым и закаленным характером. У вас есть достижения – в работе, в умении вести хозяйство, помогать другим. У вас хороший аналитический ум и способности к рисованию, об этом говорит ваше письмо. Вы – надежный и ответственный человек, я бы вас на работу взяла. На вас можно положиться. Вы способны к глубокому переживанию, глубина чувств – это ценное качество. Кто много страдал, тот много постиг.

Продолжите начатое мною перечисление. Теперь поздравьте себя со всем хорошим, что в вас есть, и поблагодарите судьбу или Бога, если он что-то значит для вас.

2. Перестаньте жить прошлым. Живите по принципу «здесь и сейчас». У вас есть многое, в общем все, чтобы жить здесь и сейчас, не опираясь на страдание, как на костыль.

3. Повышайте свою самооценку. Повторяйте без устали, пока сами не поверите в абсолютную верность этих слов: «Я во всех смыслах достойный человек».

4. Простите родителей. Я знаю, что это трудно. Может, у вас это займет месяцы. У многих на это уходят годы. Прощение нужно именно вам, а не им, родителям. Принять родителей такими, какие они есть, это условие вашего счастья. Таким образом можно прекратить передачу страдания от поколения к поколению. Вы будете последней в ряду поколений, кто испытывал столь тяжелые несчастья.

Искренне пожелайте родителям добра и признайте за ними право жить так, как они живут. Сделав это, вы освободите себя от власти прошлого над вами, от душевной боли, связанной с прошлым. Люди, которых мы простили, больше не имеют власти над нами.

5. Кормите «собаку любви», а не «собаку ненависти». Когда вы освободитесь от обиды, гнева, осуждения, во вместилище, которое занимали эти чувства, хлынут любовь и умиротворение. Свято место пусто не бывает. Вы сами удивитесь тому преображению, которое произойдет с вашей душой. Жизнь может перемениться кардинально.

6. И последнее. Будете выходить замуж, не делайте это так, как мама, чтобы «избавиться от одиночества, от сиротской бездомности». Такой брак называется реактивным (брак как реакция на страдание). К реактивным замужествам относятся и те, когда люди через брак хотят уйти из трудного родительского дома или выходят замуж назло неверному любимому. Реактивный брак обречен.

Я не знаю, помогла ли я вам запустить механизм внутренней духовной работы над собой. Духовная работа над собой – самый трудный вид человеческой деятельности. Но и самый благотворный. Происходит величайшая мобилизация внутренних ресурсов. Вспомним, что сказал Иисус расслабленному (т.е. парализованному), попросившему помощи: «Встань, возьми постель свою и иди». И парализованный больной встал и пошел.

**Тест «Среди родных»**

На Новый год за общим столом встречаются все поколения. Представляем несколько ситуаций из жизни семьи. Ответы на вопросы покажут нам, взрослым женщинам, в какой степени мы зависимы или независимы от своих родителей, насколько поддаемся давлению их авторитета. Просим войти в роль главной героини и выбрать ответ, наиболее соответствующий вашим ощущениям.

1. Звонит телефон. «Я хотела бы только узнать, – говорит мама, – во сколько вы приедете. Надеюсь, вы не собираетесь опоздать?» Как бы вы ответили на этот вопрос?

Б. Не беспокойся. Естественно, мы приедем как можно раньше. Нужна ли тебе моя помощь?

В. Честно говоря, мы не знаем точно, как получится. Потерпи. Мы перед выездом позвоним.

А. Все в порядке, мы будем наверняка, только перестань капать нам на мозги.

Г. Мы будем на ужине, но потом сразу поедем домой. Хотим хоть немного побыть вдвоем.

2. Уже поздно, вы должны выехать к родителям. Вы говорите мужу: «Хватит копаться!» Он: «В чем дело? Успеешь еще к своей мамочке». Как реагируете?

Г. Знаю, что ты ее не любишь, но мог бы сегодня это не демонстрировать.

Б. Перестань, наконец, придираться к моей маме, у твоей тоже недостатков хватает.

В. Как остроумно!

А. Успокойся, не нервируй меня своими глупостями.

3. Вы, наконец, у цели. Мама говорит: «Добрались в конце концов, я думала, что вы уже не приедете». Что вы на это?

А. Прошу не начинать! Вечно ты свое…

В. Приехали. Ну, что у вас слышно?

Б. Извините, но раньше у нас не получилось.

Г. Ты действительно беспокоилась? Совершенно напрасно.

А теперь подсчитываем, сколько раз в ответах повторялись отдельные буквы.

Тип А.

Трудно сказать, что вы живете с родителями в идеальной гармонии. Как только вы переступаете порог их квартиры, в вас растет напряжение. Вас нервирует любое замечание. Вы довольны, когда визит заканчивается, но вам не хватает смелости на то, чтобы совсем не

приходить. Все это идет от убеждения, что родители никогда вас по-настоящему не любили.

Тип Б.

Ваши воспоминания о счастливом детстве кажутся прекрасными. Но даже при наилучших взаимоотношениях между родителями и детьми случаются конфликты. Своих родителей вы наделяете чертами, какие хотите у них видеть. Вы не желаете замечать их слабости и ошибки. Такая позиция ослабляет ваше чувство уверенности в себе. Вы не умеете быть довольны собой, если родители вас не похвалят.

Тип В.

В вашем случае наиболее частой реакцией в контактах с родителями является «мысленное пожатие плечами». Ваши принципы – лучше устраниться, молчать, если что-то не нравится. В определенной степени вам удалось избавиться от зависимости, но вы еще недостаточно самостоятельны, чтобы формировать свои отношения на основе партнерства.

Тип Г.

Похоже, что вы действительно обрезали пуповину и живете так, как считаете нужным. Родительский дом внушил вам уверенность в себе при контактах с людьми.

## Созависимые родители – архитекторы наших судеб

Когда я хочу понять человека, я долго слушаю рассказ о его детстве, о взаимоотношениях в родительской семье. Родители или люди, их заменяющие, это архитекторы наших судеб. Основное время закладки фундамента судьбы коротко – от зарождения до 6-летнего возраста. Важно то, что случается в семьях, в роду задолго до рождения данного человека. Имеют значение, конечно, и случайности в течение жизни, однако краеугольные камни характера закладываются рано и в соответствии с психологическими законами, циркулирующими в семье. Иногда грустно становится. Кажется, что мало можно изменить что-либо в своей судьбе. Практика же показывает, что чуть-чуть что-то можно изменить. И это «чуть-чуть» порой много значит.

Существует понятие «семейный сценарий» Сюда входит повторение узловых событий в семье. Понять тайну сценария важно, поскольку любые перемены к лучшему начинаются с осознания своих проблем.

Ранее мы рассматривали, как созависимость близких может поддерживать алкоголизм либо наркоманию в семье. Ниже мы рассмотрим, как созависимые родители воспитывают своих детей. С нашей точки зрения, влияние созависимых родителей на потомство вносит существенный вклад в предрасположение на психологическом уровне к развитию зависимости.

Вначале выполним упражнение.

**Упражнение «Свет мой, зеркальце, скажи»**

Большинство людей в нашей культуре верят, что быть хорошими родителями значит руководствоваться следующими пятью принципами.

1. Я обязан(а) контролировать своих детей, иными словами, заставлять их жить так, как я считаю правильным.

2. Я выше своих детей во всех отношениях: по опыту, по уму, по одаренности и так далее.

3. Мои дети пожизненно обязаны мне за все, что я им сделал (а).

4. Я обязан(а) быть безупречным родителем.

5. Мои дети являются более важными, чем я сам(а).

Если вы согласны с утверждениями, то вы – созависимый родитель.

Созависимость, хотя и не является болезнью в строго медицинском смысле, но нуждается в исправлении. Созависимые родители и сами не чувствуют себя комфортно, и детям не позволяют гармонично развиваться. Более того, Созависимость родителей ставит детей в условия повышенного риска развития различных форм зависимости.

Ниже описаны 4 типа созависимых родителей – требовательный, критикующий, сверхопекаюший, отстраненный родитель. Каждый из них может руководствоваться либо всеми 5 принципами созависимости, только что перечисленными, либо одним из них. В жизни часто один и тот же созависимый родитель сочетает в себе черты требовательного и критикующего, а порой сверхопекающего либо отстраненного родителя. «Чистые» типы встречаются редко, чаше имеет место склонность к проявлениям тою или иного типа.

Что делать со своей созависимостью? Во-первых, не огорчаться и не упрекать себя в ошибках. Между прочим, самобичевание – тоже признак созависимости. Медицинская практика и наблюдения в обыденной жизни убеждают меня в том, что все родители созависимы в той или иной мере. Созависимое поведение – это не постыдное поведение, а закономерная реакция на трудности. В этой реакции нет чего-то личного. Человек ведет себя так не потому, что он добровольно выбрал эту форму поведения, а потому, что Созависимость развивается по законам психологии у лиц, выросших в эмоционально репрессивных семьях. Созависимость – закономерный спутник зависимости, имеющейся у одного из членов семьи.

## Требовательный родитель

Послушаем несколько фраз из рассказа требовательной матери. Поводом обращения к психотерапевту явились тяжкие переживания в связи с незапланированной внебрачной беременностью 24-летней дочери.

«Да, действительно, я всегда была очень требовательной матерью. Я четко знала, каким должно быть будущее моей единственной дочери. Я видела ее счастливой и преуспевающей. Я знала, как она должна быть одета, и одевала ее соответственно. Я хотела, чтобы она читала умные книги. Я знала, какой мужчина ей необходим в браке. В общем, я смотрела на свою дочь, как на продолжение себя самой и, естественно, желала ей только хорошего. И вот теперь это несчастье. Уехала, живет отдельно, оказалась с непутевым парнем, и нате вам...».

Из рассказа 24-летней дочери: «У нас дома было заведено так. Все, что я чувствовала, все, что я думала, абсолютно ничего не значило для моих родителей. Мое мнение не имело никакого значения. Все должно было идти так, как мама решила. А папа молчат. Посмотрите на мою одежду. На мне и сейчас нет ни одной пещи, которую я выбрала бы сама. Все покупала мама, меня не спрашивала. Все необходимое у меня было. Однажды, мне было тогда 9 лет, я увидела в магазине куклу, которая отворачивалась, если ей подносили кашу, и с удовольствием сосала бутылочку с молоком. Я обомлела от желания иметь эту куклу. Робко попросила маму об этом, но мама сказала, что это дорого. Я почувствовала себя никем, ничем, ничего не значащей для

мамы. Позднее на праздник мне подарили эту куклу, но мне кажется, что это сделали из жалости. Радости у меня не было. В какой-то мере я и сейчас чувствую себя никем, особенно в глазах мамы».

В типичных случаях требовательные родители ведут себя как диктаторы. В таких семьях ребенок не свою жизнь проживает, а пишет диктант, надо отметить, с большим нежеланием. Что за радость жить под диктовку? Настоящая жизнь – это собственное творчество, скорее сочинение, чем диктант.

В поведении родителя можно усмотреть следующий главный смысл: **«Я твой начальник, а ты мой подчиненный»**. Это девиз родителей, их кредо. В доме, как заклинание, звучит: «Слушайся, слушайся, слушайся». Если всегда слушаться маму, папу, бабушку, воспитательницу, учительницу, то как же сказать «нет» тем сверстникам, которые предложат закурить, выпить? Умение говорить «нет» оттачивается в 3-4 года, а в 13-14 лет уже поздно. Важный социальный навык отстаивания себя, не развившийся в детстве, уже трудно выработать. Когда же начинать профилактику употребления психоактивных веществ? Получается, что с рождения надо лелеять чувство собственной ценности, самоуважения и не подавлять самостоятельности.

Как и все родители, требовательные родители любят своих детей, в этом я не сомневаюсь. Отчего же дети чувствуют себя нелюбимыми или недолюбленными? Дефицит родительской любви – самая частая находка при обследовании психиатром, психологом лиц, обращающихся за консультацией. Дело в том, что любящие родители не выражают свою любовь адекватным образом. Этому можно и нужно учиться.

Требовательные родители не учат своих детей делать выбор. Родители сами принимают решения за детей. Это ведет к тому, что дети не имеют возможности делать свои собственные ошибки и теряют возможность извлекать мудрость из своих ошибок. Знания можно добыть из книг, а мудрость добывается только из собственного опыта. Важнейшим опытом являются ошибки.

Жить с требовательными – родителями все равно что жить в тюрьме. Родителю (надзирателю) принадлежит последнее слово. В тюремных условиях трудно убедить узников, что надзиратели любят их. Детям требовательных родителей трудно любить маму и папу.

Взрослая дочь требовательной матери сказала: «Лучше бы мама умерла, когда я была маленькой. Тогда бы я верила, что моя мама так со мной не могла поступать, как это было в моей реальной жизни. Мама считала, что я не оправдываю ее надежд, и сказала, что лучше бы ей было сделать аборт в свое время».

Родители толкают детей на достижение целей, иногда невозможных, иногда требующих неоправданных затрат времени и сил. Родители хотят видеть ребенка героем семьи, не считаясь с тем, может ли сын или дочь исполнить эту роль. «Мы ее пихали, куда только могли, – говорит мать 18-летней наркоманки. – Она ходила и на музыку, и на английский, и вот оказалась такой неблагодарной». Одно слово «пихали» говорит о том, что все в семье решалось силой.

А что если ребенок не оправдает надежд и планов родителей? Тогда родители сочтут свою репутацию испорченной и подумают, что их дом, семья в глазах окружающих много потеряли. Дети, по их мысли, призваны обеспечивать безукоризненную витрину семьи.

Каковы могут быть результаты воспитания требовательными родителями? Дети вырастают

либо слабыми, безвольными, подчиняемыми (сбылось-таки внушение «слушайся»). Они испытывают чувство вины и собственной малой ценности, уходят в робость и замкнутость (тип «потерянный ребенок»). Либо дети становятся отчаянными бунтовщиками. Они живут подложной маской зрелости и несерьезным поведением себе во вред, бросают вызов окружающим без разбору (тип «козел отпущения»).

Вне родительского дома дочь требовательных родителей может выглядеть как безвольный человек, не умеющий защитить свои интересы. Будто она тряпка у двери, о которую другие могут вытирать ноги. Такие женщины часто практикуют угодническое поведение с мужем, детьми («Лишь бы им было хорошо, а я уж как-нибудь»).

Взрослые люди из таких семей могут неосознанно тянуться к тем, кто их обижает, отсюда повторяемость проблем в нескольких браках. Если первый муж был алкоголик, то и второй может быть алкоголик.

У детей требовательных родителей могут случаться самые разнообразные трудности, среди которых ранняя нежелательная беременность, наркотики, угрозы и попытки самоубийства, столкновения с законом, тюрьма. Дети требовательных родителей вынуждены лгать так часто, что привыкают ко лжи и теряют связь с реальностью.

**Язык требовательных родителей отражает стиль воспитания. Вот часто звучащие фразы в подобных семьях. Они произносятся требовательным тоном, не терпящим никаких возражений.**

· Делай это сейчас же.

· Убери свою комнату немедленно.

· Потому что я так сказала.

· Это мое правило. Вот почему.

· Быстренько убирайся отсюда и делай то, что тебе говорят.

· Прекрати!

· Я сказала делай, значит делай.

Приведенный далеко не полный перечень фраз показывает непоколебимую волю требовательных родителей и веру в свою правоту. Они всегда правы. Их способ что-то делать – лучший способ. Они культивируют свой имидж всезнающих, непоколебимых и неразрушаемых людей. А как на самом деле?

Истоки диктаторского, тиранического стиля родителей находятся в том, что сами родители в глубине души крайне неуверенные люди, боящиеся если не всего, то многого. И чтобы ощущать, что жизнь идет как надо, чтобы добыть себе чувство безопасности, они испытывают потребность управлять и контролировать жизнь своих детей. Часто у родителей самих было трудное детство.

## Критикующий родитель

Когда я хочу узнать, насколько критикующими были родители, я задаю собеседнику два вопроса:

Что говорила мама, когда хотела вас покритиковать?

Что говорила мама, когда хотела вас подбодрить, похвалить, поддержать?

Если на первый вопрос человек отвечает тотчас, не долго роясь в воспоминаниях, и перечисляет ряд нелестных определений или смущается повторить слова мамы, а на второй никак не может вспомнить каких-то приятных слов, значит, он воспитывался критикующим родителем. Молчание, глубокие переживания, слезы в ответ на первый вопрос говорят о том же. В дисфункциональных семьях соотношение порицания и похвалы составляет не менее 10:1. Выровнять бы это соотношение или даже достичь 1:10.

Классический тип критикующего родителя – это требовательный родитель в крайней степени выраженности, требовательный экстремист. В любом поведении критикующий родитель найдет недостаток, на который можно указать, что можно покритиковать, негативно оценить. Критицизм необходим родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих сыновей и дочерей, навязывать свою волю, заставить соглашаться с тем, что будет сказано.

Стиль критицизма может быть как явным («Ты хоть что-нибудь можешь сделать толково или у тебя руки не оттуда растут?»), так и скрытым, заключенным в двойном послании. «Ты такая замечательная девочка, и умница, и красавица, но характер у тебя… Не завидую тому, кто будет иметь несчастье на тебе жениться».

Могут критиковать и так. Дочь принесла из школы сочинение, расхваленное учительницей перед классом и оцененное на «отлично». Отец взял в руки сочинение, долго скептически рассматривал его, а затем сказал: «Нет, не может быть, чтобы это написала наша Вероника». Очень мало сказал, но радость Вероники улетучилась тотчас.

Иногда критикуют не сына, а его избранницу, девушку, которая ему нравится, пытаются принизить в его глазах ее достоинства и преувеличить недостатки.

За фасадом уверенных в себе, твердо знающих, что нужно делать детям и вообще другим людям, родителей скрываются недовольные собой люди, которые в детстве безуспешно стремились добиться похвалы и любви своих родителей, но так и остались недооцененными и недолюбленными. Они сами в детстве подвергались критике родителей и поверили во все то, что им говорили.

Всю жизнь критикующие родители стремились и все еще стремятся к совершенству любой ценой (это называется перфекционизм), даже за счет благополучии своих детей. И тем не менее родители в глубине души ощущают себя неудачниками. Их критика детей – это критика и неприятие самих себя.

Девиз критикующих родителей, их послание детям исполнено следующего смысла: **«Ты ничего не можешь сделать как следует»**.

Возможно, что подталкивание, поощрение детей к сверхдостижениям, к выполнению того или иного задания наилучшим образом (по мысли критикующих родителей, все надо делать, как следует) есть продолжающаяся всю жизнь погоня самих родителей за сверхдостижениями, чтобы теперь-то уж их оценили, их похвалили самые значимые люди, т.е. их же родители.

Одна 40-летняя женщина говорила: «Мне так хотелось, чтобы дочь окончила школу с медалью. Моя мама была бы довольна». Ее мамы уже не было в живых. Власть родителей над детьми продолжается и после смерти родителей.

Несмотря на то, что родители чувствуют себя неудачниками, в жизни они являются перфекционистами (от англ. перфект – совершенный, безупречный). Они сами стремятся быть лучше всех и детей к этому понуждают. Перфекционизм – это вечное стремление к совершенству, т.е. за пределы возможного, стремление к тому, что в принципе невозможно. Ибо в мире нет совершенства. Перфекционизм – обоюдоострое оружие. Стремясь к недостижимым, призрачным целям, родители и себя, и своих детей ставят в ситуации, где их ждет провал, неудача, поражение.

Чтобы чувствовать себя более или менее хорошо, родителям необходимо критиковать других. Подчеркивая недостатки детей, родители могут возвышаться в своих собственных глазах. Низкая самооценка – важная характеристика созависимых. Родителям нравится доказывать самим себе, что они правы, а другие ошибаются. Родители могут продолжать соревноваться с детьми, желая себе победы, а другим поражения. Для этого они подрывают в своих детях уверенность в себе. Матери и отцы как будто боятся быть разоблаченными, ведь на самом деле они не такие уж совершенные как представляются, их превосходство очень хрупкое. Поэтому и боятся, что дочь может быть привлекательнее матери, а сын умнее отца. Идет соперничество.

Почему родители все же не любят себя? Разве плохо быть теми, кто мы есть на самом деле? Возможно, это происходит потому, что сами они выросли под негативной бомбардировкой своих родителей. Всю жизнь они испытывали трудности, так как жить на уровне высочайших, запредельных требований и ожиданий своих собственных родителей почти невозможно, во всяком случае мучительно. Кто может жить без права на ошибку?

Теперь это ощущение жизни передается детям. Так разворачивается семейный сценарий. В результате воспитания критикующими родителями дети стремятся к сверхдостижениям, становятся трудоголиками и ставят себя в ситуации, где их ждет провал. Дети твердо усвоили послание семьи и верят, что ничего не могут делать как следует. Как бы ни были велики реальные достижения, выходец из критикующей семьи не будет удовлетворен жизнью.

Дети критикующих родителей могут стать злобными, негодующими, тоже критикующими всех вокруг себя, они боятся рисковать в деле, чтобы не попасть в ситуации проигрыша, чтобы не сделать ошибки. Они чувствуют себя ложными, ненастоящими людьми, которых вот-вот разоблачат. Что бы они ни делали, чего бы ни достигли, они будут всю жизнь слышать критикующий голос родителя.

**Часто звучащие фразы в подобных семьях следующие.**

· О чем ты думала, когда это делала?

· Ух, ты, тупица!

· Я не могу поверить, что это сделала ты.

· Ты выглядишь ужасно злой (варианты: растерянной, тупой, глупой). Сейчас же изменись!

· Ты никогда ничего не можешь сделать как следует!

· Я не могу поверить, что ты снова это сделала, я же тебе столько

· раз говорила, что это нельзя!

· Ну, и что ты думаешь о своем поведении?

· Ты – папуля номер два. Ты точно такая же, как он.

· Сядь прямо, перестань грызть ногти.

Напоминания о том, что дети глупы, непривлекательны, неумехи, неряхи, бестолковые, некрасивые и т.п., способны подорвать и даже разрушить чувство собственной ценности и собственного достоинства. Внешняя, показная самоуверенность родителей сочетается с тем, что они мало проявляют эмоций в отношении детей. Любви, сочувствия нет. Объяснение: «А то на голову сядут». Родители боятся, что любовь приблизит к ним детей и тогда дети распознают их внутренний далеко не совершенный мир.

## Сверхопекающий родитель

Из рассказа 54-летней учительницы, матери 30-летнего сына.

«Я выросла в бедности, своих родителей даже плохо помню в детстве. Нет, меня не покидали, но они много работали. Когда у меня появился сын, я решила, что дам ему столько заботы, столько внимания, чтобы у него было все, чего я была лишена. И у него было все. Я даже вступалась за него в мальчишеских драках. И вот теперь у него алкоголизм. Вчера у него так дрожали руки, что я кормила его с ложечки». Уточняющие вопросы. Картина воспитания дополняется некоторыми выразительными деталями. «Я ему чай всегда подавала. С сахаром. Не только поставлю, но и ложечкой расколочу».

Из рассказа матери 21-летнего наркомана. «Я живу не для себя, а для них (имеется в виду муж и сын). Утром перед работой у меня уже квартира вычищена пылесосом. Мясо разморожено. А пока они повстают с постели, я им даже зубную пасту на щеточки повыдавливаю и разложу'«.

Сверхопекающий родитель считает, что без их помощи дети не выживут. То обстоятельство, что дети взрослые, как-то не замечается. Правда заключается в том, что 20-30-летние мужчины в таких семьях без маминой опеки действительно не выживут или… бросят пить, употреблять героин и начнут сами заботиться о себе.

Не только лишения в детстве толкают родителей на сверхопеку детей. Некоторые сверхопекающие родители сами в детстве получили особую заботу, максимум игрушек, как говорят, ни в чем не нуждались.

Правда, они нуждались в том, чтобы научиться самостоятельно принимать решения, развить социальные навыки преодоления трудностей. А вот это за них делали родители.

Выходцы из таких семей считают совершенно нормальным и естественным принимать решения за сына или дочь и в 40 лет, оказывать детям финансовую помощь до старости детей,

В классическом виде сверхопекаюший родитель всем своим поведением выражает следующий девиз и внушает детям: **«Ты не можешь сделать что-либо, во всяком случае без моей помощи».**

Родитель верит, что необходимо отслеживать каждое движение ребенка безотносительно того, в каком возрасте ребенок, и обязательно управлять жизнью ребенка до мелочей. Детям в таких семьях редко разрешают принимать собственные решения.

Дети кончают тем, что верят в свою некомпетентность в любых жизненных аспектах. Дети не верят в себя, боятся рисковать, неохотно делают шаги на незнакомой территории. Они тратят много времени на то, чтобы избежать конфликтов. Одна из форм ухода от проблем – алкоголь,

наркотики.

В лексиконе детей сверхопекающих родителей часты фразы: «Я не могу», «Я не знаю, как это сделать» еще до попытки прощупать и понять проблему.

Возможен и такой вариант исхода. Дети впадают в противоположную крайность. Они безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь.

«Мой муж – сын сверхопекаюшей матери. Он никогда не сопоставлял те суммы, какие мог заработать, и те, какие он позволял себе тратить. Я всегда расхлебывала последствия его безоглядного поведения. Я его подобрала ровно в том месте, где его оставила мать. И теперь я вынуждена все за него решать. Да, да. Я являюсь женой-мамочкой, он у меня ребенок номер один», – говорит 28-летняя женщина, практикующая сверхопеку в отношении мужа, Она же очень требовательная мать 5-летней дочери. Как догадывается читатель, мое знакомство с семьей произошло в наркологической клинике.

Сверхопекаюшие родители не дают детям возможности стать зрелыми, ответственными взрослыми подобно тому, как это делают требовательные родители. Различие состоит в том, что сверхопекающий родитель достигает скорее своей цели через чувство вины в ребенке («мы тебе дали все, а ты неблагодарный…»), использует скрытые средства, а требовательный родитель использует силу и явное давление. И в том, и в другом случае дети вынуждены соглашаться с родителями и подчиняться.

Жена инфантильного, безответственного мужа рассказывала, что ее свекровь часто в течение всей жизни напоминала сыну, какие трудности она претерпела из-за того, что не сделала аборт. Беременность угрожала ее жизни, но она все вынесла.

Естественно, сын должен теперь жертвовать собой, чтобы обеспечить ее старость. У сына непроходящее чувство вины перед матерью. И сын воплощает в жизни в точности то поведение, которое желает видеть мать. Если же что-то маме не удается, она делается больной и сын сдается.

Сверхопекающие матери сыновей часто воспитывают ребенка без мужа. Сын становится главным мужчиной в жизни матери, которая однажды, будучи оставленной мужем, почувствовала себя отвергнутой, брошенной, жертвой своей доверчивости, одинокой. Сын стал главной ценностью ее жизни.

В результате она сфокусировала на сыне все свои ресурсы: время, внимание, любовь, материальные средства. Она пожертвовала своей личной жизнью в пользу сына (Интересно, кто ее просил об этом?). Я еще не встречала матерей-жертв, которые бы однажды не напомнили: «Я тебе отдала все, а ты?» Жертвы корыстны. Открываются большие возможности для манипулирования сыном.

**Язык сверхопекающих родителей таит в себе скрытый, неявный разрушительный смысл. Не сразу заметишь, что их фразы ранят ребенка. Вот несколько типичных высказываний из лексикона сверхопекающих родителей.**

· Ты бы лучше позволил мне помочь тебе.

· О, это не твои трудности.

· Это наше с отцом дело – беспокоиться о тебе.

· И ты думаешь, что уже готов приступить к этому делу?

· Ты бы лучше ничего не предпринимал, не спросив предварительно меня.

· Я это сделаю для тебя (фактически получается за тебя).

· Я боюсь, что ты наживешь себе неприятностей.

Подобными внушениями сверхопекаюшие родители убеждают своих сыновей и дочерей в том, что они (дети) не знают, как о себе позаботиться. Родители буквально выталкивают детей из процесса принятия решения. Если же этот механизм у детей простаивает, то он не развивается, ржавеет, разрушается.

В результате все больше увеличивается душевная дистанция между родителями и детьми. Родители ведут себя так, будто они знают какие-то секреты, владеют мудростью жизни, но не сообщают их детям. На самом деле, родители боятся выпустить из-под контроля ребенка, а дети боятся самой жизни. Родители очень боятся потерять свое дитя. В конце концов это самое драгоценное что есть в их жизни. Опыт утрат они уже имеют, в прошлой жизни у родителей было немало утрат.

## Отстраненный родитель

Послушаем 34-летнюю мать, у которой имеются проблемы общения с 13-летним сыном. «Будучи ребенком, я чувствовала себя нелюбимой и только теперь осознаю, что я боролась с ощущением своей неадекватности. Я не знала, какой я должна быть, но знала, что я какая-то не такая. Всюду я была не к месту. В юности я пыталась подавлять эти болезненные для меня переживания. Но именно они толкали меня на то, что я бросалась из одной крайности в другую. Я то со злостью нападала на окружающих, в основном близких людей, то безвольно подчинялась матери, которая наказывала меня тем, что не разрешала выходить из дома. Я чувствовала себя одинокой, но в то же время мне комфортно было под маминым крылом.

В последующие годы я всю свою агрессию вложила в достижение успехов, в делание карьеры. За профессиональными достижениями я прятала свою пониженную самооценку. Я защитила диссертацию, работала в хорошем коллективе и выполняла неписаные правила этики интеллигентной лаборатории. Это приучало к эмоциональной сдержанности. В замужестве я чувствовала себя слишком занятой, слишком усталой, чтобы выполнять ежедневные обязанности по дому. Воспитание ребенка переложила на маму.

Фактически же я использовала свой трудоголизм как увертку, как предлог, чтобы избежать ответственного материнства, насколько это возможно было. И, как я теперь понимаю, все мое поведение направлялось глубоко лежащей неуверенностью в моей человеческой ценности, в моем достоинстве. Мой комплекс неполноценности диктовал мне одну и ту же мысль – что бы я ни сделала, чего бы ни достигла, все равно этого будет мало для завоевания любви моей мамы».

В этом рассказе можно проследить истоки того родительства, который называют отстраненным. Складывается цепочка: низкая самооценка с остро переживаемым дефицитом любви родителей – трудоголизм, погоня за достижениями в ложной надежде исторгнуть любовь родителей – отстранение от собственного сына, неумение заботиться о нем и любить его – продолжается отработка навязчивой мысли о том, что когда-нибудь я заработаю себе любовь папы и мамы, я им докажу, что я хорошая.

В классическом виде отстраненный родитель недоступен для своих детей. Он либо слишком занят, либо очень устал, либо постоянно болен. Лично он не занимается ребенком, это делают бабушки, воспитатели, репетиторы и прочие люди. Многие родители как будто боятся эмоциональной привязанности к своим детям и вообще боятся тех взаимоотношений, где требуется забота о других (помните, что в вышеприведенном примере женщина не заботилась не только о сыне, но и о муже, ссылаясь на усталость). Впрочем, о себе эти родители тоже не умеют заботиться.

Для отстраненных родителей любовь – трудное дело, поскольку их воспитание прошло в атмосфере нелюбви или недостаточной любви. Возможно, родители их и любили, но не умели выразить любовь так, чтобы дети в ней не сомневались. Поэтому отстраненный родитель прячет свои амбиции, тратит много энергии на достижения, работает до истощения и действительно устает либо использует для отстранения болезнь – мнимую либо реальную, не имеет значения. Главное, что остается неизменным, – это эмоциональная дистанция с ребенком. Его эмоциональные потребности не удовлетворяются, что чревато тяжелыми последствиями для его личности и судьбы.

Ребенок может бежать к отцу показать рисунок. В это время мама говорит: «Разве ты не видишь, что отец устал? Не приставай к нему». Эту ситуацию ребенок прочитывает как отвержение. Крайне болезненное чувство.

Поведение отстраненного родителя выражает следующее кредо: **«Ты попросту не важный для меня человек».**

Дети отстраненных родителей, эмоционально недоступных, всегда занятых, начинают и сами к себе относиться как к мало значащим, ничего нестоящим людям. Если у родителей нет для ребенка того ценного, что они называют временем, значит, и я не ценный, я пустой, я неважный, может думать ребенок. «То, что я думаю, не столь уж важно». И фактически дети не любят себя. Надо ли напоминать, что в таких случаях они легко могут стать на путь саморазрушающего поведения, каким является алкоголизм, наркомания, трудоголизм.

В глубине души дети чувствуют себя покинутыми, но даже себе не признаются в этом. Было бы слишком больно пережить отвержение. Душевная боль у них скорее трансформируется в гнев либо в чувство собственной вины. В добавление к этому дети могут испытывать смятение чувств, замешательство и не знают, что же они должны чувствовать.

Если работа родителей приносит в дом достаток, то получается, что чувство отверженности неуместно и неправильно. В конце концов, разве ребенок не выигрывает от успешной карьеры родителя? Появившийся гнев либо недовольство своими взаимоотношениями с родителями легко превращаются в чувство вины. Иногда это смешанное чувство гордости за родителя и стыда. Дети прямо гнев не выражают, они просто не смеют восставать против родителей. Они могут отреагировать свои чувства в детском саду или в школе в виде несносного поведения.

Я знала девочку, которая вдруг стала драться и вызывающе себя вести в школе. Выяснилось, что недавно умерла сестра этой девочки. Родители были настолько поглощены постигшим их горем, что не обращали внимания на живую дочь. Впрочем, ей и раньше доставалось мало любви, внимание родителей было приковано к больной сестре. В дальнейшем несносное поведение девочки прекратилось. Она стала типичным трудоголиком с большими достижениями. Брак ее был, само собой разумеется, проблемным, она вышла замуж за алкоголика.

Дети хронически болеющих родителей испытывают те же эмоциональные конфликты –

смешанные чувства гнева, вины и стыда. В основе их самоощущения лежит эмоциональная отверженность.

Игнорируя эмоциональные потребности детей, а это потребность в прикосновении, в одобрении, в ободрении, в признании ребенка живым человеком, а не чем-то ниже травы, тише воды, – отстраненные родители подрывают самооценку, самоуважение детей.

Часто родители не слышат своих детей, так как боятся, вдруг ребенок потребует от них больше тепла, любви, чем они сами располагают. Иногда родители и проявляют интерес к жизни ребенка, но все откладывают и откладывают удовлетворение его душевных потребностей.

Многие из этих родителей полны гнева точно так же, как их дети, потому что они равно несчастливы, равно обделены любовью. Часто они склонны подавлять, вытеснять эти чувства или отрицать их.

Язык отстраненных родителей изобилует примерно следующими фразами.

· Я слишком занята. Может быть, позже.

· Я не могу тебе это обещать.

· Неужели не видишь, что я занят.

· Может быть, завтра.

· Я никогда не хотела ставить на первое место семью, детей.

· Моя дочь – это моя ошибка.

· Я должна завершить работу к завтрашнему дню.

Если читатель нашел в себе мужество признать у себя характерные признаки созависимости, то я поздравляю такого читателя. Это очень важный шаг, ибо решение любой проблемы начинается с се осознания. Осознать – значит уже наполовину решить проблему Избавление от созависимости, по моему опыту, радостная работа.

Путь избавления от созависимости можно разделить на 3 части (Becnel B.C., 1991).

1. Обретение мира и спокойствия в отношении своих собственных родителей, прощение обид.

2. Успокоение в отношении самого себя (избавление от комплексов неполноценности, от перфекционизма, чувства непогрешимости, превосходства над своим ребенком и др.).

3. Успокоение в отношении к ребенку, достижение такого ощущения себя и ребенка, когда можно сказать: «Я в порядке, со мной все хорошо. И ты в порядке, в тебе все хорошо. Я люблю тебя таким, каков ты есть».

Осознание необходимости перемен в себе – сугубо личная работа, хотя в целом преодоление созависимости успешнее идет в специальных группах – «Ал-Анон», в группах личностного роста, в психотерапевтических группах со специалистом по созависимости.

У меня есть хорошая новость для читателя. Установлено, что в каком бы возрасте ни находились дети, избавление родителя от созависимости, даже частичное, в ста процентах семей оказывает колоссальное благотворное влияние на детей и на семью в целом.

Подтверждаю это собственным опытом, когда вначале я была клиентом в группе созависимых, а затем специалистом по групповой терапии созависимости. Семья и я много выиграли от моего «лечения». Мои клиенты сообщали о переменах к лучшему в себе и в своих детях. В процессе преодоления созависимости они стремились к типу ответственного родителя.

## Ответственный родитель

Адекватная самооценка – дело семейное. Формируется она, как и прочие основы личности, рано, по мнению Э. Берна, до 6-летнего возраста. Ответственные родители формируют высокий уровень самоуважения в ребенке, любовь и принятие себя. Это достигается проявлением безусловной любви (любви без всяких условий, а не при наличии хорошего поведения), восприятием ребенка как другой отдельной личности.

Ответственные родители говорят «мой ребенок заболел» или «он пошел в первый класс», а созависимые говорят «мы переболели корью», «мы пошли нынче в первый класс». В слове «мы» нет восприятия ребенка как другого человека, отдельного от родителя. Это неуважение к личности ребенка. Позитивные послания, замечания весьма способствуют высокой самооценке ребенка.

Ответственные родители подбадривают ребенка в том, чтобы он сам делал выбор. Так формируется навык решения проблем.

Дети ответственных родителей вырастают уверенными в себе (это не одно и то же, что самоуверенными), с большими личностными ресурсами, способными принимать на себя ответственность. Это имеет отношение к профилактике зависимости, поскольку зависимость (алкогольная, наркотическая) – это болезнь безответственности.

Если матери и отцы научились быть ответственными родителями (а родительству можно учиться!), то вместо демонстрации своего превосходства над детьми они показывают, как можно полагаться на самого себя. И дети верят в свою компетентность.

Ответственные родители убеждены, что они сами нисколько не лучше, не выше, но и нисколько не хуже, не ниже в человеческом достоинстве, чем их дети. Дети в подобных семьях вырастают в уверенности своего равенства с другими людьми по чувству собственного достоинства.

Ответственные родители хотят, чтобы в зрелом возрасте их дети могли прочно стоять на ногах во всех смыслах – и физически, и психологически.

Взаимное уважение – вот руководящий принцип ответственных родителей. И тогда родители не устраивают таких ситуаций, конфликтов, в которых дети чувствуют себя виноватыми. Постоянное чувство вины не является социально полезной эмоцией, как верят многие люди. Только взрослые люди, не мучимые чувством вины, могут уважать своих родителей, уважать себя. Без чувства вины лучше налаживаются контакты с другими людьми.

Дети ответственных родителей доверяют другим людям. Неудивительно, что люди их любят.

Ответственные родители смело обнаруживают свое несовершенство перед детьми (нет в мире совершенства!), придерживаются реалистических стандартов как для себя, так и для детей. Родители сами не упускают из вида свои сильные стороны, свои реальные достоинства и сфокусированы на сильных сторонах детей. Родители терпеливы и не очень озабочены своим имиджем родителя или образцовой семьи перед другими. Поддержание имиджа ведет к утрате

своего собственного я. Точка отсчета должна быть внутри, а не вовне. Мало ли что скажут другие. Важна собственная уверенность.

Дети ответственных родителей фокусируют внимание на конкретной жизненной задаче. У них нет страха, что не справятся, что их ждет провал, как на это посмотрят другие. Дети склонны рассматривать свои ошибки как вызов себе, пытаются сделать то же самое снова и снова с учетом урока из ошибок и добиваются успеха. Юноши из таких семей имеют мужество испытать себя в новых обстоятельствах.

Дети ответственных родителей гораздо более терпимы к другим, чем дети созависимых родителей. Созависимые родители ошибочно полагают, что любое желание ребенка должно быть выполнено (другая крайность – запрещено). Часто я слышала от родителей фразу: «Ребенок у меня на первом месте, он для меня человек номер один, я сама у себя на десятом месте». Попадать в рабство к ребенку тоже не стоит. Это опасно, поскольку научает ребенка не уважать права других. В этом есть опасное послание: быть эгоцентричным – нормально.

Ответственные родители учат своих детей собственным примером тому, что все люди важны, достойны, включая родителей. Осознавать себя достойными людьми – значит не попадать в ситуацию, когда родители становятся половой тряпкой, о которую дети могут вытирать ноги. Быть ответственным родителем – значит иногда говорить ребенку «нет» и уважительно относиться к его «нет».

**Язык ответственных родителей содержит такие фразы.**

· Я так горжусь тобой!

· У тебя это дело получилось так хорошо. Покажи мне, как ты это делаешь.

· Ты и вправду оказываешь мне большую помощь.

· Говорила ли я тебе когда-нибудь (сегодня), как я люблю тебя?

· Что ты об этом думаешь?

· Я действительно уважаю твое мнение.

· Мне действительно очень нравится тот способ, как ты это сделал.

· Это свидетельствует, как много труда ты в это вложила.

· Я понимаю твое огорчение, я знаю, как ты старался.

## Как в детстве происходит формирование созависимости?

Ребенок обладает пятью неотъемлемыми характеристиками: ребенок ценный, ранимый, несовершенный, зависимый, незрелый. Никто не выбирает эти характеристики, ими обладает каждый ребенок. Он такой в силу своего возраста. Если родители не совсем умело обращаются с этими характеристиками, то они могут иска жаться превращаться в признаки созависимости. Сравним их в таблице.

**Таблица 5. Сравнение характеристик ребенка, человека зрелого возраста и созависимого взрослого**

(по Mellody P., Miller A.W., 1989)

| Ребенок | Зрелый взрослый | Созависимый взрослый |
|---|---|---|
| Ценный | Самоуважение имеет внутренний источник и естественно вытекает изнутри | Трудности достижения соответствующего уровня самоуважения, адекватной самооценки |
| Ранимый | Ранимый, но имеются возможности защитить себя | Трудности установления границ зашиты |
| Несовершенный | В состоянии воспринимать свое несовершенство и просить о помощи | Трудности в том, чтобы смириться с реальностью |
| Зависимый | Взаимозависимый | Трудности в том, чтобы позаботиться о себе, удовлетворить свои желания и потребности |
| Незрелый | Зрелость соответствует возрасту | Трудности в том, как человек справляется с реальностью на уровне своего возраста |

## Руководство для родителей

Позитивные подкрепления в разных стадиях развития ребенка – хорошее руководство для родителей

Когда я повышала свою квалификацию в Бетти Форд центре (город Пам Спрингс, Калифорния, США), я узнала, как важно для развития ребенка давать ему позитивные подкрепления, подходящие для каждой стадии развития. Мы пользовались схемой под названием «Помоги! Для родителей детей различных возрастов» – Jean lllsley Clarke «HELP! For Parents of Children of Different Ages». – Harper & Row, 1986. Permission to copy, Jean Illsley Clarke).

Подтверждения – это фразы в устах родителей или смысл отношения к ребенку, который может быть выражен и без слов. Мне показалось, что список подтверждений может быть руководством, как выражать любовь к ребенку в соответствии с запросами его возраста. Привожу здесь этот список.

## Стадии развития ребенка и родительские подтверждения

**Стадия 1. «Быть», от 0 до 6 мес.**

Я рада, что ты – живой.

Ты принадлежишь нам, ты наш.

То, в чем ты нуждаешься, важно для меня.

Я рада, что ты – это ты.

Ты можешь расти со своей скоростью.

Я люблю тебя и охотно, добровольно о тебе забочусь.

**Стадия 2. «Делать», от 6 до 18 мес.**

Ты можешь исследовать мир, экспериментировать, и я буду поддерживать и защищать тебя.

Ты можешь использовать все твои органы чувств, когда узнаешь мир.

Ты можешь делать что-то столько раз, сколько тебе понадобится.

Ты можешь знать то, что ты знаешь.

Ты можешь интересоваться чем угодно.

Мне нравится наблюдать за твоей инициативой, ростом и научением.

Я люблю тебя, когда ты активен, и я люблю тебя, когда ты спокоен.

**Стадия 3. «Думать». От 18 мес. до 3 лет.**

Я рада, что ты начинаешь думать о себе.

Это нормально и хорошо для тебя, если ты сердишься и я не буду позволять, чтобы ты причинял боль себе или другим.

Ты можешь говорить «нет» и сопротивляться столько, сколько тебе требуется.

Ты можешь научиться думать за себя, а я буду думать за себя.

Ты можешь одновременно думать и чувствовать.

Ты можешь знать, что тебе требуется и просить помочь тебе.

Ты можешь стать отдельным от меня человеком, и я буду продолжать любить тебя.

**Стадия 4. «Идентификация и обретение силы», от 3 до 6 лет.**

Ты можешь исследовать, кто ты такой, и узнавать, кто такие другие люди.

Ты можешь быть одновременно и сильным и просящим помощи.

Ты можешь пробовать себя в разных ролях и различными путями ощутить свою силу, свою значимость.

Ты можешь обнаруживать результаты своего поведения.

Все твои чувства хороши в общении со мной.

Ты можешь понимать, что реально, а что «понарошку».

Я люблю тебя таким, каков ты есть.

**Стадия 5. «Структурирование», от 6 до 12 лет.**

Ты можешь подумать, прежде чем сказать «да» или «нет» и учиться на своих ошибках.

Ты можешь доверять своей интуиции, которая поможет решить тебе, что делать.

Ты можешь найти свой путь и поступать так, чтобы это работало на тебя, а не против тебя.

Ты можешь усвоить те правила, которые помогают людям жить среди людей.

Ты можешь научиться, когда и как можно выражать несогласие.

Ты можешь думать о себе и получить помощь вместо того, чтобы оставаться один на один с несчастьем.

Я люблю тебя даже тогда, когда мы разные; мне нравится расти вместе с тобой.

**Стадия 6. «Идентификация, сексуальность и отделение», подростковый возраст.**

Ты можешь знать, кто ты таков, и осваивать, практиковать навыки независимости.

Ты можешь научиться понимать различие между сексом и взрослением и ты можешь быть ответственным за свои потребности и свое поведение.

Ты можешь развивать свои интересы, взаимоотношения.

Ты можешь учиться использовать старые навыки по-новому.

Ты можешь возрастать в своем мужестве или своей женственности и в то же время иногда быть зависимым от других.

Я с интересом ожидаю узнать тебя как взрослого.

Моя любовь всегда с тобой. Я доверяю тебе и думаю, что ты попросишь меня о поддержке, когда тебе будет нужно.

**Стадия 7. «Взаимозависимость», зрелый возраст.**

Твои потребности важны.

Ты можешь быть уникальным и высоко ценить уникальность других.

Ты можешь быть как взаимозависимым, так и независимым.

Через годы ты можешь пронести и можешь постоянно расширять свою приверженность собственному духовному росту, своей семье, своим друзьям, своей общине и человечеству.

Ты можешь строить свои ценности, испытывать свои роли, задачи.

Ты можешь быть творческим, компетентным, продуктивным и полным радости человеком.

Ты можешь доверять своей внутренней мудрости.

Ты можешь говорить свои «здравствуй» и «прощай» людям, ролям, мечтам и решениям.

Ты можешь завершить любую часть своего жизненного пути и с нетерпением и радостью начать новую жизнь.

Твоя любовь становится все более зрелой и твоя любовь расширяется.

Ты любим(а) в любом возрасте.

При всей схематичности приведенного списка позитивных подтверждений я нахожу его весьма полезным.

Я работаю в наркологической клинике. Наши пациенты не проходили стадию 3 (18 мес. – 3 года) «Думать», когда родители могли бы позволять детям говорить «нет» и устанавливать границы. Наши пациенты не умеют распознавать свои потребности и просить о помощи. Значит, к ним не относились, как положено в возрасте до 3 лет.

Стадии развития делают с нами весьма хитрую вещь. Если мы не завершаем в своем развитии одну стадию, то следующая стадия не наступает. Либо следующая стадия перекручивается, уродуется, и получается плохой результат. Перескочить стадии невозможно. Но можно добрать упущенное.

# Часть 4. Преодоление созависимости

## Введение в психотерапию

Итак, мы убедились, что созависимость несет много страданий и созависимым, и их семьям. Независимость во взаимоотношениях возможна лишь на короткое время. Мы можем быть независимыми в каком-то одном отношении – в финансовом, в принятии некоторых решений. Мы можем считать себя независимыми в своих взглядах на ту или иную проблему. Однако жизнь устроена так, что мы живем среди людей. И находимся в постоянной взаимозависимости от них. Если созависимость – страдание, независимость – частный случай нашей жизни, то здоровая взаимозависимость – это наши нормальные отношения с людьми. Семья – это всегда взаимодействие людей. Значит, будем стремиться к здоровой взаимозависимости в наших семьях. Для этого будем выздоравливать от созависимости.

Преодоление созависимости включает обдумывание ряда вопросов. Некоторые из них привожу здесь (Lask K., 1988).

1. Какова была ваша роль в родительском доме? Приходилось ли вам брать на себя ответственность за других? Чувствовали ли вы себя угнетенной, ощущали ли «давление» со

стороны родителей?

Ответ, скорее всего, будет утвердительным. Рассказывая о своей жизни с родителями, женщина, возможно, поймет связь между своим нынешним положением в браке с алкоголиком и ролью, выполнявшейся ею в родительском доме. В дальнейшем можно помогать не только другим, но и самой себе. Вы не должны тратить всю энергию лишь на то, чтобы ублажать мужа, удовлетворять потребности остальных членов семьи. Необходимо научиться осознавать собственные потребности и сконцентрировать но них внимание и силы.

2. Что вы чувствовали к своему мужу, когда вступали в брак? Не было ли у вас такого ощущения, что он ждет от вас поддержки, заботы, готовности взять на себя ответственность за его радости и горести?

Алкоголизм редко начинается внезапно. Почти все мужья-алкоголики выпивали в период ухаживания за будущими женами, уже тогда вели себя безответственно, причиняли страдания своим невестам, как бы испытывая на прочность их терпение. Убедившись, что женщина может выступать в роли матери, нянчиться с ним, алкоголик – осознанно или неосознанно – решает, что именно она ему и нужна.

3. Чего, по вашему мнению, муж ожидал от вас в браке больше всего – заботы, материнского ухода, уюта в доме или порядочности, уважения к нему?

Здоровые супружеские отношения предполагают совместное строительство семейного очага с четким распределением ролей и разделением ответственности. В «алкогольном» браке часто происходит сдвиг всей ответственности на плечи трезвого супруга.

4. Как ваш супруг заботится о том, чтобы ваша жизнь была интересной и наполненной? Намекает ли он вам (или даже требует), чтобы вы продолжали образование, совершенствовались в своей профессии, реализовали свои способности?

В семьях больных алкоголизмом интересы трезвого супруга чаще всего приносятся в жертву алкоголику либо реализуются с большим трудом. У жены порой даже возникает чувство вины за учебу в вечернем техникуме или посещение каких-то курсов, кружков. Хотелось бы помочь жене осознать ее неотъемлемое право на развитие собственных способностей. Чувство вины только мешает ее духовному росту, что не приносит пользы и супругу-пьянице.

5. Чего вы ожидаете от супруга для себя лично? Высказываете ли вы ему претензии или довольны тем, что можете служить ему и другим, быть полезной для семьи?

Жены алкоголиков чаше довольствуются тем, что «стараются делать все для семьи», и в первую очередь для мужа, совершенно не заботясь о самих себе. Такое поведение опасно: оно способствует формированию психологии жертвы.

6. Из каких источников черпаете вы основания для своей самооценки? Не является ли таким источником главным образом ответственность и забота о других? Как отразится на вашей самооценке ситуация, когда исчезнет необходимость в вашей заботе?

Последнее обстоятельство является критическим для лиц с пониженной самооценкой. В работе с женами алкоголиков повышение самооценки, очевидно, должно стоять на первом месте.

7. Что вы делаете для себя лично в целях раскрытия собственных способностей, удовлетворения своих интересов и склонностей?

В девяти случаях из десяти для жены алкоголика подобной проблемы просто не существует. В этом проявляется ее пониженная самооценка. Девиз такой женщины – служить другим.

8. Не зависит ли теперь ваше самочувствие целиком от внешних обстоятельств?

Вспомните основной признак созависимости – ориентация на внешние события, на оценки других, на впечатление, производимое на окружающих.

9. Вы потратили много усилий, чтобы помочь мужу-алкоголику и скрыть от всех его пьянство. Составьте список того, что вы делали в этом направлении. Поставьте знаки «плюс» против тех действий, которые были успешными, и «минус» против тех, которые не дали результатов. Насколько, по вашему мнению, целесообразно продолжать делать то, что оказалось бесполезным?

Даже успешные вначале действия со временем становятся безуспешными, поскольку алкоголизм, как и шило в мешке, не утаить. Помочь же алкоголику невозможно, пока он сам не начнет себе помогать.

10. Какие стороны вашей жизни разрушило пристрастие мужа к алкоголю? Какие грани вашей личности не раскрылись?

При обсуждении этого вопроса важно просить женщину подробно перечислить свои нереализованные возможности и таким образом дать ей понять влияние, оказанное на нее пьянством мужа.

И. Получаете ли вы какие-либо выгоды для себя лично от пьянства мужа? Не стали ли вы более самостоятельной, компетентной, независимой? Выражают ли вам люди сочувствие из-за того, что вам приходится много работать и выносить тяготы брака с алкоголиком?

Обсуждение «списка выгод» помогает женщине уяснить то, над чем она раньше не задумывалась: психологические выгоды (а они есть у всех жен алкоголиков), возможно, препятствуют преодолению болезни мужа.

12. Сравните теперь потери, указанные в пункте 10, и выгоды, отмеченные в пункте 11.

Как вы оцениваете полученный результат относительно себя самой? Что он означает для решения проблем семьи, особенно связанных с развитием детей?

Эти вопросы помогают женщине задуматься, не пренебрегла ли она в погоне за мнимыми выгодами собой и детьми.

13. Ваш муж употребляет алкоголь и постоянно думает о том, где его достать, как бы выпить. А чем по большей части заняты ваши мысли? Думаете ли вы постоянно о муже, его выпивках, их последствиях и о способах их избежать?

Мысли жены алкоголика в большинстве случаев настолько поглощены проблемами мужа, что она не может думать ни о чем другом. Это отвлекает ее и от профессионально-трудовой деятельности, и от нормального общения с детьми, не говоря уже о собственных потребностях. Здесь проявляется сходство между его зависимостью от алкоголя и ее созависимостью.

14. Что является определяющим в вашей супружеской и семейной жизни – ваши неустанные заботы о доме, близких людях, умение решать важные вопросы семейной жизни или пьянство мужа, перепады в его поведении, когда он то бушует на весь дом, то беспомощно валяется на

полу?

Этот вопрос помогает женщине осознать, что, несмотря на все ее старания поддерживать нормальную жизнь, ситуация в семье полностью зависит от пьянства мужа.

В результате обдумывания и обсуждения этих вопросов жена алкоголика может осознать, что алкоголизм – болезнь, причем крайне серьезная и затрагивающая всю семью. Жена может переключить внимание с мужа-алкоголика на себя, свою семью и детей. Дети могут перестать скрывать «семейную тайну», свои чувства, вызванные болезнью родителя, и начнут общаться со сверстниками. Само собой разумеется, что этих результатов нельзя достичь короткими консультациями. Необходима долгая и упорная работа с каждым человеком в отдельности и с семьей в целом.

## Программа работы с созависимостью

Теперь я расскажу о программе преодоления созависимости, которую я применяю на практике (Москаленко В.Д., 1996; 2000).

Программа преодоления созависимости включает в себя компоненты образования по вопросам зависимости от психоактивных веществ, созависимости, дает представления о семье как системе, предусматривает тренинг и освоение навыков здоровых взаимоотношений в семье на основе уважения других, учит способам отреагирования чувств, выражения любви к детям и другим членам семьи. При выздоровлении от созависимости рекомендуется сочетать специальную программу групповой психотерапии с сеансами индивидуальной психотерапии, супружеской и семейной психотерапии, а также посещения групп «Ал-Анон», «Нар-Анон», чтение литературы по затрагиваемым вопросам.

В лечебных центрах США (у меня имеется личный опыт обучения в этих центрах) семейные программы являются стационарными, участники заняты с 8 часов утра до 22 часов. Ежедневно используются следующие виды активности: лекции специалистов и выздоравливающих больных, групповые обсуждения в малых группах, освоение Программы 12 шагов, видеофильмы, индивидуальное консультирование, работа с литературой, заполнение опросников, ведение дневника чувств.

Наш собственный опыт оказания помощи созависимым охватывает такие формы работы: лекции, индивидуальное консультирование, семейное консультирование с составлением фрагмента родословной (генограммы), индивидуальная и групповая психотерапия, редко, по показаниям, медикаментозная терапия. Практикуется ведение дневника, выполнение домашних заданий, чтение рекомендуемой литературы. Психотерапевт рекомендует и поддерживает посещение групп самопомощи.

Групповая психотерапия – главный метод преодоления созависимости.

Само собой разумеется, что психотерапевт лишь предлагает лечение, а созависимые люди выбирают его или отвергают. Работа основана на добровольности. Отсев первоначального состава группы неизбежен, что не должно смущать психотерапевта. Сопротивление любому вмешательству – типичная характеристика созависимых. Девизом их могли бы быть слова: «Умру, но не изменюсь».

Формирование психотерапевтической группы происходит после индивидуальной консультации, в ходе которой изучается внутрисемейная ситуация, характер взаимоотношений между членами семьи, «горячие точки» семьи, а также психическое состояние обратившегося за

помощью, степень выраженности созависимости. Желательна консультация либо даже участие в групповой работе самого больного с зависимостью от психоактивных веществ. В нашем опыте в основном было гак, что первыми за помощью обращались жены больных алкоголизмом либо матери больных наркоманией. Больной в это время либо уже находился на лечении у другого врача данного лечебного учреждения, либо приходил на лечение в то время, когда родственник уже работал по программе преодоления созависимости. Иногда лечение проходило одновременно: больной в стационаре, родственник в амбулаторных условиях. Около половины тех больных, которые ранее отказывались от лечения, приходили с просьбой о помощи по завершении их родственником работы в группе.

Мы использовали группы открытого типа, затем предпочитали работать в группах закрытого типа, т.е. после образования группы новые члены уже не принимались. Группы закрытого типа более комфортны для участников терапии. Оптимальная численность группы – 10-12 человек. Если в группе меньшее число людей, то недостаточно разнообразие ситуаций и мнений, которые служат основой и предметом дискуссий и освоения новых навыков внутрисемейных взаимоотношений. Если число лиц в группе больше 12, то все не успевают «выговориться» и может оставаться чувство неудовлетворения у клиента.

Частота психотерапевтических занятий – 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2-3 часа. В стационарных условиях занятия можно проводить ежедневно.

Собственно групповой психотерапии предшествует или фрагментами включается в нее образовательная программа с изложением концепции зависимости и созависимости, концепции дисфункциональной семьи и прочие теоретические аспекты.

Проведение всей психотерапии обеспечивается творческим подходом. Несмотря на разработанный сценарий каждого занятия, работа строится на основе настроения в группе, наличия у участников неотложных проблем.

Начинается каждое занятие с самопредставления, несколько слов о себе, о своем актуальном самочувствии, при этом лучше говорить о том, что мы чувствуем, чем отмечать, как мы себя чувствуем. Этот прием дает навык идентификации чувств.

Я часто начинаю работу в группе с разогревающего упражнения (Бачков И.В., 1999). Иногда приходится сдвигать сценарий в сторону более актуального вопроса для группы именно сейчас.

В качестве обратной связи с группой мы используем практику обязательного подведения итогов каждого занятия (это делает участник психотерапии по собственному желанию), кто-то другой берет на себя функцию выразить благодарность за участие в группе с перечислением и подчеркиванием того, что именно сегодня делали участники группы. Кроме того, мы практикуем сбор записок, в которых просим написать 3 положения, которые участник выносит сегодня из группового занятия. Это дисциплинирует мышление участников, помогает закреплению материала и весьма полезно для психотерапевта. Содержание записок не разглашается без позволения их авторов, но может использоваться в дальнейших занятиях.

Заканчивается занятие молитвой о спокойствии духа, либо молитвой из гештальт-терапии.

Приводим тезисное изложение тем, которые мы обсуждаем в группах преодоления, созависимости.

## 1. Тема: «Работа с чувствами»

**Цель – научиться определять свои чувства, попрактиковаться в их выражении словами либо языком тела и пр., увидеть сходство своих чувств с чувствами других людей, осознать, что есть «резерв» неиспользуемых чувств, понять, что все наши чувства хороши. На примере одного из чувств (например, страха, гнева) понять, как эти чувства могут быть выражены неразрушительным, здоровым образом.**

Что вы чувствуете?

После самоотчета о текущих чувствах можно предложить выполнить упражнение со списком чувств.

Инвентаризация чувств самостоятельно и по списку (Сибли Л., 1999).

**Слова, выражающие самовосприятие человека (чувства):**

злой

окруженный вниманием

всеми забытый

оцененный по достоинству

озадаченный

побитый

плохой

спокойный

любопытный

осторожный

подавленный

впавший в отчаяние

любимый

возбужденный

полный энергии

получивший похвалу от старших

польщенный

неудачник

толстый

грубый

искренний

щедрый

обиженный

брошенный

встревоженный

безразличный

красивый

смелый

сломленный

замкнутый

окруженный заботой

изобретательный

расстроенный

затюканный

опустошенный

смущенный

завидующий

готовый к действию

испуганный

оставшийся без друзей

смешной

виноватый

благодарный

убитый горем

хороший

ненавистный

спешащий

счастливый

сдержанный

бесчувственный

независимый

угрюмый

веселый

осуждающий

оправданный

непосредственный

любимый

испытывающий недостаток

рохля

непонятный

угнетенный

притворяющийся

необходимый

шумный

исключенный

оптимистичный

чрезмерно опекаемый

гордый

пассивный

мирный

отверженный

настоящий

восторженный

грустный

чувствующий поддержку

глупый

удовлетворенный

перепуганный

озабоченный

надеющийся

запуганный

неуверенный

необразованный

одинокий

радостный

завистливый

резкий

добрый

рьяный

верный

крикливый

потерянный

властный

меланхоличный

нуждающийся

недовольный

несуществующий

неуправляемый

открытый

задавленный

жадный

гонимый

тихий

сочувствующий

отталкивающий

дисциплинированный

стыдящийся

помогающий

упрямый

мягкий

стеснительный

беспокойный

целеустремленный

бесполезный

не оцененный по достоинству

невезучий

оживленный

мстительный

уставший

печальный

никчемный

откровенный

тоскующий

легко ранимый

Что дает инвентаризация чувств? Когда участники групповой терапии идентифицируют свои чувства самостоятельно, они испытывают некоторые трудности и называют 3-5 чувств. Затем они смотрят в список, отмечают свойственные им чувства вообще или в данный момент (психотерапевт может поставить задачу так и так). Созависимые с радостью обнаруживают, что их эмоциональная палитра богата, у них есть многие чувства, перечисленные в списке. Это приятно. Далее обсуждают на группе, у кого какие чувства наиболее актуальны. Из этого участники группой терапии могут сделать вывод, что у них у всех сходные чувства (приятно, «я не одна такая»). После работы со списком созависимые лучше осознают, что у них преобладают негативные чувства. Поскольку такая картина наблюдается почти у всех созависимых, то они могут подумать о выходе из этого состояния. Психотерапевт подчеркивает, что изменение возможно. Можно в конце терапии, после окончания всего курса, также идентифицировать свои чувства по списку (раздаются новые списки без прежних

пометок). Созависимые могут убедиться, что палитра чувств сдвинулась в сторону позитивных – радости, любви и других. Психотерапевт раздает прежние списки, и появляется возможность сравнения с различными позитивными сдвигами.

Затем, если позволяет время, обсуждаем на группе вопрос:

**Зачем говорить о чувствах?**

При подведении итогов можно сделать следующие выводы. Они доставляет нам удовольствие.

Чувства помогают понять, что идет не так. Чувства помогают понять, чего мне/не хватает. Продолжить список выводов с учетом высказываний участников.

Далее обсуждаем вопросы:

Какие чувства вас пугают?

Какие не вызывают противления?

Кто-то в группе может сказать: «Когда я чувствую гнев, ненависть или ревность, то я боюсь, что не смогу контролировать себя». «Подавленность меня пугает. Я заставляю себя думать о чем-то хорошем». Обычно не вызывают противления так называемые хорошие чувства – любовь, радость,

Необходимо дискуссию в группе подвести к выводу о том, что нет «хороших» и «плохих» чувств. Все чувства хороши и законны. Необходимо дать им естественный и здоровый выход.

**Законы жизни чувств**

**Чувство находит свое выражение постепенно. Если ему не дать здорового выхода, то оно найдет нездоровый выход: болезни на нервной почве; нервозность, раздражительность, грубость к людям; неадекватность реакций на происходящее (включая алкоголь, наркотики, лекарства).**

Чувства можно проявлять по-всякому:

Показываем предметы или их рисунки, с помощью которых можно выразить чувства.

Беседа

Телефон

Кроссовки

Подушка

Носовой платок

Дневник

Письмо

Альбом для рисования

Рассмотрим, как мы защищаемся от чувств. Нам поможет таблица «Глубоко спрятанные чувства».

**Таблица 6. Глубоко спрятанные чувства**

| Защитное поведение | Что в нас видят другие | Возможные спрятанные чувства |
|---|---|---|
| Объяснение, оправдание, интеллектуализация, минимизация, теоретизирование, анализ, обобщение | Превосходство над другими, высокомерие, надменность, стремление контролировать, манипулировать | Чувство неадекватности (несоответствия), гнев, печаль, страх, стыд, душевная боль, вина, одиночество |
| Яркость, ослепительность, несогласие, угрозы, нападение | Упрямство, вызов окружению, враждебность, гнев | |
| Согласие (соглашательство), лесть, шутки, улыбки, извинения | Угодничество, «хороший человек», слабак, ложный, поддельный | |
| Минимизация, уклонение, хитрости, уловки, молчание, замкнутость, побег от проблемы | Отчужденность, равнодушие, отвержение, мрачность, «надутость», подозрительность | |

Рис. 6. Чувства (внутри круга) и зашита от чувств (снаружи круга)

**Защита от чувств**

Роли:

· Шутник

· Обвинитель

· Воплощение спокойствии

· Болтун

Что в них общего? Эти роли защищают людей от выражения истинных чувств.

Как люди защищаются от чувств?

· Они лгут

· Лицедействуют

· Винят других

· Молчат, замыкаются в себе

· Живут мечтами

· Без умолку болтают

· Стараются угодить окружающим

· Притворяются всезнайками

· Проявляют агрессивность

Правила защитного поведения

1. Защитное поведение преследует определенную цель: облегчить боль, набраться храбрости, обрести передышку в напряжении.

2. Все мы используем защитное поведение и учимся этому в раннем детстве.

3. Мы обязаны сознательно отказаться от защитного поведения. Необходимо взглянуть в лицо своему собственному страху, своей боли. Разобраться в причинах и выразить свои истинные чувства здоровым образом.

Поразмышляем

1. Можете ли вы вспомнить, когда в первый раз попытались «защититься»? Что вы использовали?

2. Вспомните еще три случая, когда вы в детском или подростковом возрасте использовали изобретенную вами защиту.

3. Приведите примеры тревожных или других неприятных чувств, от которых вы пытались защититься.

4. Вспомните, когда вы использовали защиту в зрелом возрасте. Какие внешние обстоятельства заставили вас прибегнуть к защите?

5. Как помогает вам защитное поведение?

6. Перечислите три способа, которые в будущем вам помогут ослабить свои защитные механизмы.

**Возьмем себе за правило – проявлять собственные чувства здоровым образом.**

Это не призыв к распущенности и несдержанности. Избежать распущенности можно, соблюдая одно правило.

**Выразить свои чувства можно любым способом, но нельзя при этом причинять вреда себе, окружающим, предметам, имуществу.**

Иными словами, нельзя бить себя или окружающих, в том числе не надо пинать собаку или другое животное. Запрещается бить по предметам, ломать их, кроме тех случаев, когда дешевая посуда предназначена была специально для таких случаев. В Париже есть магазин дешевого фарфора. Учли потребность человека разбить тарелку о пол (но не о человека).

Можно побить боксерскую грушу или подушку, но нельзя швырнуть игрушку в телевизор (вред имуществу). Можно уйти в свою комнату и побыть одному. Но если вы полностью отвернулись от людей, то вы наносите вред себе. Можно сказать подруге, что сердитесь на нее за то, что разболтана ваши секреты. Но нельзя сплетничать о подруге (вред окружающим).

Обсуждаем в малых группах – по 3-5 человек – следующие вопросы:

1. Какие чувства считались нормальными в вашей семье?

Проявления каких чувств были под запретом?

2. Были ли в вашей жизни события, которые заставили вас отгородиться от определенных чувств?

Развод родителей.

Наркомания или алкоголизм одного из членов семьи.

Оскорбление – физическое, эмоциональное, сексуальное.

Насмешки окружающих, болезненные прозвища.

Иное.

3. Какие события помогли вам вновь испытывать всю гамму чувств?

Родители всегда выслушивали меня и позволяли обсуждать с ними все мои переживания.

Учитель, тренер, воспитатель проявляли ко мне живой интерес.

Группа психологической поддержки.

Душепопечитель помог мне уже в зрелом возрасте избавиться от комплексов.

Иное.

Можно предложить участникам в письменной форме выполнить следующее упражнение (либо дать как домашнее задание), а затем обсудить ответы на вопросы.

**Упражнение «Избавляемся от страхов»**

Страх испытывают часто как зависимые, так и созависимые люди. Страх – это выученная эмоция. Следовательно, путем обучения можно обуздать его.

1. Перечислите 1-2 из своих страхов, которые вы испытывали сегодня.

2. Как эти страхи ограничивали вашу жизнь сегодня?

3. Что вы можете сделать, чтобы уменьшить эти страхи?

При обсуждении ответов на вопросы упражнения можно подвести участников группы к более глубокому осмыслению страха через другие чувства.

Страх – это чувство беспомощности, тревоги, беспокойства, ужаса, вызванное ожиданием опасности, боли, несчастья.

Что мы можем делать со своими страхами?

Здесь суммируется опыт участников дискуссии. В резюме можно включить следующее.

1. Мы можем выбросить из своего лексикона негативные слова и фразы типа «Я ничего не могу поделать с собой…».

2. Мы можем заниматься по настоящей программе либо по Программе 12 шагов.

3. Мы можем сбалансировать свою жизнь.

4. Мы можем расширить зону комфорта, идя на риск.

5. Мы можем упражняться в технике расслабления. Список можно продолжить.

На чувстве стыда стоит остановиться и поработать с ним подробно. Если спросить участников групповой психотерапии, что такое стыд, как он проявляется в нашей жизни, то мы можем получить разные ответы. Стыд – это

· Чувство,

· Физическое состояние (взгляд вниз, покраснение, соответствующая поза тела);

· Предсказуемое поведение, когда хочется спрятаться от стыда, «чтоб мне провалиться на месте», замкнутость,

· Неудобные мысли типа «я – неудачница»,

· Духовное отчаяние («я – недочеловек», я меньше, чем человек. Рвется связь с человечеством).

Все перечисленное верно. Да, стыд – это болезненное верование в основополагающую дефективность себя (реже других). Если чувство вины связано с тем, что я что-то сделала не так, сожалею об этом, то чувство стыда связано с тем, что я не такая, какой должен быть человек. Вина – это проигрыш в отношении что-то делать. Стыд – проигрыш в отношении быть, проигрыш в существовании. Вина возникает, когда я что-то сделала такое, что не соответствует моему моральному кодексу. Это мое прегрешение, я переступила через какую-то норму. Стыд свидетельствует о моем глубоком недостатке, я – такая, что стыжусь себя. Стыд и вина часто идут вместе, возникают одновременно. Но стыд глубже и губительнее вины. Стыд и вина – это межличностные чувства, они указывают на то, что между нами и миром что-то идет не так.

Люди переоценивают положительное значение стыда. Стыд ценен только в малых дозах, а в больших дозах он разрушителен. Да, стыд можно разделить на а) конструктивный, который может улучшить жизнь и б) чрезмерный, от которого одни проблемы.

Если в человеке надолго поселился стыд, то человек боится отвержения. Стыд как бы говорит: кто может ценить меня? Когда человек испытывает чувство вины, он боится наказания. Вина как бы говорит: придется поплатиться. Сплав вины и стыда рождает вопрос: как **я** могла сделать это?

От стыда исцелиться труднее, чем от вины. Исцеление от стыда – это новая концепция себя, достижение нового самоуважения. Медленный и болезненный процесс. Цель процесса выздоровления – оценить себя как ценную личность.

Неизлеченный стыд делает с нами много плохих вещей. Последствиями стыда могут быть:

· паралич действий;

· украденная или заблокированная энергия;

· убегание от проблем;

· замкнутость, которая может сопровождаться маской из улыбки, угождением другим, а на самом деле человек остается погруженным в себя;

· критицизм, когда мы критикуем других, это значит, что мы критикуем себя. Это состояние отражается в поговорках «Свою же монету выну из-за твоего уха», «Что было мое, то станет твое»;

· ярость (зацепи достоинство человека, носящего в себе стыд, получишь фурию);

· перфекционизм, когда человек старается все делать наилучшим образом, но никогда в своих глазах не бывает достаточно хорош;

· алкоголизм, наркомания;

· созависимость.

Аналогичным образом можно работать с гневом либо с такой реакцией на чувства, как слезливость.

**Домашнее задание**

1. Запишите свои чувства на текущий момент в дневник. Прочитайте, что хлынуло, когда открылись «шлюзы».

2. Найдите доверенного человека, которому можно все рассказать. Подходящим собеседником может быть человек, который будет держать все в тайне, будет хорошо вас слушать, принимать вас такой, какая вы есть, который не будет давать советов и пытаться спасти вас. Теперь поменяйтесь ролями и сами станьте таким слушателем. Запишите свои чувства в дневник.

3. Упражняйтесь в медитации. Одна из возможных медитаций на сегодня.

Сегодня я буду помнить, что чувства – важнейшая часть моей жизни. Я буду открытой для моих чувств в моей семейной жизни, в дружбе, на работе. Я позволю себе испытывать любые чувства и не буду судить себя за это. Люди могут лишь провоцировать те или иные чувства, но все чувства принадлежат мне. Я – истинная хозяйка своих чувств.

## 2. Тема «Контролирующее поведение»

**Цель занятия – показать неэффективность контролирующего поведения, мотивировать участников к отказу от него, а также к тому, чтобы не только перестать контролировать других, но и начать заботиться о себе.**

Можно обсудить следующий вопрос:

Как вы пытались или сейчас пытаетесь сдерживать пьянство (или употребление наркотиков) своего зависимого члена семьи?

Теперь будем отмечать те действия, которые приводили к желаемому результату, и те, которые оказались напрасными.

Почти все действия по опыту участников группы будут напрасными. Удается лишь отодвинуть употребление психоактивного вещества и то редко. Становится очевидной неэффективность контролирующего поведения.

Путем экскурса в детство одного из участников группы можно показать истоки контролирующего поведения. Истоки лежат в родительской семье.

Истоки следующие. Семья ценила слабость, послушание, безынициативность, отбирала право на риск. Семья нарушала права ребенка, право быть самим собой. Появившееся тогда чувство бессилия привело к необходимости контролировать других. Нас контролировали, и мы контролируем.

Ребенка учили: то, что ты хочешь делать, не совпадает с тем, что ты можешь делать. Сделаешь то, что хочешь, и у тебя будут неприятности. Ребенок научился избегать неприятностей и делать то, что хотят другие. Отсюда полная концентрация внимания на жизни других и вера в возможность управлять жизнью зависимого больного.

Можно обсудить некоторые из нижеприводимых вопросов.

1. Сколько времени вам потребовалось, чтобы осознать неэффективность контролирующего поведения?

2. Сближает ли вас с членами семьи контролирующее поведение?

3. Вы не устали чувствовать себя ответственной за все и за всех?

4. Осознаете ли вы, что ваша энергия не безгранична?

5. Как реагируют другие на ваш контроль?

6. Не усматриваете ли вы связи между контролирующим поведением и своим хроническим чувством неудовлетворенности жизнью?

7. Как бы вы могли конструктивно использовать свои способности и силу?

8. Ощущаете ли вы себя в глубине души сильной? Ваша беспомощность лежит лишь на поверхности?

Источник потребности контролировать других заключается в том, что нам всем необходимы любовь, безопасность и ощущение своей силы. Мы любили – нас отвергли. Результат – усиление контроля. Мы пытаемся управлять другими и получать от них то, что нам нужно.

Контролирующее поведение сопровождается таким чувством будто ситуация вот-вот выйдет из-под контроля. Это опасно. Мы боимся потерять контроль и над другими и над собой. И для обретения безопасности навязчиво контролируем.

У всех у нас есть осознанное или неосознанное желание чувствовать себя более сильными, чем мы есть на самом деле. Это тоже источник желания контролировать других. Власть над другими дает ощущение силы.

Мы обманываем себя, когда думаем, что другие нуждаются в нашем контроле. Это мы

нуждаемся в таком поведении, чтобы чувствовать, что взаимоотношения идут надежно.

В процессе обсуждения вышеприведенных положений можно подвести дискуссию к выводу о негативных последствиях контролирующего поведения.

Негативные последствия контролирующего поведения заключаются в том, что оно

• Мешает нам чувствовать.

• Мешает видеть реальность.

• Приводит к напряжению во взаимоотношениях.

• Блокирует доверие.

• Блокирует отдачу и получение любви.

Особенно наглядны негативные последствия контролирующего поведения, если посмотреть на долгосрочные взаимоотношения. Между членами семьи нарастает отчуждение, как например, между строгими родителями и взрослыми детьми, происходит отчуждение и в супружеских отношениях.

Однако чтобы не усиливать чувство вины у членов группы, необходимо подчеркнуть, что контролирующее поведение – это не плохое и не постыдное поведение, а есть знак стресса, знак того, что что-то идет не так. Это знак того, что нам, контролирующим людям, плохо.

Если мы контролируем, то значит, мы не можем получить от других то, что нам нужно, иным путем. Либо мы боимся потерять то, что имеем.

Под контролем могут оставаться погребенными такие чувства, как страх, доверие, любовь, честность, обида, гордость, страстное желание чего-нибудь, гнев. Эти чувства должны быть выражены здоровым образом.

Как распознать приближение потребности контролировать других? Такими опознавательными знаками могут служить:

Напряжение. Например, если я решила что-то сделать для других и чувствую напряжение, предвидя их сопротивление. Если другие пытаются контролировать меня, я испытываю чувство сопротивления.

Обвинение («А ты вечно...». «А ты никогда...»).

Немедленность, безотлагательность (чтобы что-то случилось или чтобы что-то не случилось ни за что на свете).

Отказ чувствовать. Уменьшение, отрицание, игнорирование как своих чувств, так и чувств другого.

Когда мы ставим человека в положение без выбора, мы контролируем. Необходимо предоставить возможность событиям протекать естественным путем. Необходимо позволить своим близким стать ответственными за себя.

Один наркоман жаловался на то, что мама диктует ему. с кем дружить, кому звонить не надо. Спрашиваю, как он при этом себя чувствует. Он отвечает вопросом на вопрос:

– А кому это понравится?

Я не знаю ни одной семьи, где бы контролирующее поведение сближало членов семьи, делало их более близкими людьми.

Неизбежно возникают вопросы, а как быть, когда наркоман чуть ли не на глазах родителей готов сделать себе инъекцию героина, как быть с передозировкой и т.п. Контроль не нужен в хронической стадии болезни, но в острой стадии – при интоксикации, при обострении влечения к наркотику – необходимо вмешательство близких и врача. Поместить больного в нужный момент в безопасное место – не значит практиковать контролирующее поведение. Но держать его месяцами запертым в комнате с отключенным телефоном значит контролировать его самым грубым образом.

Контролирующее поведение имеет следующие характеристики.

1. Это автоматическая реакция, в основе которой лежит чувство бессилия.

2. Из-за сомнения в своих глубоко спрятанных чувствах контролирующий человек не делает того, что он хочет. Хотел попросить помощи, не попросил. Хотел сказать «нет», а сказал «да». В основе такого поведения лежит заблуждение, что удовлетворять свои желания, нужды – нехорошо.

3. Контролирующее поведение – это привычка. В голову не приходит, что есть выбор и других форм поведения.

4. Практика контролирующего поведения приводит созависимых к умозаключениям, от которых они чувствуют себя еще хуже. Например, «я никому не нужна».

5. Созависимые получают то, чего добиваются – внимания. Только это негативное внимание. Либо близкие игнорируют созависимых, что усиливает низкую самооценку.

Чтобы прекратить контролирующее поведение, необходимо наблюдать за этой своей привычкой, решить доверять своим чувствам и восприятиям. Сказать себе: то, что мы чувствуем, нормально. То, что мы наблюдаем, так и есть. Каждый раз необходимо отмечать альтернативу и каковы последствия каждого выбора. Необходимо пересмотреть свои предположения в отношении других и попытаться представить, что они чувствуют, что они думают.

Может быть самое главное – необходимо начать удовлетворять свои нужды, хотя бы искать удовлетворения.

Контролирующее поведение обслуживает нашу потребность в безопасности. Однако через контроль безопасность не достигается. Следовательно, необходимо сменить тактику – пойти на доверие, крепить веру в свои силы. Подведите группу к выводу: рискнем доверять тем, кого мы любим.

Контролирующее поведение обслуживает наше бессилие во взаимоотношениях. Если мы почувствуем себя сильными, то отпадет потребность контролировать других. Необходимо стимулировать членов группы на то, чтобы они сфокусировали свою энергию на собственном поведении, на своем выборе, на своих целях и спросить их: «Как вы себя сейчас чувствуете? Чем вы довольны в себе, чем недовольны?» Задержать внимание на том, чем довольны.

Полезно обсудить с группой или самостоятельно (дать как домашнее задание) следующие

вопросы.

– Чувствую ли я себя виноватой или ответственной за поведение другого человека (члена семьи)?

– Я действительно принимаю тот факт, что я не могу контролировать поведение другого человека и его употребление алкоголя (наркотиков)?

– Уяснила ли я, что попытка изменить другого человека приводит только к его сопротивлению в форме проявлений грубости, негодования, враждебности?

– Готова лия узнать, кто я есть?

**Выгоды от прекращения контролирующего поведения:**

**Высвобождение энергии.**

**Приятное ощущение, что жить стало легче, свободнее.**

**Оставить контроль – ключ к более простой и радостной жизни.**

Когда я поняла, что у меня есть проблема контролирующего поведения, причем по отношению к себе самой, я начала избавляться от этой своей потребности контролировать себя. Мне помогла следующая медитация.

**Медитация «Будь той, кто ты есть»**

Довольно критиковать себя. Хватит говорить себе, что то, что ты думаешь, что ты чувствуешь и чего ты хочешь, неверно. Или не совсем верно. Когда ты работаешь у самой себя цензором, ты задерживаешь свое развитие, ты отстаешь. Твоя творческая жилка, твоя интуиция, голос твоей души могут быть услышаны только тогда, когда цензор спит и тишина в душе.

Почему я занималась критиканством? Может быть, когда я росла, кто-то зажимал мой внутренний голос, мою природную мудрость, мое знание мира? Может быть, моя правда, мое видение мира создавало неудобство или напряжение для окружающих меня близких людей. Поэтому они говорили мне «замолчи» или грубее – «заткнись». Так им было спокойнее. Им было лучше, когда я молчала. И я научилась «затыкать» самую себя. Это помогло выжить.

Теперь-то нет нужды думать об удовлетворении потребностей тех людей. Сейчас нет нужды бояться себя, бояться встретиться со своим внутренним «я». Нет нужды убегать от себя. Нет нужды прятать себя, «затыкать» себя. Я – человек творческий, любящий, и моя жизнь имеет свою значимую цель.

Наступило время открыться самой себе, идти навстречу своим мечтам и устремлениям, своим реальным склонностям и желаниям, своему пониманию, что верно, что неверно. Откройся себе самой. Слушай себя. Выражай себя. Наслаждайся собой. И тогда другие тоже будут получать наслаждение от общения с тобой.

**Домашнее задание**

1. Напишите список потребностей, которые вы начали удовлетворять.

2. Когда вы не можете удовлетворить потребность сами, рискнете ли вы просить об этом надежных людей? (К примеру, спросите ли вы дорогу? Попросите надежных людей обнять вас?

Попросите ли надежного человека (чаще всего имеется в виду супруг) удовлетворить вашу потребность в сексе, выслушать вас и т.п.?

## 3. Тема: «Отстранение»

**Цель занятия – понять необходимость отстраниться с любовью от близкого, страдающего зависимостью от психоактивных веществ, и обсудить, как это можно сделать.**

Задача отстраниться пугает созависимых. Они путают здоровую заботу о своих близких, любовь к ним с чрезмерным вовлечением в проблему химической зависимости. Необходимо подчеркнуть, чем отстранение не является.

Отстранение – не есть холодная враждебная замкнутость. Это не лишение значимого близкою любви и заботы.

Отстраниться означает выпутать себя психологически, эмоционально, а иногда и физически из сетей нездоровых, мучительных взаимоотношений с жизнью другого человека. Отстраниться означает отступить на некоторую дистанцию от проблем, которые мы не можем разрешить (Битти М., 1997).

Отстранение базируется на том положении, что каждый взрослый человек ответственен за себя. Мы не можем разрешить несобственные проблемы. Тревога за другого ему не помогает. Когда мы отстраняемся, мы убираем руки с пульта ответственности за других людей и стремимся лишь к ответственности за себя.

Если кто-то считает, что у него сейчас особо острая кризисная ситуация, то, возможно, он не готов к отстранению. Можно отвлечься от предложенной темы и поработать над разрешением кризиса. Поскольку кризисы часты в семьях, то это упражнение будет полезным.

**Упражнение «Кризис: опасность и возможности»**

Кризис – это событие или ряд событий, которые принуждают нас делать выбор или ряд важных выборов.

Ответьте наследующие вопросы и обсудите их в малой терапевтической группе.

1. Имеется ли у меня конкретный кризис, с которым я сейчас сталкиваюсь или сталкивалась в прошлом, и который я могу выделить особо?

2. Как я реагировала на ту ситуацию?

3. Каким образом я могу изменить свой привычный способ реакции на кризис в моей жизни?

Некоторые предложения, которые полезно иметь в виду при столкновении с кризисом.

1. Я не одинока.

2. Отойди на некоторое расстояние, чтобы видеть перспективу и видеть возможные выборы.

3. Сознательно войди в контакте Высшей Силой. Конструктивно пересмотри свой день, свой страх, жалость к самой себе, нечестность, негодование. Стремись к открытости, честности. Помни слова из молитвы: «Да будет воля Твоя».

4. Обратись к группе самопомощи.

5. Усвой или хотя бы возьми взаймы новые верования.

6. Практикуй 4-й и 5-й шаги из 12-шаговой Программы.

7. Выйди из дома, чтобы быть в контакте с людьми или с природой.

8. Позволь быть всем своим чувствам, уделяй им внимание, не суди свои чувства и спроси: о чем они мне говорят?

9. Сконцентрируйся на том, что есть сейчас, а не на том, что могло бы быть.

10. Задай себе вопросы с различными логическими ударениями: чего я хочу? Чего я хочу? Чего я хочу?

11. Сбалансируй свой образ жизни: еда, сон, работа, игра. Когда группа проработает все эти вопросы и обнаружит свой выбор, свой выход из кризиса, можно продолжить работу по отстранению.

На примере фактов, сообщенных членами группы, необходимо подчеркнуть, что присутствующие здесь созависимые уже много сделали для того, чтобы разрешить проблемы своего близкого. Если проблему все же не удалось решить, то теперь следует учиться жить, несмотря на эту проблему или жить вместе с проблемой. Переключайте внимание на то, что есть хорошего в жизни в настоящее время.

Для усиления чувства благодарности можно попросить присутствующих перечислить все, за что они могут быть благодарны судьбе в настоящее время. Не забудьте о простых вещах – о чистом воздухе, солнце и т.п. Этот прием позволяет не думать о проблеме, в какую они вовлечены чрезмерно.

Отстранение означает приобретение навыка жить «здесь и сейчас». Жить в настоящем времени без любимого выражения «Ах, если бы…». Искореняются сожаления о прошлом и страхи в связи с будущим. Говорим прошлому «спасибо», а будущему – «здравствуй». Отстранение включает в себя принятие реальности, фактов. Отстранение требует веры – в себя, в других людей, в естественный ход событий, в судьбу, помогает вера в Бога. Отстранение – это здоровый нейтралитет.

**Награда за достижение отстранения велика.**

**Это ясность восприятия действительности.**

**Это чувство глубокого успокоения.**

**Это способность давать и получать любовь.**

**Это прилив энергии.**

**Это повышение самооценки.**

**Это свобода находить реальное решение проблемы.**

«Когда я не умела отстраняться от проблем своего мужа и моей дочери, – говорит выздоравливающая созависимая Ирина, – я чувствовала себя… недочеловеком. Но это было

какое-то состояние… Я была как будто придаток другого человека. Сейчас я впервые стала попасться в центре собственного сознания».

Как достигается отстранение?

Для этого необходимы 3 условия:

• Четкое осознание своих проблем.

• Желание изменить привычный ход своих реакций.

• Немного практики.

Впрочем, эти условия необходимы для выздоровления от созависимости в целом. Практически тот же смысл содержится в правиле «У-у-у-х». Это правило, по которому прививаются и укореняются новые навыки общения в семье. Главное, желание что-то изменить в себе.

**Правило «У-у-у-у-х»**

Увидеть, чего вам или вашей семье не хватает.

Упорство.

Уверенность.

Уход от старых форм общения.

Хорошие, новые взаимоотношения в семье.

В созависимости, как и во всей психической сфере человека, все взаимосвязано. Если созависимый человек научился открывать и выражать свои чувства, если он отказывается от контролирующего поведения, если он умеет или хочет понимать свои нужды, то тогда ему легче достичь отстранения.

Если невозможно отстраниться с любовью, то можно временно практиковать отстранение в гневе. Необходимо лишь стремиться к отстранению.

Помогает достичь отстранения релаксация, концентрация внимания на своем дыхании, на своих потребностях. Побездельничать – это тоже может иногда быть удовлетворением своей потребности. Главное – перенести фокус на себя.

**Домашнее задание**

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы чрезмерно тревожитесь? Напишите об этом в дневник.

2. Что может случиться, если вы отстранитесь от той проблемы или от того человека?

3. Помогало ли до сих пор делу ваше состояние, в котором была тревога, одержимость, навязчивые мысли о проблеме, попытки контролировать?

4. Если бы в вашей жизни не было той проблемы или того человека, что тогда бы вы делали со своей жизнью сейчас?

5. Потратьте несколько минут на то, чтобы представить, как вы живете собственной жизнью, несмотря на нерешенную проблему.

## 4. Тема: «Акция – реакция»

**Цель – показать на примерах из жизни присутствующих, что многие их чувства, мысли и действия возникали реактивно, лишь как реакция на больного зависимостью, в ответ на что-то. Необходимо стремиться от реакции к акции, т.е. к действиям, идущим от себя.**

За годы жизни с больным зависимостью от психоактивных веществ его близкие (созависимые) привыкли в большей степени жить реактивно, реакциями на его состояние и поведение, чем активно, т.е. жить от своего собственного имени, в соответствии со своими собственными интересами и в конце концов в своих же собственных интересах.

Примеры реакции: «Когда мой муж страдает от похмелья, у меня тоже голова болит. Его тошнит, и меня тошнит».

«Особенно сильно я реагировала на кризисы и думала, что почти все было кризисом. Некоторое время я скрывать панику, но тем временем паника, граничащая с истерикой, во мне нарастала и взрыв совершенно неуправляемых чувств был неизбежен. Вся моя жизнь была реакцией на жизнь других людей, их желания. Их проблемы, недостатки, их успехи, на их личности. Я была как кукла с ниточками. Ниточки были выведены наружу, и я как будто приглашала любого человека, любое событие подергать меня за ниточки». «Я прочитала в статье, что 60 процентов дочерей алкоголиков выходят замуж за алкоголиков. Я была одной из таких женщин. Но тут я дала реакцию. Во мне поднялось возмущение, гнев на автора, как будто меня лично оскорбили. Это была автоматическая реакция, без участия логики».

Большинство созависимых являются людьми реакции. Они реагируют чувствами гнева, вины, стыда, ненависти, тревоги, боли, контролирующими жестами, актами излишней заботы, депрессией, отчаянием, паникой, яростью, неистовством. Но более всего они реагируют страхом и тревогой.

Реагирование – часть нормальной жизни. Все дело в том, что созависимые реагируют так сильно, что сила реакции переходит нормальные границы. Любые события – маленькие, большие – обладают властью над ними. Когда созависимые реагируют, то они теряют свое личное право думать, чувствовать и вести себя в своих лучших интересах. Реагирование обычно не помогает. Кризисные реакции вошли в привычку. Созависимые реагируют так, потому что думают: то, что случилось, не должно было случиться. Не должно быть такого положения вещей, какое есть.

Созависимые так реагируют, потому что чувствуют себя плохо, потому что ничего хорошего о себе не думают. Они уверены, что не должны так сильно реагировать, что им навязали эти чувства. Им необходимо показать, что они не должны так сильно всего бояться, не должны терять свое право на спокойствие, не обязаны так серьезно и так близко к сердцу принимать все на свете.

Обращаем внимание на пусковой механизм реакции. Если созависимый человек почувствовал страх, возмущение, оскорбление, если кажется, что его отвергают, не любят и очень сильно жаль себя, либо стыдно и человек испытывает тревогу, то это может быть началом цепных реакций, от которых мы пытаемся избавиться. Можно предложить такой вопрос: как долго вы хотите чувствовать себя именно таким образом? Что вы хотите делать со всем этим?

Противоядие чрезмерным и необоснованным реакциям – стремление привести себя в комфортное состояние. Для этого необходимо говорить и делать как можно меньше, пока состояние реакции не пройдет и не восстановится привычный уровень спокойствия и умиротворенности. Необходимо сделать что-нибудь безопасное – несколько глубоких вдохов, пойти прогуляться, пойти к друзьям, вымыть кухню, почитать книгу, повязать себе в удовольствие. Можно заняться медитацией, молиться, сходить на заседание «Ал-Анон», «Нар-Анон».

Несколько успокоившись, созависимый человек может изучить, что произошло – большое событие, малое событие, привычное событие, которое и раньше случалось много раз. Если трудно разобраться в одиночку, то необходимо поискать помощи вне себя. Уясните, что вам необходимо сейчас сделать.

Вам необходимо извиниться?

Хотите ли вы пустить все на самотек?

Требуется ли вам поговорить с кем-то по душам?

Необходимо ли вам принять еще какое-то решение?

**Таблица 7. Образцы часто используемых выражений в языке реактивных и проактивных людей**

(по Covey S.R., 1989)

| Язык реактивных людей, т.е. созависимых | Язык проактивных людей, т.е. людей со здоровой взаимозависимостью |
|---|---|
| Я ничего не могу поделать с этим. Я так устроена, запрограммирована и не могу быть иной. Он довел меня. Я не могу. Я должна. Ах, если бы… | Давайте рассмотрим альтернативы. Я могу избрать иной подход. Я контролирую мои чувства. Я буду выбирать уместную реакцию. Я выбираю. Я предпочитаю. Я буду… |

Жизнь управляется у созависимых чувствами, у выздоравливающих от созависимости – ценностями.

Главное в жизни созависимых – иметь, у проективных – быть.

Круг озабоченности у созависимых широк. Это порождает негативную энергию, что в свою очередь ведет к виктимизаиии.

Круг собственного влияния у проактивных более узок. Энергия у них позитивная, что порождает хороший эффект для себя и для других.

Последствия у реактивных людей неожиданны, у проактивных последствия предвидятся.

Реактивные люди не дают себе права на ошибку.

Проактивные люди признают свои ошибки, исправляют их. Ошибки – источник мудрости.

Ключ к проактивности: в начале цепной реакции приведи себя в комфортное состояние. Включи личное право думать, чувствовать, вести себя в своих лучших интересах. Не забудь

право выбора.

Спроси, что случилось, большое дело или малое? Необходимо ли принять еще какое-то решение? Поговорить с кем-либо по душам?

Развивай проактивность. Работай только в круге собственного влияния. Работай над «быть». Относись к слабостям других людей с сочувствием, но не с осуждением. Будь моделью, а не критиком. Последи за своим языком. Пользуйся языком проактивных.

**Упражнение «Не реагировать, но откликаться»**

Задание: заполните таблицу, поместив ответы в пустые клетки. Во втором столбце опишите свои возможные реакции на чувства, названия которых приведены в соответствующих клетках первого столбца. Помните, что реакция – это импульсивный, нездоровый вид поведения, имеющий целью пресечь то или иное чувство. В третьем столбце в соответствующих клетках опишите подходящие ответные действия, которые вы могли бы предпринять при возникновении такого чувства. Помните, что отклик – правильный вид поведения, способствующий раскрепощению чувств.

**Домашнее задание**

1. Является ли ваша реакция на кого-то или на что-то тем поведением или тем чувством, которое вы избрали бы, если бы у вас был выбор?

2. Используйте навыки отстранения от того события или того человека, которые вас беспокоят больше всего.

3. Какого рода деятельность помогает вам чувствовать себя спокойно и комфортно?

**Таблица 8. Возможные реакции либо отклики на чувства**

| Чувство | Реакция | Отклик |
|---|---|---|
| Гнев | Обзову другого человека нехорошим словом. Ударю его по лицу. | Отойду в сторону и успокоюсь. Приведу себя в комфортное состояние. Справлюсь со своими чувствами и спокойно объясню, почему разгневалась. |
| Подавленность | | |
| Ревность | | |
| Зависть | | |
| Обида | | |
| Страх | | |
| Волнение | | |
| Замешательство | | |
| Вина | | |
| Стыд | | |
| Смущение | | |
| Меня недооценили | | |
| Недовольство | | |
| Другое | | |
| Другое | | |

Другое

## 5. Тема: «Границы»

**Цель – научиться различать наряду с внешними границами и внутренние границы. Упражняться в навыках отстаивания собственных границ и соблюдения границ другого.**

Внешние границы человека предполагают, что:

1. Никто не имеет права дотронуться до меня без моего позволения.

2. Если я разрешаю до себя дотрагиваться, то только так, как мне это нравится.

3. Это моя ответственность – контролировать как, когда, где, кто будет касаться меня.

Внутренние границы менее очевидны, однако они означают примерно то же самое в отношении нашего внутреннего мира, наших чувств, наших мыслей, верований, ценностей. Когда созависимые жалуются, что другие заставляют их думать, делать, чувствовать так, а не иначе, что «другие нажимают на мои кнопки», это значит, что созависимые не умеют защитить свои внутренние границы.

У созависимых границы с другими либо смешаны, аморфны, слишком близки до полного исчезновения индивидуальности, либо ригидно-дистанционные. Нормальные границы полупроницаемы: мы делимся с другими своим внутренним миром, другие тоже делятся с нами. И тогда мы чувствуем себя комфортно.

Созависимые либо обвиняют других за свои мысли, чувства и действия, либо обвиняют себя за чьи-то мысли, чувства и действия. Это происходит из-за нарушения границ.

Если взаимоотношения с кем-то идут плохо, если все до смерти надоело, полезно пересмотреть и заново установить границы.

Если мы чувствуем, что с нами жестоко обращаются, если мы чувствуем, что нас используют, а потом не считаются с нами, если мы сами действуем не в наших лучших интересах, значит необходимо устанавливать границы. Надо дать знать другим, что у нас есть границы. Это поможет и нам, и им. Пусть кому-то не понравится, что мы теперь действуем иначе, чем до этого, но зато нас больше не будут использовать. Люди будут внушать нам чувство вины. Чтобы мы убрали границы. Не надо вины. Не надо отступать, надо укреплять границы и держать их постоянно.

Однажды скажите, где проходит ваша граница, скажите тихо, спокойно. Установление границы требует времени и обдумывания. Удержание границы требует энергии и настойчивости. В конце концов тогда границы обеспечат нас и большим временем, и большей энергией.

Устанавливать границы – это значит: я знаю предел, до которого могу дойти. Я знаю, что я могу сделать для тебя и что не могу. Я знаю, что я могу и чего не могу стерпеть от тебя.

Границы могут меняться, могут быть гибкими, но не восковыми. Границы не должны быть железобетонными (например, стена из молчания). Границы, как и многие другие психические явления своей жизни, необходимо осознавать.

Установлению здоровых границ помогает такой прием, как принятие. Принятие себя, принятие другого. Можно повторять следующие утверждения, которые дают чувство принятия.

• Я поняла, что и ты, и я чувствуем себя более счастливыми в наших взаимоотношениях друг с другом, когда мы поддерживаем ощущение отдельности один от другого. Каждому из нас лучше, когда мы принимаем другого как отдельного человека.

• Чувство отдельности говорит, что ты и я – это два уникальных и не связанных намертво индивида. У тебя свои собственные чувства, отношение ко всему и свои ценности. И то, что ты собой представляешь, очень хорошо в моих глазах. А что я из себя представляю, то хорошо в твоих глазах.

• Чувство отдельности говорит, что ты можешь позаботиться о себе, а я могу позаботиться о себе. У каждого из нас забота о себе – это первичная обязанность. Я не отвечаю за твою судьбу, а ты не отвечаешь за мою судьбу (имеются в виду взаимоотношения взрослых).

• Означает ли это, что каждый из нас идет по жизни своим путем и мы ничего общего не имеем? Ни в коем случае. Не означает.

• Я бы хотела, чтобы ты продолжал беспокоиться обо мне, интересоваться мною и событиями моей жизни точно так же, как я интересуюсь твоей жизнью. Но чтобы поддерживать чувство отдельности, я не могу позволить, чтобы моя забота о тебе давила на тебя и заставляла тебя стать тем, кем я хочу, чтобы ты стал. Равно я не могу позволить тебе давить на меня и раздавить мою индивидуальность.

• Если я действительно о тебе забочусь и ты мне нравишься, то я позволю тебе быть капитаном своего корабля, который может придерживаться собственного курса. Если я тебе нравлюсь, то ты позволишь и мне делать с моей жизнью то же самое.

• Мне не всегда может нравиться то, что ты говоришь или делаешь, и временами ты будешь не одобрять то, что я говорю или делаю. В такие моменты я не буду заставлять тебя измениться. И я буду высоко ценить, если и ты не будешь пытаться изменить меня. Но я искренне выражу свои чувства, если мне грустно от того, что ты сделал или сказал. А изменишь ли ты то, что ты сказал или сделал, это твое дело, не мое.

• Я буду высоко ценить, если ты поделишься со мной своими чувствами, в том числе неприятными чувствами оттого, что я делаю или говорю. Но позволь мне самой решать, менять мне свое поведение или нет.

Выздоравливающие созависимые осознают свои границы примерно так.

Я не позволю, кому бы то ни было оскорблять себя словами или физически.

Я не позволю обманывать себя и не буду поддерживать ложь. Я не буду вызволять кого-то из последствий алкогольного, наркоманического или другого безответственного поведения.

Я не буду финансировать алкоголизм (наркоманию) или непотребное повеление. Я не буду врать, защищая твой алкоголизм (наркоманию).

Ты можешь испортить свой день, свой отпуск, свою жизнь, это твое дело. Но я не позволю испортить мой день, мою неделю, мой отпуск, мою жизнь.

Вот это то, что я буду делать для тебя, а вот этого я для тебя (правильнее за тебя) делать не

буду. Вот это то, что я стерплю. А вот этого я не стерплю и не буду переносить.

Осторожно: не делайте заявлений, которые вы не выполните. Кто же будет после этого вас серьезно воспринимать? Не грозите разводом, если не собираетесь разводиться.

Мать 20-летней дочери, больной наркоманией, грозила выгнать ее из дома и больше никогда не впускать в дом. На это дочь ей сказала: «Ты прекрасно знаешь, что я прописана в этой квартире, имею право здесь находиться. И ты прекрасно знаешь, что ты; меня не выгонишь». Матери ничего не оставалось, как согласиться с дочерью. Врачу мать тоже подтвердила, что выгонять дочь не собиралась.

Подобное поведение матери не способствует налаживанию взаимоотношений и не прекращает наркотизацию дочери. О границах можно углубить представление, читая литературу (Клауд Г., Таундсенд Дж., 1999; Beattie M., 1989; Mellody P., Miller A.W., 1989).

**Домашнее задание**

1. Сделайте своей привычкой в общении с членами семьи мысленно брать свою ушную раковину между большим и указательным пальцами и слегка наклонять голову к говорящему. Вы сумеете удерживать свои границы в хорошем функциональном состоянии, если будете слушать говорящего, а не пускать автоматически в ход реакции гнева, стыда и прочие орудия зашиты.

2. Вообразите свои внутренние границы в виде кольчуги. Кольчуга имеет дверцу на груди. Дверца открывается изнутри, только вами. Никто снаружи не может ее открыть.

3. Мысленно повторяйте про себя следующее утверждение о другом человеке.

**Все, что ты чувствуешь, о чем ты думаешь и что намерен делать в настоящий момент, все это в большей степени обусловлено твоим прошлым, твоей личностью и в меньшей мере тем, что я сказала или сделала, если, конечно, я тебя не оскорбила. Теперь повторите это утверждение применительно к себе (т.е. наоборот).**

**Все, что я чувствую...**

## 6. Тема «Родительская семья»

**Цель – поработать над незавершенными делами своего детства, над родительскими наставлениями, над болезненными чувствами, идущими из детства, посмотреть на родительскую семью с точки зрения взрослого зрелого человека и подойти к необходимости простить родителей.**

Мы все – дочери и сыновья. Обсуждаем наши взаимоотношения с родителями. Не имеет значения, живы они сейчас или их уже нет в живых. Мы можем не осознавать, что до сих пор выполняем родительские предписания, носим в себе послания из детства.

Обсуждаем следующие вопросы: просты ли ваши взаимоотношения с мамой, с отцом? Есть ли желание изменить отношения? Есть ли кто-то в семье, кто держит эмоциональную дистанцию?

Подчеркнем, что, как правило, у присутствующих простых взаимоотношений с родителями не бывает. У большинства людей эти взаимоотношения сложные, часто болезненные. Проблема не в этом. Проблема в том, что мы застряли в этих взаимоотношениях.

Одна 48-летняя женщина, жена алкоголика, рассказывает. «На одном кладбище в Подмосковье похоронены 8 моих родственников, в том числе отец. Отец умер 20 лет назад. С отцом были конфликтные взаимоотношения, он был алкоголик, бил маму. Все эти 20 лет после смерти отца я регулярно хожу на кладбище, привожу в порядок могилки моих родственников. Но могилу отца я прибираю в самую последнюю очередь. Мне не хочется даже приближаться к его могиле. Я до сих пор не могу его простить. Когда я иду к его могиле, у меня горло сжимается, но не от жалости к нему, а от злости на него».

Если взрослый человек испытывает гнев на родителей, обвиняет их, значит он еще не может принять себя, он к себе относится с агрессией. Если взрослый держит эмоциональную дистанцию, значит еще саднят душевные раны, не перегорело топливо реакции на родителей. В результате взрослый не может формировать себя и принести себя как нечто целостное в новые взаимоотношения. Все, что не разрешилось в родительской семье, будет положено в фундамент новых взаимоотношений.

Эмоциональная или географическая дистанция, если и помогают, то только на короткое время.

Необходимо сделать первый и важнейший шаг – нарушить молчание, прекратить борьбу и заявить о своих верованиях, своей позиции по важным вопросам. На групповой дискуссии происходит частичная репетиция этого навыка, созависимые имеют возможность в безопасной для себя обстановке выговориться, артикулировать то, что они могут затем сказать в семье. Конструктивным приемом в семье могло бы стать заявление: «Я предпочитала бы, чтобы мы …»

Изменить родителей невозможно и следует с самого начала отказаться от этой ложной цели. Необходимо признать различие взглядов на одну и ту же проблему, согласиться, что в любом вопросе есть больше, чем одна правда. Если мы не признаем различие между собой и родителями, то это будет блокировать установление интимных взаимоотношений между нами, т.е. то, к чему мы стремимся.

Из всего этого следует, что нам, созависимым, следует прекратить:

• менять родителей;

• критиковать родителей;

• убеждать родителей.

Нам необходимо начать:

• делиться с родителями своим внутренним миром;

• уважать право родителя думать так, как он думает;

• уважать право родителя реагировать иначе, чем реагирует дочь (сын);

• уважать право родителя чувствовать иначе, чем чувствует дочь, сын.

Конструктивными формами общения с родителями могут быть примерно такие:

«Я уважаю твои чувства, но я вижу эту ситуацию иначе»,

«Прости, если я обидела тебя, но моим намерением было не обидеть тебя, а высказать свое

отношение»,

«Я знаю, как мною это значит для тебя, но это не мой путь».

Хотя это звучит просто, однако требуется огромная отвага, чтобы сделать одно из вышеприведенных заявлений. Может возникнуть тревога.

Со стороны матери или отца может произойти усиление критицизма, усиление других форм психологического давления на дочь или на сына. Когда мы стремимся к отделению себя от тех, от кого мы зависим, когда мы стремимся к собственной зрелости, наши близкие делают все, чтобы послать нам сигнал «Изменись обратно». Родители сами не настолько эмоционально зрелые люди, чтобы психологически отпустить детей. Родители нуждаются в такой близости детей.

Если вы все же решили стать более зрелой и самостоятельной личностью, то необходимо это учитывать и стойко держаться курса на позитивные изменения в вас самих. Худшее время для того, чтобы пытаться обсуждать наши отношения как с родителями, так и с другими людьми, это время, когда мы напряжены, обижены, полны гнева. Лучше выбрать момент душевного спокойствия для трудного разговора.

В каждой семье есть «горячие точки». Их необходимо иметь в виду, чтобы в подходящее время коснуться и дать возможность клиентам высказаться. Что такое «горячая точка»? Если семья постоянно возвращается к одному и тому же вопросу, обсуждая его с напряжением, то этот вопрос и есть «горячая точка». Если семья не может говорить о каком-то серьезном вопросе, это может быть алкоголизм в семье, суицид, родственник в тюрьме, нежелательная беременность, – то это тоже «горячая точка».

Как пробиться к «горячим точкам»? Вначале необходимо расширить «точку», обсудить, как на такую проблему смотрели другие, как смотрело предыдущее поколение, какие вообще существуют точки зрения, почему проблема вызывает чувство стыда в семье, чья это проблема, есть ли доля вины в ней всех членов семьи и т.д.

Обсуждение с родителями «горячих точек» помогает увидеть родителей как других людей со своим прошлым.

Для улучшения взаимоотношений с родителями очень полезно собрать побольше информации о них. Это важная часть собственного «Я» созависимых, в данном случае взрослых детей.

Если мы, созависимые, начинаем перестройку взаимоотношений, то мы и отвечаем за поддержку эмоциональной близости. Иначе мама, отец будут чувствовать себя отвергнутыми, обиженными, а дочь – тревожной и виноватой. И тогда обе стороны подсознательно захотят вернуться к старым взаимоотношениям.

Как избежать эмоциональной дистанции? Необходимо задавать вопросы об интересах и текущей деятельности родителя, расспрашивать о прошлом.

Возможно, ранее созависимая дочь строила взаимоотношения не прямо, а в союзе с матерью. Мать всегда кажется ближе, отец – дальше. А между матерью и отцом длительный конфликт.

Теперь дочь может выйти из конфликта и строить свои взаимоотношения с отцом один на один. Дочь может почувствовать себя независимой. Отец мог концентрироваться на своей работе и держать дистанцию. Это типичная реакция на тревогу у мужчин. Для улучшения контакта с отцом от нас, созависимых, требуются настойчивость, спокойствие. Мы можем поделиться с

отцом чем-то своим и сделать это прямым необвиняющим образом, поддерживая эмоциональный контакт. Если отец давно ушел из семьи, напишите ему открытку, чтобы оставить линию коммуникаций открытой.

Групповую дискуссию необходимо подвести к главному выводу: если мы простим родителей, мы исцелимся сами от значительной части груза, препятствовавшего нам жить в мире с самим собой. Если мы простим родителей, мы, наконец, станем взрослыми. Кто-то очень точно сказал: «Взрослый – это тот, кто сумел усыновить своих родителей». Но простить не так просто. Это не однократное действие, а целый процесс.

Следующее упражнение поможет инициировать процесс прошения. Выполняется упражнение наедине с самим собой.

**Домашнее задание**

Сделайте следующее упражнение

**Упражнение «Как простить?»**

1. Возьмите карандаш и свой рабочий блокнот. Сядьте удобно в уединенное место, где вас не будут прерывать. Посидите в тишине несколько минут.

2. Когда почувствуете, что вы расслабились, напишите следующее заявление. Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующих людей

_____

_____

Прочтите то, что вы написали, вслух.

3. Затем завершите следующее заявление:

Сегодня для моего собственного благополучия я принимаю решение простить следующие действия, которые были сделаны в отношении меня

_____

_____

Прочтите то, что вы написали, вслух.

4. Теперь громко читайте следующее.

Пусть ухолят, я это позволяю, все вышеперечисленные события и мои реакции на них. Я искренне желаю вышепоименованным людям добра. Если кого-то уже нет в живых, я желаю Царства небесного. Делая это, я освобождаю себя от власти прошлого надо мною и от душевной боли, связанной с прошлым. Люди и события, которых я простила, больше не имеют власти надо мной.

Дата Подпись

**Упражнение «Практикуем принятие своей семьи, из которой мы происходим».**

Понимание семьи, из которой мы происходим, может помочь в открытии себя и своих ресурсов принятия. Принятие ведет к развитию иного отношения к событиям и иных форм поведения в семейных взаимоотношениях (Черников А., 1998; McGoldrick M., Gerson R., 1985).

1. Начните исследовать семейную систему: генограмма.

– Паттерны многих поколений. Чему они могут научить?

– Распознавание паттернов, отношения к происходившему, представлений, ценностей, ролей и т.п.

– Определить – не значит изменить или разрешить проблему.

– Прежние верования и представления семьи влияют на мои текущие верования и представления (либо это мой выбор, либо я их унаследовала).

2. Как я могу получить помощь, используя принятие, позитивную оценку и принцип «пусть уходит, я позволяю» в отношении моей семьи?

– Принимаем решение.

– Отстранение с любовью. Восприятие людей и событий такими, какие они есть; я не могу заставить их измениться.

– Принимаем сегодня; не то, что было, могло бы быть или, может быть завтра.

– Беру в собственность все, что мое (т.е. негодования, утраты, благодарности и т.д.).

– Сеть поддержки по Программе 12 шагов.

– Молитва о спокойствии духа.

3. Что я выигрываю, какое мне благо от лучшего понимания и принятия моей семьи?

– Мое решение «пусть уходит, я это позволяю» в отношении событий и людей, которых я не могу изменить, дает мне свободу. Это освобождает меня от бремени прошлого, позволяет принимать настоящее таким, какое оно есть, и надеяться на будущие взаимоотношения в моей семье.

Предлагается ответить самому себе на 3 вопроса, а затем обсудить эти вопросы и ответы на малой терапевтической группе.

1. Определите одну или две области, в которых ваша родительская семья оказывает влияние на вашу жизнь сегодня.

2. Какие конкретно изменения или ресурсы вы можете использовать в работе над своим отношением и принятием того, что происходило в семье, и во взаимоотношениях с семьей сегодня?

3. Каким образом будет повышать ваш собственный духовный рост и ваше выздоровление лучшее понимание и принятие своей семьи?

Это упражнение я прорабатывала несколько раз. Как любят повторять участники семейной программы: «Это работает, если мы работаем».

Возможно, в вышеприведенном упражнении не совсем понятно, что такое семейные паттерны. Поясню. Слово «паттерн» означает «образчик, образец, пример, модель, стиль».

Важными паттернами в дисфункциональных семьях могут быть следующие: контролирующее поведение, самокритика, чрезмерная серьезность, эмоциональная изоляция, жалость к самой себе, соматические болезни, трудности в близких взаимоотношениях, стыд и другие.

Мне помогает следующая медитация. Я прочитала страничку на эту тему в книге Мелоди Битти «Путешествие к сердцу» (Beattie M., 1996). Затем я приспособила медитацию к моей ситуации. Вот она.

**Медитация «Я выбрасываю старые послания»**

Кто сказал мне, что я – плохая или не такая, как надо? Я все еще позволяю кому-то говорить мне все это?

Слушай меня тихо и спокойно. Чей голос ты все еще слышишь? Мамин? Этот голос тебя ранит? Этот голос все еще принижает тебя, мешает твоему счастью, не позволяет принять себя, мешает радоваться, любить?

Сделай глубокий вдох и подыши любовью, умиротворением и радостью. Выдыхай негативные послания. Итак, вдох – любовь, выдох – негативные предписания. Прочувствуй, как они зависают, разрываются и ухолят. Прочувствуй, как очистились твоя душа, разум, сердце. Ты не должна позволять другим забирать твою силу, мощь и обкрадывать твою радость. Оставь сейчас же свою привычку жить с болью старых, негативных посланий. Ты уже перестала замечать, как больно они тебя ранили.

Избавляйся от всех этих посланий. Выдерни их из души, как если бы это были ножи. Выдергивай их один за другим и выбрасывай подальше. Тебе больше не надо тратить силы на то, чтобы справляться с болью старых посланий. И ты больше не вычисляешь, как их вместить в свою жизнь.

**Позволь себе исцелиться. Найди новые послания, которые укрепляют твои силы, подпитывают тебя любовью. Найди послания, которые делают тебя свободной.**

## 7. Тема: «Самооценка»

**Цель – выработка навыков адекватной самооценки.**

Здоровая самооценка – это внутренний опыт нашей собственной ценности, осознание изнутри того факта, что мы имеем достоинство. Наше человеческое достоинство – это нечто отдельное от того, что мы делаем, как мы выглядим и что другие люди говорят о нас и делают для нас. Формула здоровой самооценки может вы глядеть так:

Я не хуже других, но я и не лучше других, и я больше не сравниваю себя с другими.

У созависимых самооценка резко понижена, однако часто они выглядят самонадеянными, надменными. Фасад псевдовеличия им необходим для сокрытия истинного и горького чувства, вызванного ощущением своей низкой самоценности.

**Зачем нам позитивная самооценка?**

**При позитивной самооценке мы:**

**Хорошо себя чувствуем.**

**Хорошо выглядим.**

**Мы – эффективны и продуктивны.**

**Мы хорошо относимся к другим.**

**Мы можем расти духовно.**

**Мы любимы и способны любить.**

**Отпадает необходимость опекать и контролировать других.**

**Отпадает необходимость подпитывать самооценку за счет трудоголизма, ублажения чьих-то интересов (нездорового человекоугодничества) и самоотвержения.**

Самооценка детей зависит от отношения к ним значимых близких, т.е. родителей. Самооценка взрослых зависит от судьбы (качества детства), от положительных и отрицательных событий жизни, а также от нашего отношения ко всему перечисленному. Вот это последнее, то есть собственное отношение, мы можем изменить.

Положительная самооценка – это мое решение ценить себя.

Не за что-то, а просто пенить. Человек ценен по факту рождения. Он родился, значит ценный.

Помогает укреплению позитивной самооценки следующее упражнение.

В левой части листа напишите негативное утверждение о самой себе, продиктованное чувством стыда. Затем закройте левую часть и в правой части листа запишите утверждение, прямо противоположное по смыслу, т.е. позитивное. Продолжайте писать и далее таким образом. Не смущайтесь, если вы не верите в положительные утверждения о себе, делайте в этом случае упражнение механически, как будто вы составляете грамматический список антонимов. Затем закройте левую часть листа и прочитайте только правую колонку. Читайте правую колонку позитивных утверждений не менее 2 раз в день. Особенно полезно читать это перед сном. В период подготовки ко сну ваш мозг воспринимает эти утверждения без противления, без критики. Через месяц вы почувствуете себя лучше. Ваш список утверждений о себе может выглядеть примерно следующим образом.

**Таблица 9. Список утверждений о себе**

| **Негативные** | **Позитивные** |
|---|---|
| Я – глупая | Я – умная |
| Я – некрасивая | У меня вполне приличная внешность |
| Я – несовершенная | Я – нормальная, в мире нет совершенства |

Чем длиннее список негативных утверждений, тем глубже в нас сидит стыд с детства. Необходимо этот список продолжать до тех пор, пока сознание уже не сможет подсказать новые нелестные определения о себе самой.

Можно на группе обсудить ситуации, когда из-за чувства собственной малоценности мы отказались действовать в своих лучших интересах. Например, участники дискуссии могут

вспомнить похожие ситуации.

«Я поняла, что не могу достать себе красивое платье и отказалась пойти в театр. Тем самым я лишила себя интересного вечера».

«Когда я почувствовала себя довольно уставшей, я хотела полежать. Тут я подумала, что свекровь заклеймит меня позором, и мне пришла в голову мысль, что я ленива и вообще я – хуже других. Я пересилила себя и сделала то, что нужно было в данный момент – поехала в ателье. А в моих интересах было бы поехать в ателье в другой день».

«Когда в компании люди разговаривают между собой, я чувствую себя лишней. Мне хочется уйти».

«В ситуациях, где нужно отстаивать себя, я не нахожу слов и делаю вывод, что я неполноценная».

«На вечере я вижу, что подруга очень хорошо танцует и выглядит женственной. У меня усиливается чувство неловкости. Я думаю, что не умею танцевать. Настроение портится, я не танцую».

Задайте участникам дискуссии следующие вопросы:

Живете ли вы для того, чтобы в чьих-то глазах представлять определенную ценность или вы обладаете неотъемлемым чувством самоценности?

Не уходит ли ваша жизнь на то, чтобы вашу ценность подтвердили другие?

Что необходимо, чтобы избавиться от надменности и величия, т.е. от завышенной самооценки? Это другая крайность нездоровой самооценки – переоценка себя. Ложная мощь.

Необходимо понять, что надменность и величие оскорбительны для других и нарушают нормальные взаимоотношения. Необходимо принять следующее верование: я далеко не совершенна и не имею никакого права рассматривать себя лучше кого бы то ни было.

Выздороветь от надменности – значит прекратить сравнивать себя с другими, чтобы убедиться «А я – лучше». Это не относится к таким крайним случаям, как невольное сравнение себя с насильниками, убийцами. Необходимо просто дисциплинировать мышление, избегать суждений о других людях. Помогает следующее упражнение.

**Таблица 10. Выздоровление от ложного величия**

| Суждения, которые я сделала на основе чувства превосходства пал другими | Здоровое отношение к моей ценности и ценности других |
|---|---|
| Я лучше, чем Варвара, поскольку у нее в квартире кошками пахнет | Варвара – такая же ценная, как и я, хотя она сделала свой выбор и заселила квартиру кошками |
| Я лучше, чем Николай, поскольку я не веду себя так глупо | Николай – такой же ценный человек, как и я. На глупое поведение у него могут быть свои причины |

Если выполнение этого упражнения повергнет вас в уныние и даст ощущение, что вы ниже других по своему человеческому достоинству, вернитесь к предыдущему упражнению с

позитивными утверждениями либо воспользуйтесь нижеследующими позитивными утверждениями.

• Я – важный человек для себя.

• Я нравлюсь себе такой, какая я есть.

• Мне нравится, как я делаю…

• Я духовно расту каждый день.

• Я люблю проводить время с самой собой.

• Я могу сделать все, что намечу.

• Я всегда готова ставить себе новые цели.

Продолжайте писать дальше о себе что-то хорошее.

**Упражнение «Круг повышения самооценки»**

Участники садятся в круг. Выбираем одного из них, он садится и центр круга и просим остальных сказать, что они ценит в этом человеке. Например,

Я ценю в тебе то, что ты… (всегда воодушевляешь меня, что у тебя чудесная улыбка, твои советы всегда мне помогают, с тобой так весело!).

Когда все выскажут этому человеку слова поддержки, переходим к следующему сидящему в круге и повторяем все сначала. Продолжаем до тех пор, пока слова поддержки не услышат все. Упражнение требует довольно много времени.

Следующее упражнение будет хорошим для того, чтобы выдернуть из себя предательский голос, нашептывающий: «Ха-ха, это не для твоей жизни». В левой колонке печатайте либо пишите тщательно, с нажимом, медленно самое положительное свое утверждение, а справа пишите быстро то, что нашептывает предательский голос.

| **Утверждение (тщательно печатается)** | **Негативный отклик (быстро пишется)** |
|---|---|
| Я люблю себя. | Да? |
| Я люблю себя. | Ты не заслуживаешь любви. |
| Я люблю себя. | Но никто другой тебя не любит. |
| Я люблю себя. | Ты еще мало трудилась. |
| Я люблю себя. | Ты недостаточно умна. |
| Я люблю себя. | Посмотри, какая ты толстая. |
| Я люблю себя. | Ты не смогла похудеть, но ты пыталась и кое-что тебе удалось |
| Я люблю себя. | Не может быть, я люблю самую малость в себе. |
| Я люблю себя. | Ладно, я могу позволить себе любить себя. |
| Я люблю себя. | Да, я люблю себя. |

Продолжайте писать слева одно и то же утверждение, пока предательский голос не истощится.

**Поиграйте с тестом «Любите ли вы себя?»**

Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие вопросы.

1. Принимаете ли вы себя такой, какая вы есть?

2. Считаете ли, что вас преследуют неудачи?

3. Соотносите ли вы свои поступки с мнением окружающих?

4. Имеете ли вы привычку вспоминать прежние разговоры и ситуации, чтобы понять, что предпринимали в подобных случаях другие люди?

5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?

6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?

7. Чувствуете ли вы явную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?

8. Часто ли вы испытываете опасение, что случится самое плохое?

9. Трудно ли вам проявлять свои чувства к другим?

10. Можете ли вы спокойно противопоставить свое мнение мнению большинства в семье, в коллективе?

За каждый ответ «нет» на вопросы 2 – 9 получаете 5 баллов, а за ответ «да» – 0 баллов. За ответы «да» на вопросы 1 и 10 – 5 баллов, за ответы «нет» – 0 баллов.

**35-50 баллов:** вы себя любите, значит, любите и других. Благодаря этому, получаете от окружающих положительные стимулы. Умеете оценивать чужие достоинства, но и свои – тоже. Это придает вам внутреннюю устойчивость и предохраняет от различных крайностей в отношениях с людьми.

**15-30 баллов:** вы обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а свои способности используете не в полной мере. У вас бывают минуты неприязни к самой себе. Тогда вам трудно отвлечься от собственной личности, а следовательно, – дарить внимание и любовь другим, получать ответную привязанность.

**0-10 баллов:** вы определенно не любите себя. Почти всегда ждете, что с вами случится что-то плохое, и часто эти ожидания сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя, и тогда вы совершаете ошибочные поступки, принимаете неверные решения. Одним из таких глобальных поступков может быть самоотверженное, без меры служение вашим близким. Не удивляйтесь, если однажды вместо благодарности вас откровенно отвергнут. Это очень больно. Но никогда не поздно признать, что дело именно в вас. Пришло время освободить себя и своего близкого от чрезмерной опеки и переключиться на собственные интересы. Если вам это удастся, вы с радостью заметите, что вам стало легче дышать.

**Домашнее задание**

1. Опишите ситуации, которые провоцируют у вас такое чувство, будто вы менее ценная, чем другие?

2. Опишите ситуации, в которых вы обращались с другими грубо, жестко либо неделикатно из-за того, что чувствовали себя более ценной, чем они.

3. Сделайте вывод, что вы не более ценная, чем другие, но и не менее ценная, чем другие, и прекратите сравнивать себя с другими.

## 8. Тема: «Избавление от психологии жертвы»

**Цель – увидеть негативные последствия роли жертвы и сознательно отказаться от нее.**

Жертва распознается по скорбно-мучительному выражению лица и заявлениям вроде: «Ах, я бедняжка», «Если бы только мой муж не пил (не изменял мне, не был бы так груб со мной и т.д.), если бы мой сын не употреблял наркотики, я была бы счастлива», «Это неважно, как я себя чувствую, лишь бы им (детям, родителям) было хорошо», «Своей жизнью я не жила, я всю себя отдана...».

Психологические награды, вытекающие из роли жертвы:

Сочувствие окружающих.

Сладостное чувство жалости к самой себе.

Обвинение других вместо попыток изменить свое положение.

Власть и контроль над другими при помощи вызывания у них чувства вины.

Проекция на других причин своих несчастий.

Осознание себя почти святой.

Возможность сохранять существующее положение вещей, в котором жить хоть и больно, но привычно.

Негативные последствия психологии жертвы:

Роль жертвы – самопораженческая роль. Жертвы остаются в одиночестве. Неизбежен переход в роль обвинителя, преследователя. Жертвы отталкивают от себя близких и притягивают к себе обидчиков.

Мученицы создают те ситуации, которых боятся

(ситуации отвержения, утраты любви, социальной изоляции).

Жертвы рождают жертв.

Жертвы злы.

Жертвы остаются несчастными.

Избавление от психологии жертвы

Необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь. Настоящую и будущую. Перестать обвинять других в своих несчастьях. Научиться говорить другим, что тебе нужно, не наказывая

других чувством вины.

Профилактика психологии жертвы заключается в том, чтобы не пытаться заниматься спасательством других, отказаться от роли спасительницы, позволить другим быть ответственными за их жизни.

**Домашнее задание**

1. Напишите все, что вы считаете своей ответственностью в семье, на работе, с друзьями. Теперь составьте список того, что составляет чью-то ответственность (ответственность членов семьи, сотрудников, друзей). Если у вас с мужем (сыном) есть общая ответственность, например, ведение домашнего хозяйства, выразите долю каждого в процентах. Возможно, вы удивитесь, как много ответственности вы берете на себя и как мало оставляете другим.

2. Проанализируйте, как ваша жизнь проходит по граням треугольника С. Карпмана.

## 9. Тема: «Да, мы умеем думать»

**Цель – укрепить уверенность у созависимых в том, что они умеют думать, «вычислять» будущее, принимать решения, строить здоровые отношения.**

Когда созависимые будут спрашивать мнение психотерапевта по поводу их собственной жизни, задайте им встречный вопрос: а что вы думаете по этому поводу?

Поскольку созависимые долго отказывались от своей жизни, то они разучились доверять своему разуму и спрашивают других, как разрешить их проблемы, с кем жить, разводиться или не разводиться с больным алкоголизмом мужем, пускать сына или дочь домой после наркотизации или нет. Иногда же они просто передоверяют другим делать важный выбор за них.

В процессе выздоровления от созависимости мы учимся любить себя, доверять себе, слушать себя, понимать свои потребности.

Возможно, раньше мы, созависимые, использовали свой ум не по назначению. Мы тратил и все силы на тревогу, на мысли о других. Мы устали. Мы позволили другим злоупотребить нашим разумом. Прямо или косвенно мы могли внушать себе, что мы не умеем думать и принимать хорошие решения. Не будем верить этой чепухе!

Нижеследующие предложения могут помочь нам обрести уверенность в своих умственных способностях.

Полезные советы для улучшения умственной деятельности:

1. Дай хоть немного покоя своему разуму. Посмотри на проблемы отстраненно. Успокойся, а потом решай.

2. Попроси Бога помочь тебе все обдумать. Проси дать тебе правильную мысль, правильное слово и направить на правильное действие. Но учти, что Бог ждет, что ты сделаешь свою часть.

3. Перестань злоупотреблять своим мозгом, не трать его на тревогу, навязчивое обдумывание пьянства или наркотизации, на постоянное ощущение себя жертвой.

4. Подкармливай свой разум. Давай ему информацию. Собирай сведения о своих проблемах,

побольше узнавай о зависимости от психоактивных веществ, об отношениях в семье при этой болезни. Вначале собери факты, рассортируй их, а потом примешь правильное решение.

5. Подпитывай свой ум здоровыми мыслями. Погружайся в деятельность, которая дает тебе положительные эмоции. Читай книги по психологии, медитации. Назови что-нибудь такое, что позволяет тебе сказать: «Я могу» вместо того, чтобы говорить: «Я не могу».

6. Распрямляй свой ум. Расширяй свои контакты с миром, узнавай новое, посещай занятия для созависимых.

7. Прекрати говорить плохо о своем уме. Даже в шутку не называй себя идиоткой, никогда не говори: «Я глупая».

8. Используй свой ум. Принимай решения. Высказывай их. Не позволяй другим принимать за тебя решения, в этом случае ты – жертва. И не твое дело принимать решения за других взрослых. Тогда ты – спасательница.

**Домашнее задание**

1. Кто принимает важные решения за вас?

2. Как вы себя чувствуете, когда важные решения за вас принимают другие?

3. Как вы себя чувствуете, когда вы сами принимаете важные решения для себя?

## 10. Тема: «Работа с утратой»

**Цель – ознакомить группу со стадиями процесса реагирования на утрату и обсудить на примерах из жизни присутствующих продуктивные и непродуктивные стороны этого процесса.**

Мы все сталкиваемся с различными утратами в жизни – от потери ребенком любимой игрушки до ухода из жизни любимого человека.

Оплакивание утрат, процесс отреагирования на печальное событие может быть как здоровым, так и здоровым. Через переживание утраты мы можем достичь большей ясности восприятия действительности.

Поскольку изменения – естественная часть жизни, то утраты неизбежны. Утраты могут быть самыми разнообразными – от утраты близких людей до утраты мечты, утраты (оставления в прошлом) счастливого детства, юности, просто своего прошлого и так далее. Все, к чему мы привязаны, может уйти от нас. Прощание с предметом своей привязанности, будь то человек, предмет или духовное образование, какое-то верование, представленное идеале, сопровождается чувством печали, утраты и нарастающей душевной болью. Горе часто является неожиданно, и каждый человек переживает его по-своему.

Реакция на утрату имеет ряд стадий

1. Шок, оцепенение: «Не может быть».

Продуктивная часть – зашита от переживания сразу, в один момент, слишком интенсивной душевной боли. Позволяет набраться сил и начать двигаться к физическому и психическому выздоровлению.

Непродуктивная часть – длительна пребывание в состоянии отрицания, использование отрицания как главного механизма психологической зашиты может привести к использованию химических веществ и других форм компульсивного эскапизма (убегания от проблемы).

С точки зрения трансакционного анализа (Берн Э., 1992) ситуация Я–, Ты+. Эго-состояние ребенка доминирует. «Ребенок» чувствует себя наказанным, испытывает чувство вины. Поэтому «Я» имеет значение (–). Окружающие (Ты) воспринимаются без потерь, «им хорошо», поэтому Ты+.

Помогает пройти эту стадию признание своего бессилия перед случившимся (1-й шаг Программы 12 шагов).

2. Гнев: «Этого не может быть со мной». Отрицание.

Продуктивная часть – помогает перестать обвинять себя и других за утрату, возвращает энергию, действует очищающе как катарсис.

Непродуктивная часть – проецирование чувств вовне, экспрессия гнева происходит за счет других чувств. Гнев может стать дисфункциональной формой управления другими чувствами. С точки зрения трансакционного анализа ситуация Я+, Ты–. Бунтующее детское состояние Эго есть, а «Взрослого» нет. Есть критикующий «Родитель», но он обесценен.

Помогает пройти эту стадию признание чувства гнева в связи с несправедливостью утраты и возможность положиться на Высшие силы (2-й шаг из Программы 12 шагов).

Между гневом и депрессией иногда выделяют «торги». Это размышления на тему: «За что это мне?», торг с судьбой.

3. Депрессия, боль, признание случившегося. Продуктивная часть – выигрывается время для физического выздоровления. Время для самосознания и глубокого размышления. Интенсивные поиски смысла жизни.

Непродуктивная часть: изоляция, нападки на самого себя, интернализованный гнев, чувство вины, которое может переходить в глубокое чувство стыда. Взятие на себя чувства ответственности и самообвинение могут стать постоянным механизмом преодоления трудностей.

С точки зрения трансакционного анализа ситуация Я–, Ты–. Впервые появляется Эго-состояние «Взрослый». Переживание боли столь значительно, что кажется, будто весь мир наполнен одной болью, поэтому и сам переживающий и окружающий мир воспринимаются со знаком (–).

Преодолеть отчаяние в духовной, эмоциональной, физической, социальной областях помогает то, что ведет к пробуждению сознания на новом уровне. Лучше, если человек активно включается в процесс выздоровления.

4. Принятие, прощение, прощание, покаяние, возрождение.

Хотя запредельная боль еще продолжается, но появляется что-то новое в переживаниях.

Продуктивная часть – утрата признается с чувством разрешения проблемы, может быть, даже с чувством благодарности судьбе за испытания, повлекшие за собой укрепление твердости характера.

Непродуктивная часть – движение к неестественному, поспешному «принятию» с пропуском чувств, сопровождающих предыдущие стадии процесса.

В трансакционном анализе эта стадия обозначается как Я+, Ты+. Человек принимает себя и мир.

Помогает достижению этой стадии признание того, что утрата и ее результаты признаются как события, повлекшие за собой далеко идущие последствия. Начало духовного решения проблемы. Помогает то обстоятельство, что человек усиливает чувство ответственности за выздоровление. Важны шаги 4-й, 5-й, а также 6-12-й Программы 12 шагов.

Последовательность стадий условная. Чувства могут возвращаться на предыдущую стадию, затем снова «идти вперед», т.е. к принятию. Поэтому ниже стадии расположены на рисунке по кругу. Плохо, если человек «застрянет» на одной стадии. От психотерапевта, от близких требуется понимание естественности этих реакций. Все, что окружающие могут сделать, это валидизировать чувства страдающего, подчеркнуть, что могут быть источником поддержки страдающего, но ни в коем случае не следует пытаться побыстрее «подвести» страдающего к финальной стадии – к принятию.

Страдающий будет чувствовать себя лучше, если он сможет в любой стадии выражать свои чувства и видеть, что они поняты и приняты как естественные. Отменить чувства нельзя, они реальные, они уже возникли. Их можно только выразить. Поэтому важно обсуждать предмет утраты, эмоциональное значение этого события и так далее, чтобы открыть каналы чувств.

Отбросить, «забыть», не упоминать болезненную утрату не поможет. Прошлое надо заново пережить, перечувствовать, если хотите – пережевать. Лучше пережевывать небольшими кусочками. Как мясо. Если бы мы заглотнули большой кусок мяса (читай, наше прошлое) и не пережевали мясо, то это привело бы к плохому самочувствию, пользы мы бы не извлекли. Польза бывает только, когда мы над ним (мясом, прошлым) поработали, т.е. жевали его. Непохороненное невротическое прошлое стучится в настоящее, переносится в сегодняшнюю жизнь. То, что когда-то не было сказано, не было сделано, не завершилось, что не было пережито, приходит в настоящее время и травмирует нас. Если мы сопротивляемся отреагированию. Значит, мы хотим удержать прошлое. Сопротивление – это форма контакта с предыдущим опытом.

Во время групповой терапии можно письменно выполнить следующее упражнение.

**Упражнение «Творческое отреагирование утраты»**

Мы переживаем разнообразные утраты во многих областях нашей жизни. Реакции на эти изменения в нашей жизни, оплакивание утрат, траур могут быть здоровыми, могут чем-то помогать нам и способствовать более просветленному подходу к жизни.

Перемена (в том числе печальная) – неизбежная, естественная часть жизни.

Не может быть жизни без привязанности.

Не может быть привязанности без неизбежной утраты.

Не может быть неизбежной утраты без исцеляющего оплакивания.

Рис. 7. Стадии отреагирования утраты

Не может быть исцеляющего оплакивания без боли – боли, которая способствует духовному росту, возрождению.

*Характеристики горя.*

Горе непредсказуемо.

У горя нет типичных форм.

Горе может быть неожиданным.

Каждый человек оплакивает свои потери по-своему.

**Упражнение «Работа с утратой»**

1. Идентифицируйте одну из ваших существенных утрат.

2. Опишите, как вы пережили или все еще переживаете эту утрату (включите сюда свои мысли, чувства, поведение, а также кто и что выступало в качестве поддержки).

3. Чему вы научились или научаетесь сейчас в результате пережитого опыта?

**Домашнее задание**

1. Переживаете ли вы сами сейчас или кто-либо из ваших знакомых утрату чего-то значительного?

2. В какой стадии процесса отреагирования, по вашей мысли, находитесь вы или ваш знакомый человек?

## 11. Тема: «Ставим свои собственные цели»

**Цель – отработка такого навыка, как умение ставить себе цели, построение древа целей.**

На предыдущих занятиях мы поняли, что не можем контролировать все в своей жизни. Но мы можем планировать, мы можем просить, мы можем что-то сдвинуть с мертвой точки, мы можем дать импульс движению. Цель нам дает направление и указывает станцию назначения движения.

Ставить цели вовсе не скучно, наоборот, приятно и даже весело, забавно. Цель – это радость, удовольствие. Цель рождает интерес к жизни, повышает уровень психической энергии и даже улучшает здоровье. Когда у нас есть желанная цель, растет и множится энергия. В таком состоянии мы готовы отдать все, что накопилось в нашем духовном багаже, чтобы завершить

начатое дело, достичь цели.

И тогда с нами случаются чудесные превращения. Что-то меняется в жизни. Мы завершаем важные планы. Мы встречаем новых людей. Проблемы разрешаются. Мы оказываемся в новых местах. Наши потребности удовлетворяются.

Скучно ставить долгосрочные цели. Можно спросить себя, что бы мне хотелось завершить через год. Но интереснее спрашивать себя, какие события моей жизни я хочу видеть свершившимися сегодня, на ближайшей неделе, в этом сезоне. Какие проблемы я хочу решить?

Навыку постановки целей могут помочь следующие правила.

1. Превращай все в цель. Если у тебя проблема, ты не обязана всегда знать, как ее решить. Однако пусть решение проблемы станет твоей целью. Превращай свои желания в цели. Хочешь что-то изменить в себе? Ставь себе цели. Например, улучшить свои взаимоотношения с мужем, детьми, свекровью и т.д.

2. Выбрось свои многочисленные «я должна…». Довольно контролировать свою жизнь на каждом шагу. Поставь себе целью избавиться от 75 процентов долженствований.

3. Пиши цели на бумаге. Есть какая-то магическая сила в записывании своих планов. Записанная цель фокусирует наше внимание, способствует лучшей организации. Запись как бы направляет энергию точно на цель.

4. Живи свободно, не превращайся в рабыню своей цели. Пусть события протекают естественно. Не нажимай, не торопи. Не тревожься каждую минуту. Необязательно даже помнить о цели каждый день. Достаточно время от времени ее осознавать.

5. Делай, что можешь для осуществления цели, каждый день понемногу. Не все сразу. Не упускай своего шанса. И верь, что в нужное время назначенное произойдет.

6. Ставь себе цели регулярно и по мере возникновения потребности. Когда возникает проблема, то возникает и новая потребность. Тогда решение проблемы ты превращаешь в цель и добавляешь ее к старым целям. Когда чувствуешь себя очень неуверенно, то можно ставить себе и такую цель – пройти через кризис.

7. Веди учет целям, которые ты достигла. Вычеркни достигнутое, поздравь себя и поблагодари Бога, если Он имеет, конечно, для тебя значение. Ты достигнешь уверенности в себе, станешь доверять Богу и обретешь ритм жизни.

8. Будь терпеливой. Доверься Богу в том, что в нужное время твоя цель осуществится. Не спеши вычеркивать ее из списка только потому, что цель еще не достигнута.

9. Начни сегодня. Если у тебя нет цели, поставь себе цель ее сформулировать.

**Домашнее задание**

1. Напишите как можно больше целей для себя. Учтите при этом свои желания, проблемы, требующие решения, перемены в себе.

2. Пересмотрите список характеристик созависимости и поставьте себе целью изменить те из них, которые представляют проблему для вас.

## 12. Тема: «Я имею право»

**Цель – способствовать укреплению такой системы ценностей, в которой законным является самопринятие.**

Это занятие укрепляет веру в себя, оставляет участников в оптимистическом настроении. Вначале обсуждаем то, что мы себе длительное время не позволяли, запрещали, и формулируем новое отношение к вопросу в виде утверждения: «Я имею право...».

Из всех этих утверждений, услышанных от участников группы, составляется список прав, который могут записать все и продолжить его вне занятий. Психотерапевт вопросами направляет дискуссию так, чтобы участники формулировали права, отстаивающие интересы членов группы.

*Примерный список прав*

1. Я имею право сказать «нет» всему, к чему я не готова, или тому, что для меня опасно.

2. Я имею право на все мои чувства.

3. Я имею право ошибаться.

4. Я имею право менять свою точку зрения.

5. Я имею право быть более здоровой, чем те люди, которые меня окружают.

6. Я имею право никак не объяснять и не оправдывать свое поведение.

7. Я имею право делать выбор, а не только терпеть и выживать.

8. Я имею право прекратить беседу, если собеседник меня унижает.

9. Я имею право устанавливать границы и быть эгоистичной.

10. Я имею право заботиться о себе, какие бы ни были окружающие обстоятельства.

**Домашнее задание**

Продолжать список своих прав.

## 13. Тема: «Утверждение себя»

**Цель – начать практиковать навык пользоваться позитивными утверждениями о себе, оставить негативные утверждения.**

Утверждение и подтверждение себя – важный инструмент выздоровления от созависимости и достижения того лада в душе, при котором и возможно наше полное психическое и соматическое благополучие.

Мы расширяли репертуар позитивных мыслей в течение всей программы выздоровления и во время чтения предыдущих страниц этой книги. Мы учились думать положительно о себе, о других людях и о жизни в целом.

Воздадим хвалу позитивным посланиям, которые мы взяли либо из жизни, либо в

целенаправленной работе над собой. Договоримся с собой, что теперь эти позитивные утверждения мы будем сознательно, дисциплинированно повторять, как ритуал. Может быть, мы будем их твердить монотонно и неустанно, как верующие люди поют псалмы. Частое повторение позитивных утверждений приведет к интернализаици их, т.е. к тому, что они войдут внутрь нашей сущности. Мы будем делать это до тех пор, пока позитивные утверждения о себе не поселятся в нашем подсознании.

Утверждение себя означает, что мы меняем негативную энергию на позитивную. Мы и раньше отстаивали себя, свои идеи и прочее определенным образом. Теперь мы используем прием утверждения себя. В чем различие? В том, что утверждение означает тщательный выбор того, что мы хотим отстаивать. Мы будем выбирать противоядия всему тому негативному мусору, которым мы кормили себя всю жизнь.

Если мы думаем о проблеме, то мы усиливаем проблему. Если мы думаем о решении проблемы, то мы набираемся сил и решаем проблему. Мы будем менять правила общения с собой в первую очередь (а потом они сами изменятся и в общении с другими), будем менять послания и пройдем дорогой от лишений (лишения любви, нежности, воздаяния чести и т.д.) до понимания того, что мы на самом деле заслуживаем.

Сколько можно жить, подстегивая себя ежедневными грубо агрессивными приказами типа «надо, надо, надо», «работай, работай, работай», «спеши, спеши, спеши», «ты должна, должна, должна». Довольно. Можно выбросить все это.

Пора подзарядить батарейки своей души позитивной энергией. Если мы подзаряжаем что-то, то наделяем это «что-то» энергией, мощью, силой и даже властью над нами. Не так ли? Теперь мы можем выбрать, что мы будем утверждать и делать сильнее, мощнее. Помните, выше мы говорили о «собаке любви» и «собаке ненависти»? Выбираем собаку, которую мы будем кормить.

Начнем с простых позитивных утверждений себя. Часть этих утверждений я взяла со слов участников своих тренингов, а часть из литературы (Beattie M., 1989).

Скажем мысленно или вслух (если вам нравится, то напишите эти утверждения на бумаге и наклейте их на холодильник, зеркало):

– я люблю себя,

– я достаточно хороший человек,

– у меня хорошая жизнь,

– я рада, что живу и дышу сегодня,

– то, чего я хочу и в чем я нуждаюсь, приходит ко мне,

– я могу…

Следим дисциплинированно за тем, чтобы в наших утверждениях не попалась отрицательная частица «не». Наше сознание или подсознание так устроено, что оно может пропустить, не воспринять частицу «не», и получится обратный желаемому смысл. Я очень не люблю, когда на прощанье мне желают: «Ну ладно. До свиданья. Не болейте». Лучше бы сказали: «Будьте здоровы».

Я обеспокоена тем, что матери, провожая детей на улицу, говорят им: «Иди играй. Только не простудись». Я боюсь, что так ребенок скорее простудится. Ребенок заглатывает послание, частица «не» теряет смысл.

Утверждения открывают дверь всему доброму, что есть вокруг нас и что может войти в нашу жизнь. В последнее время тщательно рассматривается вопрос о связи между нашими мыслями, чувствами, верованиями и представлениями и нашим физическим (соматическим) благополучием. Эти вопросы изучаются психосоматической медициной.

Можно считать доказанным, что то, что мы думаем, что мы говорим, во что мы верим, может реально влиять на то, что мы делаем, кого мы встречам в жизни, за кого мы выходим замуж. Настрой мыслей и чувств влияет на то, как мы выглядим, как мы себя чувствуем, как протекает наша жизнь и даже на то, как утверждают некоторые серьезные авторы, как долго мы будем жить. В этом смысле верно утверждение, что мы живем столько, сколько хотим. Наши верования, наши мысли и чувства могут определять те болезни, какими мы страдаем. Это же определяет исход болезни – будем мы двигаться к выздоровлению либо продолжать страдать.

Несколько слов о том, чем не являются утверждения. Использовать позитивные утверждения – не значит игнорировать проблему. Игнорирование было бы отрицанием, психологической зашитой, не помогающей решить проблему. Нам необходимо идентифицировать, т.е. видеть и правильно обозначать, все наши проблемы, чтобы сообщить, послать каким-то образом силу и мощь решению проблемы.

Утверждение не является заменой, эрзацем реальности. Утверждение не перекручивает правильное восприятие реальности. Утверждение не есть одна из форм контроля. Утверждения употребляются вместе с большими дозами смирения, духовности, умения отпустить что-то на самотек, что-то просто отпустить (как, например, наше прошлое – мы его отпускаем, пусть прошлое принадлежит прошлому, и начинаем жить тем, что есть сейчас). Мы отпускаем то, что мы бессильны изменить (например, алкоголизм нашего близкого).

Если возникает сопротивление позитивным утверждениям себя или о себе, то это нормально. Это говорит о том, что дан старт переменам. Когда мы начинаем уборку в доме, то вначале становится еще больше беспорядка и грязи. А потом будет чистота и свежесть. Так и с нашим психическим хозяйством. Может стать хуже, прежде чем станет лучше. Не будем бояться.

М. Битти в своей книге «За пределами созависимости» (Beattie M.,1989) пишет о том, что часто, когда она меняла негативное представление на позитивное, она чувствовала будто набегает штормовая волна и смывает позитивное утверждение. Как будто жизнь говорит, а во что ты действительно веришь? Далее М. Битти пишет: «Пусть шторм себе ревет. Держитесь крепче за новые утверждения. Пусть они будут вашим якорем. Когда шторм стихнет, вы увидите себя стоящей на твердой почве с новыми верованиями». Что нам помогает утверждать себя позитивным образом? Перечислю здесь все то, что я взяла от других (из книг и из курса психотерапии), испытала на себе с хорошим результатом и что я могу теперь рекомендовать другим.

• Регулярное посещение групп поддержки (психотерапевтические группы, группы самопомощи 12 шагов и др.)

• Чтение медитаций и глубокое размышление над содержанием.

• Молитва.

• Посещение церкви или тех мест, где мы чувствуем себя комфортно.

• Участие в семинарах, психологических тренингах, прослушивание лекций.

• Письменное изложение своих целей.

• Воображение и визуализация с позитивным смыслом. Я создаю образ того, что я хочу пригласить в свою жизнь. Я воображаю себя такой, какой мне хочется быть.

• Разговор с собой в позитивном ключе – важнейший путь утверждения себя.

• Я даю себе новые правила, новые верования, новые послания.

• Вызвать в памяти старые события и послания и разговаривать с ними в позитивном ключе. Например, поговорить ласково и одобрительно с собой в возрасте 3, 8, 11 лет (и сколько вам угодно). Хорошо бы подумать о себе позитивно, глядя на свои фотографии в разном возрасте.

• Написанные позитивные утверждения тоже помогают. Некоторые люди прикрепляют их так, чтобы они попадались на глаза (в кухне, туалете и т.п.).

• Окружать себя теми людьми, которые в нас верят. То, что люди говорят нам, думают о нас, их представления о нас, может оказать громадное влияние на то, что мы о себе думаем, как мы к себе относимся.

• Подтверждать других – верить в них, поддерживать их, подкреплять их силой и энергией – также помогает нам самим утверждать себя. То, что мы отдаем в данном случае, на самом деле нам прибавляется.

• Пользоваться техниками расслабления, позволять себе развлечения тоже помогает утверждать себя.

• Работа может быть утверждением того, на что мы способны. Работа может подтверждать нас и нашу творческую одаренность (Осторожно! Пристрастие к работе – трудоголизм – может истощить нас).

• Давать и спокойно воспринимать комплименты помогает утверждению себя.

• Праздновать успех и свои достижения.

• Делать полезные гимнастические упражнения и заботиться о здоровом питании.

• Внимательно относиться к телесным ощущениям, уважать свое тело настолько, чтобы слушать его.

• Чаше практиковать объятия с близкими и любимыми людьми.

• Быть благодарным – вот сильнейший способ сказать «да!» всему доброму.

• Любовь – это утверждение себя. Утверждение себя – это любовь.

Сделать навык утверждения своей привычкой помогает использование всех своих чувств. Пути проникновения в нас позитивной энергии – это то, что мы говорим, слышим, видим, осязаем, думаем. Большое значение в этом ряду имеет позитивное прикосновение. Мы все это испытывали. Иногда нам надо, чтобы кто-то прикоснулся к нам рукой. И все. И позитивная

энергия побежала к нашим батарейкам.

Практиковать утверждение себя – значит выработать новый стиль жизни. Новый стиль жизни может обеспечить почти что новую судьбу. Возможно, в судьбоносный сценарий и была вписана возможность меняться.

Приведу одну из медитаций, которую и использую для своего выздоровления.(Beattie M.. 1996)

**Медитация «Открой свое сердце»**

Открой свое сердце людям, которых ты любишь. Открой свое сердце миру. Открой свое сердце Богу, Вселенной, жизни и всем творениям Божьим в этом мире. Открой свое сердце настолько, насколько ты способна.

Сейчас можно открыть свое сердце. Было время, когда ты прятала свое сердце. Ты думала, что закрыться, спрятать свою душу – значит защититься. Теперь ты знаешь больше. Теперь ты знаешь о магической силе сострадания, честности, прошения и доброты. Уже нет нужды защищать свое сердце, закрывая его тяжелым щитом, и стоять напряженно на страже. Теперь ты свободна. Свободна открыть себя позитивной энергии, циркулирующей во Вселенной.

Представь свое сердце в виде тугого плотного бутона розы. Теперь визуализируй (визуализировать – значит увидеть в воображении) этот бутон раскрывающимся. Роза расцветает. Видишь, как она красива. Она живая, она пахнет, она стала крупнее. Это в твоей власти открыть свое сердце подобно тому, как раскрывается роза. И это в твоей власти собрать розу опять в тугой бутон, если ты захочешь вернуться к прежнему состоянию.

**Открой свое сердце миру, людям в этом мире. Открой себя творческой энергии. Открой свое сердце себе, Богу, жизни. Произойдет чудо. Ты улыбнешься и подумаешь, зачем так долго ты жила с сердцем, сжатым в тугой бутон.**

**Открой свое сердце настолько, насколько ты сама себе позволяешь, насколько ты можешь. Открой свое сердце для любви, идущей к тебе из Вселенной.**

**Домашнее задание**

Исследуй свои верования, предпосылки, свои точки зрения на себя. Слушай, что ты говоришь. Отмечай, что ты думаешь. Делай это по отношению к себе как отстраненный наблюдатель. В итоге должно стать ясным тебе то, что ты думаешь и говоришь о себе, о своих способностях, о своих финансах, о своих самых важных взаимоотношениях, о том, как ты выглядишь. Теперь реши, что бы из всего этого ты хотела усилить, подчеркнуть. Утверждаешь ли ты проблемы или их решения?

Напиши набор личных утверждений для себя. Пиши такие утверждения, которые наделяют тебя силой, которые дают приятное чувство, пиши все с любовью к себе. В итоге должны быть слова, которые приятно читать. Прочитай их себе вслух, читай их каждый день. Со временем можешь их дополнять, изменять.

Глядя в зеркало, скажи, что ты любишь себя, что ты хорошо делаешь то-то и то-то. Скажи, что ты собираешься позаботиться о себе, скажи, что Бог тебя любит и заботится о тебе.

Сделай своей привычкой заботу о себе. Сюда можно включить то, в чем ты нуждаешься. Может быть, ты возьмешь что-то из перечня этой главы или любое другое упражнение этой книги. Дай себе свободу экспериментировать, пока не выберешь то, что работает для тебя.

**Упражнение «Как предотвратить синдром сгорания и обрести равновесие в жизни»**

Если человек происходит из дисфункциональной семьи, то он склонен к развитию синдрома сгорания. Этот синдром может проявляться трудоголизмом, перфекционизмом, человекоугодническим поведением (см. Жена-угодница), компульсивным (почти насильственным) перееданием, чрезмерными выпивками, азартными играми. Каждая из перечисленных зависимостей берет человека на крючок, мешает гармоничной жизни, препятствует осуществлению замысла Бога.

Те, кто уже осознал свои зависимости и начал процесс выздоровления, должны следить за симптомами рецидива.

Вот некоторые рекомендации, помогающие не попадаться «на крючок» снова и снова и поддерживать равновесие своей жизни.

I. Следи за своей духовной температурой.

1. Посещаешь ли ты какую-нибудь личность-развивающую программу – 12 шагов или другую?

Да _____ Нет _____

2. Молишься ли ты ежедневно либо практикуешь ежедневные медитации, глубокие, уединенные размышления?

Да _____ Нет _____

А) Как много времени ты посвящаешь этому?

Ежедневно _____

Еженедельно _____

Б) Посещаешь ли ты церковь (синагогу) по меньшей мере раз в неделю?

Да _____ Нет _____

В) Как часто ты позволяешь себе тихое уединение с отдыхом от всех дел?

Один раз в месяц _____

Один раз в год _____

II. Поддерживай хорошую физическую форму.

1. Какие у тебя любимые упражнения (аэробика, гимнастика)? _____

2. Как часто ты выполняешь упражнения?

1 раз вдень

3 раза в неделю

Не выполняю совсем

3. Сколько времени ты работаешь без перерыва? _____

4. У тебя сидячая работа или твоя работа требует движения?

Если работа сидячая, то необходимо упражнения делать каждый день.

III. Творческие увлечения.

1. Какие у тебя увлечения?

2. Много ли времени ты им посвящаешь?

Ежедневно _____

Еженедельно _____

Ежемесячно _____

IV. Делай что-нибудь для развлечения, шутки ради.

1. Когда последний раз ты уходила (уезжала) в отпуск?

2. Что ты делаешь просто для развлечения, шутки ради?

Ежедневно _____

Еженедельно _____

Ежемесячно _____

Все вышеперечисленное, если этому следовать, может внести гармонию и целостность в твою жизнь. Можешь носить эту памятку в кармане, пока все это войдет у тебя в привычку. Только обязательно делай это, занимайся собой!

Отметьте карандашом точку, в которой вы находились до начала терапии и сейчас находитесь.

## Что может сделать семья для своего близкого, больного алкоголизмом?

**Больной нуждается в помощи семьи.**

– Что еще я должна сделать, чтобы удержать мужа от пьянства? Я испробовала и ласку, и угрозы. Бесполезно. Может, я что-то не так делала? Вообще, может ли семья помочь такому горю, как мое? – Вот характерные вопросы при первой встрече с женой алкоголика. Не буду их игнорировать. Отвечу тем, кто уклоняется от лечения своей созависимости.

– Да, может.

Как во всяком деле, здесь необходимы некоторые знания и навыки. Члены семьи обладают большим эмоциональным опытом, но плохо знают алкоголизм как болезнь. Все, что семья делала до начала лечения, можно определить одним словом: «страдала». Теперь пришло время успокоиться и побольше узнать об алкоголизме как болезни. Длительное время вся семья пользовалась психологической защитой – отрицанием.

Самое главное и самое первое, что может сделать семья, – это признать проблему. Необходимо перестать играть в прятки с собой. Вот уже жена алкоголика и за помощью обратилась, но отказалась от помощи, не понравилось слово «алкоголик» в устах специалиста. Что страшнее – слово или сама проблема? В семье обычно очень неохотно соглашаются с тем, что их близкий – муж, сын – пьет, что он имеет болезненное пристрастие к спиртному, что он зависим от алкоголя и что это очень серьезно.

Это один из парадоксов алкоголизма. Все в семье страдают из-за пьянства одного из членов и долгое время проблему в упор не видят. Близкие замалчивают проблему, скрывают ее, преуменьшают размеры пьянства. Алкоголизм – всегда большой «секрет» семьи. Вокруг него заговор молчания. Об этом не говорят с соседями, с друзьями. Да что там с посторонними! Родственникам не скажут. Вы когда-нибудь слышали, чтобы мать семейства сказала своим подрастающим детям: «Наш отец, по-видимому, болен алкоголизмом. Надо что-то предпринимать»? Правило «Не говори» действует безотказно.

Пора уже перестать относиться к алкоголизму как к пороку, как к моральному дефекту и начать считать его болезнью. Да, больные алкоголизмом неприятны в своем поведении на пике болезни. И у других заболеваний есть неприятные особенности в поведении больного – больной туберкулезом легких кашляет и отхаркивает мокроту, больной дизентерией часто вынужден бегать в туалет, иногда может не добежать. Семья относится к больным с пониманием. Итак, проблема должна быть признана, что потом? Второй шаг – самый трудный. Надо уговорить лечиться, во всяком случае, пойти к врачу. А больной не хочет. Кою звать на помощь? Милиция не поможет. Ругать больного? Бесполезно. Это дает ему дополнительное «право» пить. Угрожать?

Многие больные пришли на лечение после слов жены: «Или лечись, или я развожусь». Осторожно! Не угрожайте, если вы не готовы привести угрозу в исполнение. А то кто же вас после этого будет принимать всерьез? Если вы действительно близки к разводу и так сделаете в случае отказа мужа прекратить пьянство, тогда говорите, что уйдете от него, разведетесь. А если вы это скажете, чтобы попугать его, то у вас ничего не выйдет. Он не глупее вас и уловку поймет.

То, что не под силу одному человеку, может удаться нескольким людям. Близкие, дорогие ему, эмоционально значимые и авторитетные для вашего больного люди могут однажды предпринять испытанную на практике тактику интервенции.

Тактика заключается в следующем. Жена, мать, дочь, сын, т.е. все, кто близок больному, а также хорошо бы еще сослуживец, которого уважает больной, может быть, и ближайший друг однажды садятся в кружок и разговаривают с больным о его здоровье. Интервенция – это разговор спокойный, без обвинений. Пусть каждый скажет, что он озабочен судьбой больного, пропадающего на глазах, что дальше так жить нельзя, что на этом пути он себя погубит, что он слишком дорог каждому из присутствующих, чтобы они могли спокойно наблюдать, как он теряет здоровье, семью, квалификацию, доброе имя и т.д. Самое главное – удержаться от обвинений, а предъявлять претензии можно. Например, сын может сказать так: «Из-за твоего пьянства, папа, я не могу пригласить в дом друзей. Мне будет очень стыдно, если они увидят тебя нетрезвым». Сослуживец может сказать так: «Мы боимся доверять тебе ответственную работу, хотя всегда ценили твое мастерство». Жена: «Ни ты. ни я не можем побороть власть алкоголя над твоей жизнью. Остается просить помощи у врачей». Дочь: «Я очень люблю тебя, папа. Мне страшно, что ты разрушаешь свое здоровье». И так далее. Лучше, если интервенцию вместе с семьей подготовит врач. Врач может участвовать в интервенции, но необязательно! Цель интервенции – мотивировать больного на лечение, несколько сдвинуть щит отрицания своей болезни.

Больной алкоголизмом или просто пьяница должен посмотреть в лицо тем последствиям, к которым привело его поведение. Семья часто пытается оградить его от этих последствий. Этого нельзя делать. Это несправедливо, а главное вредно для больного, когда жена, а не он сам извиняется перед соседями за его поведение. Почему это жена выплачивает долги, которые он сделал, чтобы купить водку? Пусть сам расплачивается.

Дорогие жены и матери! Не ходите за ним, как за малым дитем, и не подбирайте осколки разбитой жизни его и своей. Если он буквально разбил что-то в доме, пусть мусор лежит до тех пор, пока он не протрезвится и сам не уберет. Если он не помнит, как потерял шапку, расскажите ему. При алкоголизме бывают выпадения памяти, но часто больной не помнит того, что ему выгодно забыть. Если он наблевал, не вытирайте, пусть сам сделает это завтра утром. Не спешите скорее выстирать простыни после его блевотины или худшего. Предоставьте ему это сделать. Если он не помнит «момент домопопадания», как говорил один мой пациент, объясните ему. Не дайте ему забыть то, что он предпочитает забыть. Но будьте при этом серьезны и решительны. Не делайте вид, что вчерашнее было очень забавно.

Не звоните начальнику, чтобы сказать, что муж простудился и не выйдет на работу. Там уже знают, что эта простуда – перепой. Вы ставите себя в унизительное положение, вы унижаетесь до лжи. Не выручайте его из вытрезвителя, из милиции или других затруднительных ситуаций. Пусть он сам из них выходит, пусть он сам объясняется. Пусть он сам извиняется. Прекратите контролировать его пьянство. Вам все равно это не удается. В этом отношении вы так же бессильны, как и он сам.

Согласитесь, что до сей поры вы сами не принимали всерьез его поведение: не думали о самых страшных последствиях и делали вид, что в действительности никакой катастрофы нет. У нас в клинике обычно наблюдается такая картина. Вначале жены умоляют принять мужа на лечение (а клиника принимает на лечение только на основе добровольности больного), а через неделю после госпитализации, только он выйдет из запоя, только придет в себя после длительного отравления, только начинаем планировать серьезное лечение (вначале была дезинтоксикация), как жены стоят под дверью кабинета врача и целыми днями упрашивают выписать, мол, муж больше не будет.

Это говорит о двух вещах: глубоком невежестве жены в отношении алкоголизма и о том, что она типично контролирующая жена. Она смеет распоряжаться его жизнью. Перестаньте прятать бутылки со спиртным. Хватит строить всю семейную жизнь вокруг его пьянства.

Не выпускайте из поля своего внимания собственную жизнь. Если вы выкроили кофточку, то дошейте ее независимо от того, придет он трезвым или пьяным. Если вы запланировали пойти к подруге, то обязательно пойдите. С ним или одна, но пойдите, если вам хочется. Обычно жена так зависима от состояния мужа (потому ее состояние называется созависимостью), что не может даже определить, как она себя чувствует.

Перестаньте нянчиться с ним и считать его своим ребенком №1, ваша энергия нужна вам самой и детям. Признайте в больном взрослого человека, способного отвечать за свою жизнь. Признайте в больном живого человека, который сам строит свою судьбу. Все то, что вы делали до сего времени, было попытками манипулировать им.

Живыми людьми манипулировать нельзя, это можно делать только с неодушевленными предметами. Позвольте ему быть ответственным за его поведение. Не поучайте и не пилите его.

Не теряйте надежды. Многие больные алкоголизмом воспряли духом и поднялись до трезвой жизни как с помощью лечения, так и без него. При любой болезни возможны и самопроизвольные исцеления, остановки в ее развитии или хотя бы ослабления.

Спасайте себя. Живите своей, а не его жизнью. Это не эгоизм. Это разумная мера. Она может оказаться полезной и для вашего близкого. Как только вы начнете доводить свои планы до конца, как только вы свою энергию переключите с мужа на детей, как только вы научитесь ценить жизнь независимо от его состояния, у вас повысится самоуважение. Обычно муж уважает ту жену, какая сама себя может уважать. И сонет пойти лечиться мужу будет легче принять из уст уважаемой им жены, а не из уст сварливого обвинителя.

Дайте ему понять, что вы не тряпка, о которую он может спокойно вытирать ноги. Только не ожесточайтесь и не теряйте способности прощать, быть нежной и ласковой. Вы же любите своего грешника, знаете его достоинства, они не уменьшились со дня свадьбы.

Подчеркните его положительные стороны, похвалите его в трезвом состоянии, скажите, что вы уважаете его. С его пьяных уст все срывается вопрос об уважении («А ты меня уважаешь, Вася?»). Он в этом крайне нуждается.

Пьющий человек попросту не сможет продолжать пить таким же образом, как он пил раньше, если жена, мать позволят ему стоять на собственных ногах, без подпорок, и оставаться на той территории, где он увяз в результате своего пьянства. Перекладывая на него ответственность за его поведение, вы даете ему понять, что он еще чего-то стоит, что вы цените его внутренние собственные ресурсы. Прекратите обесценивать его способности помочь себе своим «спасательством», вы уже убедились, что «спасательство» не работает.

Надо ему помочь удержать самоуважение, вместо того чтобы разрушать его.

Не нагнетайте чувство вины. У больного алкоголизмом оно возникает неизбежно, но не помогает преодолеть болезненное влечение к алкоголю. Наоборот, усиление чувства вины ведет к тому, что больной стремится погасить его новым приемом алкоголя.

Если больной все же не соглашается пойти лечиться, пойдите сами на лечение от созависимости. В моей практике было так, что вначале приходила на лечение жена, а через какое-то время, примерно через 4 занятия, приходил на лечение и муж. Семья – это система. За какое звено в этой системе ни потянешь, изменится вся конфигурация системы. Оздоровление можно начать и с трезво живущего члена семьи.

Родственник больного алкоголизмом может обратиться либо к психологу, специально занимающемуся лечением созависимости, либо к психотерапевту. Кроме того, в ряде населенных пунктов – в Москве, Петербурге, Новосибирске и др. – работают группы самопомощи, называемые «Ал-Анон», «Нар-Анон». Я очень рекомендую тем, кто живет или раньше жил в одной семье с больным алкоголизмом, пойти в группу «Ал-Анон». Если в семье есть больной наркоманией, родственники могут посещать группы «Нар-Анон». Адреса и телефоны групп можно получить в наркологических учреждениях.

# Часть 5. Почта доверия, или дистанционная психотерапия

## Письма, написанные одной бедой

Я получаю много писем в ответ на свои публикации в популярных изданиях. Здесь я привожу с некоторыми сокращениями письма жен и невест больных алкоголизмом. Они пришли из разных регионов России. Для меня они олицетворяют великую боль значительной части женщин России. На некоторые письма я отвечала лично, на некоторые впервые даю комментарий в этой книге. Для соблюдения конфиденциальности настоящие имена заменены, опушены детали, по которым авторы писем могли стать узнаваемыми своими знакомыми. Оставлена та часть содержания, которая исключительно типична для семей с наличием больного алкоголизмом.

Уважаемая Валентина Дмитриевна!

Трудно, конечно, о таком писать, но чувствую, что должна, что обязана. Самый родной и дорогой для меня человек попал в беду. И страшно то, что я ничего не могу изменить, поправить к лучшему. Не могу жить с такой мыслью, что ничего не значу в этой жизни, не хочу мучиться с этой безысходностью потому, что я люблю его, болею им, чувствую его и каждую секунду думаю о нем.

Познакомились мы с Олегом полтора года назад. О том, что он пьет, узнала не сразу (он долго скрывал), а когда узнала, стало страшно, но решила, что не отдам его. Вот возьму, заслоню руками и не отдам. Мы везде и всегда были вместе, после работы бежим в кино или по делам. Читаем вместе книги, стряпаем на кухне, ходим в гости к друзьям. Я видела его глаза, когда он возился с моим племянником. Я любовалась Олегом, когда он был занят какой-либо работой. А как радовалась душа, когда он меня встречал с работы. Он через весь город шел с работы усталый вечером, чтобы лишний раз посмотреть на меня, рассказать о своих делах.

В отпуск поехали вместе. Как было здорово видеть, что кто-то беспокоится о моих промокших ногах, ловит каждый мой жест, как котенок заглядывает в глаза. Но я видела, что его тянет к спиртному. Я видела, как он мучается, страдает. Не могу забыть, как он метался во сне, хватая сухими губами воздух, как лихорадочно билось сердце. Пустые, безжизненные глаза смотрят на меня, но увы!, не замечают. Как было обидно и больно, когда он срывался. Сколько слез я пролила, уговаривая его на лечение! Олег об этом даже слушать не хотел, становился грубым, неприступным.

Дома с родителями начались сложности. Каждый день упреки, что я неправильно поступаю, не так себя веду, слезы мамы о моей горькой судьбе. И смертельное заявление Олега «пил и пить буду».

Случилось то, что должно было случиться, но увы… Сработало сволочное предательское

чувство себялюбия, самозащита от родного мне человека. Не выдержала, выгнала Олега. Сломала своими руками то, что так долго и трудно строили вдвоем, разрушила хрупкий мир двоих. Оттолкнула от себя человека, который мне поверил, который тянулся ко мне. А я...

Затихли на лестнице шаги, перестал звонить телефон, теперь не нужно было бежать открывать дверь, а если раздавался звонок, я знала – это не мне. Стало тихо, пусто, холодно, мертво, как в могиле. Никого не нужно провожать, никого не нужно встречать, все затихло, остановилось, живи в свое удовольствие, а вот жизни нет.

Мама успокаивает, что еще встречу свою судьбу и все устроится. А у меня душа изболелась за него. Засыпаю и просыпаюсь с одной мыслью, день хожу, не видя перед собой дороги. Тошно стало жить, зная, что мой единственный человек болен, а я не помогла ему, а еще своими руками толкнула его в яму.

Больно думать, что должна подчиниться обстоятельствам и плыть по течению. Ведь мать-природа для чего-то дала мне жизнь и облик женщины. В своих мыслях дошла до полного отупения, ведь должен быть выход, должен.

Понимаю, лишь имея желание, он сможет себе помочь, а у Олега его нет. Твердит одно слово – нет. Господи! Как найти слова, чтобы убедить? Легко и просто любить человека, когда он хороший, добрый, нежный, ласковый, надежный и все в нем устраивает. Ты его понимаешь, и он тебя. А ведь нужно найти силы любить, когда он невыносим, когда поступает плохо, мучается сам и мучает других. Хочу любить и верить, верить и любить, не могу вычеркнуть его из своей жизни. Ведь ему 24 года.

Цепляюсь за каждую малость той нашей счастливой жизни. Хочу понять, почему все так нелепо, глупо. Ведь можно так здорово жить.

Прочитала статью и появилась надежда. Помогите нам с Олегом. Если нужно приехать на консультацию, я приеду в любое назначенное время.

Меня интересуют такие вопросы:

1. Какие существуют современные методы лечения?

2. Какое время должен человек воздерживаться от спиртного, чтобы родился нормальный, полноценный ребенок?

3. Как вызвать у человека желание обратиться к врачу для лечения?

4. Чем я могу помочь ему в данной ситуации?

С уважением Л., г. Витебск.

Комментарий. Дорогая Лена (назову вас так, поскольку полного имени вы не сообщаете)!

Ситуация с вашим любимым действительно трагическая. Он болен алкоголизмом. Его метания ночью, которые вы описали, это похмельный синдром. Он честно сказал: «Пил и пить буду». В этом ему можно верить. Как можно помочь человеку, который не просит помощи, отвергает ваши предложения помочь, вы же его уговаривали на лечение? Более того – он недвусмысленно показал, что ему дороже – водка или вы. Вы его не просто прогнали, а с условием, что готовы продолжать взаимоотношения, если он откажется от алкоголя. И вы сами видите, что он выбрал.

Не корите себя за разрыв с Олегом. Вы проявили максимум терпения и преданности. Еще больше терпеть и бросать к его ногам свою жизнь означало бы, что вы себя ни во что не ставите, свою жизнь не цените. Вы пишете, что нужно любить человека, когда он бывает и плохим, и трудным. Кто сказал, что именно нужно? Это ваш добровольный выбор. Кстати, хотя больной алкоголизмом и испытывает непреодолимое влечение к алкоголю, но и у него есть выбор – продолжать пить или стремиться к выздоровлению и трезвости.

Возможно, вы дали ему последний лучший шанс начать выздоравливать. Многие больные пришли на лечение именно тогда, когда жены поставили вопрос ребром: «Или лечись, или я развожусь с тобой». Другие больные продолжали пить и после этого и пришли на лечение «на стадии табуретки». Так выразился один мой выздоравливающий больной. Он рассказал, когда потерял все – работу, семью, имущество, из которого осталась одна табуретка, – тогда, наконец, серьезно решил что-то изменить в своей жизни. Он добровольно обратился за лечением. Некоторым больным необходимо упасть до самого дна, чтобы, оттолкнувшись от дна, начать восхождение к новой жизни.

Олег, наверное, чувствует, что вы его по-прежнему любите. Вы, а не он спрашиваете о сроке воздержания от алкоголя перед планированием ребенка. Значит, он пока еще не будет думать об изменении привычного образа жизни.

Если по существу вопроса, то ребенок может быть здоровым при рождении и при небольшом, скажем, месячном сроке воздержания от алкоголя обоих родителей. Срок трезвости, однако, не влияет на риск алкоголизма для ребенка, когда он достигнет подросткового и зрелого возраста. Дети больного алкоголизмом отца (или обоих больных родителей) относятся к группе высокого риска развития алкоголизма. Риск – это не фатальная неизбежность, это только вероятность. Риск может снижаться, если присутствуют защитные факторы – благоприятная семейная атмосфера, любовь и внимание обоих родителей, хорошая успеваемость в школе, вовлеченность в так называемую просоциальную активность (в деятельность, одобряемую в обществе), наличие непьющих «положительных» (не склонных к правонарушениям) друзей, отсутствие психических нарушений (депрессия, расторможенность). Естественно, ребенку с высоким риском развития алкоголизма нужен пример трезвости родителей, сверстников. Вы уверены, что ваш ребенок будет наблюдать такие примеры?

Можно просчитать риск алкоголизма и еще точнее. Это делается в медико-генетической консультации, например, в Научно-исследовательском институте наркологии Министерства здравоохранения России, где я работаю.

Однако люди руководствуются не расчетами риска, а любовью, когда хотят рожать детей. И правильно делают. Все предусмотреть трудно. А любовь родителей между собой и любовь их к ребенку может делать чудеса и уберечь от многих напастей, в том числе и от алкоголизма.

На вопрос о методах лечения алкоголизма я не буду отвечать, поскольку успех лечения зависит не от метода, а от личности больного и тяжести его болезни. Зависит это и от вовлечения в процесс выздоровления близких людей. Например, если бы вы сами, Лена, могли пролечиться по программе преодоления созависимости или хотя бы посещали группы самопомощи «Ал-Анон», то шансы на обращение за лечением Олега резко бы повысились. Лечение требуется не только Олегу, но и его семейному окружению. Вы – уже член семьи, поскольку принимаете большое эмоциональное участие в его судьбе.

О том, как его мотивировать на лечение, читайте в этой книге о тактике интервенции. Но в начале думайте о собственных потребностях и проблемах.

Желаю вам научиться заботиться о себе не меньше, чем о своем любимом.

С уважением, Валентина.

Уважаемая Валентина Дмитриевна, здравствуйте!

Давно уже прочитала выдержки из вашего дневника в статье «Выйти замуж за алкоголика» и все это время снова и снова возвращаюсь к ней, потому что передо мной стоит именно эта проблема – выходить или не выходить замуж за алкоголика. Я буквально закомплексовалась на этом вопросе. Все, что я делаю, думаю, так или иначе связано с ним и ставится в зависимость от того, как он будет решен. И я все-таки решила обратиться к вам за советом и помощью, хотя трудно даже представить себе, что у нас найдется для этого время. Но я очень прошу нас как женщину – помогите мне найти выход из тупика, помогите спасти человека, которого я люблю.

Ему 52, мне 50. Он врач-кардиолог, в прошлом один из самых авторитетных специалистов в этой области у нас в республике. Широко образованным, интеллигентный человек, с неподражаемым чувством юмора и обостренной чувствительностью, болезненным тщеславием. Но свои эмоции носит глубоко в себе, в свой внутренний мир почти никого не допускает.

Я – журналист по образованию, по должности – заведующая службой семьи и знакомств в нашем городе. Приходится иметь дело со многими людьми и судьбами, а вот в своей разобраться не могу.

У обоих за плечами несостоявшиеся семьи, дет и. Но если я воспитала своих детей одна и сохранила с ними хорошие, родственные отношения, то у него потеряно практически все. Жена ушла к другому, сын, женившись, взял фамилию жены и с от ном практически не общается, разве только что-то попросить.

Любимая творческая работа главного специалиста в Республиканской больнице утеряна. Сейчас он врач «скорой помощи» в бригаде интенсивной терапии. Он прошел лечение в стационарах, ЛТП, но все без глубокого желания излечиться. В промежутках между дежурствами он полностью отдается во власть Бахуса, да еще с дозами реланиума, что повергает его в какую-то прострацию, полусонное, полубредовое состояние. В такие моменты мне становится страшно за него, за его жизнь, за то, что он не сможет выйти на работу. А утром он встает в 5 часов утра, приводит себя в идеальный порядок и одним из первых, за 1-1,5 часа приходит на работу и может сутки, а иной раз и двое обслуживать самые тяжелые вызовы.

А я не знаю ни минуты покоя, потому что не могу понять, как человек может после такой глубокой прострации брать на себя ответственность за жизнь другого человека. Меня постоянно мучает вопрос – имеет ли право оказывать людям помощь врач, который не может помочь себе. Но он живет только работой, это его единственное сдерживающее начато. Администрация знает, что он алкоголик, но мирится с этим, так как он считается в коллективе самым профессиональным кардиологом. Но ведь только я знаю, после каких запоев он выходит на работу, подозреваю, что он принимает какие-то допинги, чтобы быть в форме. И это еще одна проблема, т.к. я боюсь, что работа, которой он так дорожит, его погубит (доступ к транквилизаторам, наркотикам).

Как случилось, что я на склоне лет полюбила этого человека? Почти 20 лет я была другом их семьи, а вернее, его жены – красивой, молодой женщины, она на 7 лет моложе его. Она, как и он, любила красивую жизнь – вино, сигареты, рестораны, всеобщее поклонение и поклонники. Я же перенесла две тяжелейшие операции, и он меня поддерживал как врач в эти тяжелейшие для меня годы.

И когда он дошел, казалось бы, до последней черты, и остался один, только спустя два года после ухода жены, которую он очень любил, когда, как мне показалось, его боль от ухода уже утихла, я протянула ему руку. Пыталась вытащить из той пустоты, в которой он жил, сделать так, чтобы жизнь его стала кому-то нужна, более полной и интересной. Он принял мою помощь, но сам ни о чем не просил, вроде как на поводу шел. Когда же я вплотную столкнулась с той стороной жизни, которая была от меня скрыта, я пришла в ужас, зашла в тупик. Я вижу, что он ходит по лезвию бритвы. Я готова была все для него сделать, потому что к этому времени я уже не мыслила свою жизнь без него. И, кажется, именно моя привязанность и мое желание ему помочь его оттолкнули.

Он снова ушел в себя, в свой призрачный мир. Сейчас я на курсах психологов в другом городе. А он там один, вернее с матерью. Не знаю, что я застану, когда вернусь, но все мои мысли там.

Валентина Дмитриевна, умоляю вас, если есть какой-то хотя бы самый маленький шанс помочь этому человеку, подскажите, как это сделать. Врач, который лечил его в ЛТП, сказал, что у него утеряна цель и смысл жизни, нет стержня и желания жить, мол, он и смерти не боится. Но это не совсем так. Когда ему было очень тяжело, я видела, что ему страшно, и он просил меня не оставлять его одного. Значит, он все-таки хочет жить, но не может избавиться от своей зависимости алкогольной.

Вы пишете, что алкоголика надо любить. Я люблю его, но конечно, не как алкоголика, а как человека со всеми его положительными и отрицательными качествами. Не могу на него сердиться, держать зла. Но, оставшись один, он скоро дойдет до уровня бомжа, так как всей его солидной зарплаты не хватает на удовлетворение своей «жажды», а что есть, во что одеваться, его не волнует. Я же содержать его не в состоянии. Простите, отняла у вас столько времени. И все-таки я очень надеюсь получить от вас ответ лично.

С глубоким уважением Э.Г., г. Йошкар-Ола.

Комментарий. Уважаемая Эмилии Григорьевна (назову вас так по инициалам)!

На ваше письмо я уже ответила в главе о невестах алкоголиков. Если вы любите своего жениха таким, каков он сейчас, то выходите замуж. А если вы хотите вначале выйти замуж, а потом «сделать качественного мужа» (т.е. непьющего), вряд ли это удастся. Я не говорю, что это невозможно. Но сделать кому-то из одного человека другого человека – абсолютно нереальная задача.

Мне кажется, ваша проблема в том, что вы слишком стараетесь переделать своего жениха. У него есть еще свои ресурсы. Все же он еще не потерял работу, он хочет иметь отношения с вами. В глубине души он прекрасно осознает наличие у себя тяжелой болезни – алкоголизма, осложненного токсикоманией. Вы правильно заметили, что лечился он без большого желания. И хотя алкоголизм – это медленное самоубийство и врач был прав, когда говорил об отсутствии желания жить, но все же инстинкт самосохранения полностью у больных не утрачен. Он может начать выздоравливать.

Если он ценит ваши взаимоотношения, скажите ему, что вы будете жить с ним только тогда, когда он изменится и перестанет пить. Скажите ему, что вы его любите и что вернетесь к нему при выполнении этого условия. Вряд ли можно сделать что-то большее.

Еще одна ваша проблема – это сверхответственность. Вы пытаетесь отвечать за то, что является только его ответственностью – как он на работе справляется, как он будет дежурить. Это его дело и дело его администрации.

Чем больше вы будете оказывать ему всяких услуг, тем больше вы будете поддерживать его алкоголизм.

Напишите список того, за что вы отвечаете и за что отвечает он. Посмотрите, что получилось. Мне кажется, произошел сдвиг – вы слишком пытаетесь отвечать за его жизнь и мало думаете об ответственности за качество своей жизни.

Мне кажется, что стержень в нем все-таки есть. Просто он любит прислониться к кому-то – к жене, к другу дома. О больших волевых качествах говорит его высокий профессионализм. На работе это знают и, несмотря на алкоголизм, не увольняют.

С пожеланием обрести покой и уверенность в себе, искренне ваша Валентина.

Письмо без обращения.

Представьте, что Вы прикованы к железнодорожному пути и идет навстречу поезд. Приближается, приближается, сердце бьется сильнее – сильнее – сильнее. Но, оказывается, вы живы. Он (по-видимому, поезд) перескочил через вас. Придадим ему такое условное свойство. И уже удаляется вдаль. Расписание у него непредвиденное – то часто ездит, то реже. Но я стою на рельсах, даже когда его нет. Я всегда стою на этих рельсах.

Наверное, вы догадались. Это проделывает со мной мой муж, потому что он пьет, а, выйдя за него замуж, я встала на эти рельсы.

Судя по письму, можно подумать, что у меня с головой того, да? Может быть. От вас хочу получить совет, что дальше? А вдруг когда-нибудь он не перескочит? Хочу узнать, поможет ли кодирование, вшивание и есть ли наследственность к алкоголизму у моей дочери? И как облегчить мое состояние? (Последнее предложение вписано в имеющийся текст более мелкими буквами.) Что нужно для этого написать? Мне 30 лет. Кажется сейчас, если моя дочь родит в 12 лет, я расцелую ее, а если в 20 выйдет замуж за пьяницу, наверное, я убью ее. Пишите, хоть казенную, но правду.

Е., Северодвинск Архангельской области.

Маленький комментарий: Уважаемая Е.! Уточним: Вы прикованы к рельсам или стоите там по своему собственному выбору? Если вы стоите, то когда же вы уйдете и перестанете ждать поезда, несущего угрозу вашей жизни? Вы прикованы или вы свободны? Вы пишете «это проделывает со мной мой муж». А вас что нет дома, когда он все это проделывает? Кто ему позволяет проделывать такое, что можно сравнить с наездом целого поезда? Не с вашего ли позволения он «все это проделывает»?

У вас есть шанс на улучшение вашей участи. Этот шанс заключается в вопросе: «Как облегчить мое состояние?»

Не обижайте меня подозрением, что я пишу «казенную» правду. Я пишу свою искреннюю правду. У вас может быть другая, своя правда. Не отказывайте мне в искренности, это свое качество я очень ценю. Я понимаю, что вам трудно доверять, поскольку вас предавали.

Как же у вас наболело, что вы так негодуете по поводу возможного брака дочери с пьяницей! Ваши чувства понимаю, а позицию не поддерживаю никоим образом. Взрослые дети имеют право на свой выбор, на свои ошибки. Мы, родители, принимаем их в свое сердце, независимо оттого, ошибаются они, с нашей точки зрения, или нет. Кстати, если это свое опасение о возможности дочери выйти замуж за алкоголика, вы уже высказывали в семье, то это может

действительно случиться скорее, чем если бы вы этого не боялись. Я не знаю, почему так происходит. Но наши страхи часто сбываются. Как будто своими страхами, тревогами, мыслями о несчастье мы притягиваем к себе нежелательные события.

Работайте над своими страхами. Я написала эту книгу для вас (см. соответствующие упражнения).

По поводу наследственности для дочери. Да, в ее наследственности содержится предрасположение к алкоголизму, и она относится к лицам с повышенным риском развития этой болезни. Но в целом риск ее может не превышать 15 % вероятности, он гораздо ниже, чем у сыновей алкоголиков. Женщины часто не реализуют свое предрасположение к алкоголизму. Риск алкоголизма для взрослых сыновей и дочерей снижается, если мать выздоравливает от созависимости.

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Прочла статью «Выйти замуж за алкоголика», и заныло сердце еще сильней. Мне 22 года, 2 года назад я вышла замуж. Что будущий муж пьет, я знала, но думала, что смогу все изменить. Да и правду сказать, верила его обещаниям: выйдешь за меня замуж, пить не буду, потом – вот забеременеешь, потом – вот родится сын!

Но и рождение сына не помогло. А пить стал еще больше. Если уходит в запой, то может и из дома утащить что-нибудь.

Мы живем с моей мамой, и она мне постоянно твердит: не нужен он тебе, брось его. А я только и думаю об одном: как бы они не поругались. Бросить его я не могу, потому что люблю. Трезвый ведь он хороший: и есть приготовит, и помогает. Он, правда, и пьяный не обижает меня. Ругаюсь в основном я на него, хотя и понимаю, что ему все бесполезно, говорить надо трезвому. Ведь он очень добрый, веселый.

Помогите мне, пожалуйста, Валентина Дмитриевна, подскажите, что делать? С каждым днем я все больше боюсь его потерять! Во многом виновата сама, не могу себя сдержать, а в злости чего только не наговоришь, потом думаю, зачем, ведь можно было избежать скандала. Помогите, пожалуйста, нам, ведь у нас вся жизнь еще впереди. У нас растет сын, ему нужен отец.

Я верю в то, что его можно спасти! Я не хочу и не могу слушать, что он потерянный человек, что ему ничего не нужно, кроме бутылки. Подскажите, как, и я все сделаю, чтобы спасти любимого человека. Я знаю, прежде всего мне надо самой исправиться. Стать добрей, умней. Сердцем понимаю все, а умом нет.

Вы знаете, Валентина Дмитриевна, сколько я натерпелась до замужества. Что только ни делала моя мама, дело доходило до драки, прятала вещи, чтобы я не могла выйти на улицу, а все потому, что не хотела, чтобы я встречалась с Мишей! И сейчас, если он приходит пьяный, она дома начинает на него ругаться, выгоняет из дому. Так я живу в постоянном страхе за него. С мамой ругаюсь, чтобы не лезла в мою семью, разберусь сама. Но она говорит: в моем доме живете, я здесь хозяйка. А куда еще идти жить, к свекрови, которая ежедневно поддает? Если бы еще кто-то, кроме меня, хотел ему помочь. Но никому мой муж не нужен. Ни моей маме, ни его.

Помогите, пожалуйста. Мне говорят – встретишь другого, а этого ничего не исправит. Но никто не хочет понять, что я не могу даже мысли допустить, что его не будет. Поверьте, я действительно сильно люблю.

Пишите мне до востребования.

Заранее вам благодарна, до свидания.

И.Е., г. Елец.

Комментарий: Дорогая моя, Е.!

Я верю в то, что вы действительно любите. И, возможно, поэтому вы были так легковерны до замужества. Вы верили в то, во что хотели верить. Рожу сына, и он перестанет пить. Это миф.

Можете ли вы хотя бы перестать винить себя? Хотите стать добрее? Пожалуйста. Но становитесь тем, кем вы хотите стать, а не для того, чтобы воспрепятствовать алкоголизму.

Ваша мама препятствовала вашему замужеству с той же страстью, с какой вы отстаиваете теперь свое право быть вместе с Мишей. Может быть, вам еще раз прочитать главу о контролирующем поведении? Похоже, это ваша семейная черта – управлять чьей-то жизнью. Мама управляет вашей жизнью. Вы – жизнью мужа.

Результата пока нет.

Что же вы о сыне, о себе не пишете? Только о нем, о любимом. Где вы у себя в сознании?

Вы пишете, что хотите «спасти любимого человека». Посмотрите еще раз на треугольник С. Карпмана. В нем ваша судьба. Увы, да, да. Спасательница – преследовательница – жертва. Не хотите быть жертвой, читайте главу «Избавление от психологии жертвы». Возьмите на себя ответственность за свою жизнь. Возможно, тогда и муж возьмет на себя ответственность за свое выздоровление.

Вы с горечью констатируете, что ваш муж никому не нужен. Не и этом дело. Главное то, что он сам себе, похоже, не нужен. Дайте ему почувствовать его собственную ценность, я верю, что он действительно хороший человек.

С любовью к вам, В.Д.

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Слезно прошу вас помочь нашей страшной беде. Прочитала я в журнале статью «Выйти замуж за алкоголика». Очень сильно плакала, потому что я вышла замуж за алкоголика! Знала ведь все, но так любила, жалела его, так была уверена в своей силе (разрядка моя – В.М.) Верила, что все можно перевернуть в другую сторону, в лучшую. Это у меня от того, что я очень чувствительная, тонкая, добрая натура. Вернее, чокнутая героиня! Как только прочитала, сразу написала «письмо-книгу», но не отправила. Не знаю, по каким причинам. Сейчас вот тоже больно писать, к горлу ком подкатывается, но я сдержусь и напишу вкратце самое главное.

Сергею 31 год, мне скоро 27 стукнет. Живем почти 2,5 года. Детей нет. Боюсь заводить. Люблю очень детей, но не хочу, чтобы мой ребенок вдруг в один миг оказался сиротой, безотцовщиной. Или пустить дитя на свет и чтоб он страдал от всего, что между нами может происходить, – это преступление.

У Сергея раньше была семья. Очень ранний брак. Она родила в 17 лет. Ужасно бегала, любила, писала письма, а когда с Сережей случилась беда, родители одной-единственной дочери не

захотели такого непорядочного зятя. Хотя он тоже мог поступить по-другому и не бросить Москву, так как девчонку в постель не тянули.

Но это прошло, и пусть им останется хоть отпечаток, нервы потеряны. Беда не приходит одна.

После несчастья с Сергеем случился развод, умер его отец. Отец у Сережи очень хороший, работящий, деловой мужик. Всю семью содержал материально. Жили крепко, зажиточно. Но отец Сергея, несмотря на хорошие качества, очень сильно пил. Можно сказать, был алкоголиком. Умер от водки.

После его смерти стала спиваться мать Сергея. Как она утверждала, с горя. Стала водить в дом мужиков, устраивать в прямом смысле притоны, пропивая нажитое. Сергея тогда не было. Вернулся к разбитому родительскому корыту. Погиб младший брат. От семьи, когда-то уважаемой, ничего не осталось. Ужасно! Страшная картина!

И вот появилась я случайно, как говорится, «маленькая соломинка» в море. Познакомились 3,5 года назад через его друга детства. И все получилось почти как в кинофильме «Влюблен по собственному желанию» (где в главной роли Е. Глушенко и О. Янковский. Помните?). Сергея я, правда, и раньше знала и так сказать втайне любила, он мне очень нравился. А здесь такое! Жалость что ли определила мою судьбу? Столько поклонников, столько возможностей, и вдруг такое... точно чокнутая.

Господи! Что было в доме у меня, что былое мамой, со знакомыми, с городом… Настоящая сенсация. Но я делала невозможное! Как будто с неба фея опустилась и делала чудо!

Это невозможно все передать, столько пережито! Слава Богу, мой папа рано умер и не узнал, что у его дочери – любимой, обожаемой сложится такая судьба. Он бы мне, наверное, ноги вывернул или убил. А вернее, при папе этого всего не могло бы случиться, я имею в виду это знакомство, этот брак. Отца в городе знали. Уважаемый человек, семьянин, непьющий, деловой, хозяин. Бедная моя мама – я сделала ее просто несчастной от этой позорной связи. Но мы с Сергеем преодолели все. Почти доказали все и всем, что есть возрождение, что есть настоящее, ценное в этой нашей жизни.

Сначала складывалось все очень хорошо. А потом, знаете, нервы, нервы. Эти поганые сплетни, разговоры. Город маленький – тяжело. Меня начинало всю трясти. У Сергея еще эта болезнь – псориаз, и пошло. Я и плакала, и заклинала, и бросала его. А он придет, и я все снова прощаю. Не пьет 2-3 месяца, а потом как сорвется. Не могу писать...

Невозможно 2 года жизни описать в письме и все рассказать. Это очень большая жизнь – 2 года! Как запьет, на все плюет, на работу не выходит. Иногда хочу все бросить. Я молодая, интересная. Знаю, есть вздыхатели, есть и поклонники, и жалеющие. За что я несу этот крест? А как подумаю – бросить! Да ведь он погибнет! Никого у него, кроме меня, нет. Жалко. Погибнет или будет ходить по городу «живой труп» и меня мучить! Жизни мне не даст!

Господи! Что делать?! Помогите, умоляю вас, Валентина Дмитриевна, помогите нам. Вылечите его или, если надо, меня. Одна надежда на вас. Он все делал ради того, чтобы семью, меня уберечь. Но зло, нервы оказались сильнее всего. Я уже тоже больной, наверное, человек. А он из-за всего психует! К бабке в глухую деревню ездили. И сейчас я не теряю надежду, верю. Продолжаю борьбу. Потому что люблю, потому что верю в человека, потому что верю в чудо, вот теперь в вас! (Или просто я дура – героиню из себя строю).

Что же я так воспитана дурно? Раз вышла замуж, значит, долг сохранить брак? Разъясните, дайте информацию, как у вас лечатся, как к вам попасть на консультацию, на сколько

госпитализируется больной, платная ли у вас клиника? Нам надо хоть что-то знать, чтобы ехать, быть немного в курсе дел. Очень ждем любую информацию.

С уважением Наташа и Сергей, г. Бузулук Оренбургской области.

Комментарий. Я подозреваю, что Сергей об этом письме и не знает. Зачем же делать что-то за него? Зачем вы подписали письмо двумя именами? Сергей просил вас? Так нечестно, Наташа. Вот то, что вы вообразили себя феей и героиней, вот это честно вы признали. Еще вы честно признали, что жалость решила вашу судьбу. Вы путаете жалось с любовью, легко перепутать, так как в русском языке это почти синонимы.

Вы уверены, что Сергей без вас погибнет. Это не очевидно. Возможно, что вовсе даже не погибнет, а начнет выздоравливать. Вам хочется верить, что вы даруете ему жизнь. Это тоже нечестно. Жизнь дарует Господом Богом. Не будем равняться с ним.

Пусть Сергей сам напишет мне письмо.

Ответа я не дождалась.

Здравствуйте, Валентина Дмитриевна!

Пишет вам одна из страдалиц от мужа-алкоголика. Впрочем, он еще, наверное, не совсем алкоголик, запоев почти не бывает, возможности не ищет, но и никогда не отказывается. Но признаться, я была не очень приятно удивлена (а потому заинтересована!) вашей статьей в журнале «Работница». Тем, что вы, компетентный человек, женщина, мать (?) – сторонница этих бедолаг, которых надо перевоспитывать. (Я им помогаю, но не перевоспитываю. Я их уважаю, но не являюсь чьей-то «сторонницей». – В.М.) Впрочем, в каждой профессии, тем более докторской, надо иметь свой стиль, свою незаурядную точку зрения. (Моя точка зрения на алкоголизм и созависимость не расходится с точкой зрения сотен специалистов в мире, ничего незаурядного здесь нет. – В.М.) Тем не менее я заинтересовалась бы вашим советом.

Итак, о себе. Мне 24 года, ему 26. Три года были женаты, год в разводе, сыну 4 года. Оба из бедных семей. Я с детства хлебнула лиха, холод, голод, нищета, соц. неравенство, отца ни разу не видела, рано повзрослела (в гуманитарных науках преуспевала, думаю, за счет философского мышления), озлобилась. В результате усложненный характер, недоверие к людям, запоминание обид.

Потом выросла, разбираться стала, научилась быть проще, но только внешне. Вышла замуж, считаю, по любви, цель – крепкая надежная семья, муж – опора и зашита, без отца росла, поэтому, как понимаете, муж должен быть всем, во что преувеличенно верила.

Немного о нем. Его мать воспитала пятерых детей, работала одна, муж – инвалид по зрению, недостаток во всем обострял отношения, но культ семьи почитался, авторитет родителей непререкаем. Сам он оптимистичней меня к жизни относится, полегче, иногда раздражает мое болезненное восприятие окружающей среды, даже бывает истерика, мое отношение и вмешивание в несправедливость, от чего страдаю сама.

Но человек он подозрительного склада характера, придирчивый по пустякам, чем выводит из себя. Вместе с тем бывает нежен, ласков (в трезвом состоянии). Ссоримся, конечно, но все бы ничего, это мелочь по сравнению с большей бедой. Алкогольный психоз, «замыкает», как они, пьяницы, выражаются. Я думаю, не вам объяснять, что это случается, когда они теряют разум (Пьяный человек – это не человек, ибо он потерял то, что отличает его от скотины, – разум. Тэн). И не все мужчины таковы, если их не задевать, и они не заденут. Есть и такие: как не

отнесись к нему, а он без «приключения» не может и доброе слово для него оскорблением покажется.

Если раньше он любил с кем-то покуролесить, то теперь я стала мишенью для его разрядок. И надо быть просто очень уравновешенной женщиной, чтобы поддерживать его пьяный «балагур», соглашаться, улыбаться. Впрочем нередко начинается с порога: то не встретила, то тапки не там стоят, то следы под окном (было бы к чему придраться).

Неурядиц было немало. Снимали времянки. Были трудности, все начинали с нуля. Может, это тоже причина озлобленности, но никак не право на избиение. Год разведены, но стремления друг к другу не утратили. По моим идеализированным понятиям, бить женщину – низость, подлость, кощунство, если хотите. Я никогда с этим не смирюсь, но до сих пор терплю. После очередного «приключения», депрессии, мы расстались, чтобы встретиться.

Проходят дни, месяцы, кровоподтеки, утихает боль, появляется ощущение тоски, одиночества, ненужности. И тут его виноватые глаза, понимание этого «замыкания» и, как и я, не находящие выхода. (Синтаксис предложения сохранен, как в подлиннике – В.М.). И все сначала.

В результате неврастенический синдром в обостренной форме. Раз травилась, чудом спасли. А есть ли смысл жить, когда все обстоятельства против? Когда рушится самый святой идеал – семья? Второго дыхания не будет, и не хочу и не могу начать другую жизнь. Если бы не сын… и жить не стоит. Так теперь и выходит – кто кого.

Но я все же человек здравомыслящий, и если что от меня зависит, рада буду стараться исправить положение. Впрочем, я уже сказала, что все зависит от моего благоразумия. Буду чрезвычайно благодарна и признательна вам, если заинтересуете, Валентина Дмитриевна, своими рекомендациями и советом.

С уважением С.М.Д., г. Липецк.

Р.С. Кстати, муж тоже прислушался бы к вашему совету.

Комментарий. Читаешь это письмо и не чувствуешь, что супруги уже разведены.

Страдания те же, что у невест, что у жен, что у разведенных. Как понимать эти слова: «Надо быть очень уравновешенной женщиной (вариант героини, святой? – В.М.), чтобы поддерживать его пьяный «балагур», соглашаться, улыбаться»? Наверное, я перечитаю тот лик созависимости, который обозначен как «Жена-угодница».

Зачем же вы считаете, что у вас «идеализированные понятия» о том, что бить женщину нельзя? Обычно люди считают, что это недопустимое поведение. А вы в своем сознании допускаете? Пожалуй, мне надо перечитать еще и раздел «Избиваемая жена».

Так вы травились или это была борьба под названием «Кто – кого»? Возможно, вы пытались манипулировать мужем. В этой изнурительной борьбе побеждает волка.

Вы разошлись и пишете, что потом начинается «все сначала». В предыдущих письмах женщины тоже об этом писали. Похмельный синдром. Вам требуется новая порция того самого яда, который сделал вашу жизнь такой болезненной.

Теперь вся надежда на ваше благоразумие и философское мышление.

Я вам сочувствую, но как и вы, я бессильна перед алкоголизмом вашего мужа. Я слышу ваши беды. У вас было горькое детство. Совершенно естественно ваше желание надежности берега, ваше стремление иметь крепкую семью. Да, все, что недодал отец, по вашей мысли, должен был дать муж. Вы искали опору в муже, потому что сами прочно на ногах не стоите. А он вообще падает. Наивно-романтическая вера во всепобеждающую силу любви может быть, хороша только в романах, но не в жизни. Нам бы всем поменьше героизма, побольше прагматизма. А то ведь до чего все дошло – до озлобленности на людей и на себя, до суицидальной попытки.

У вас есть семья. У вас есть сын. У вас нет веры в свою ценность, уникальность, самодостаточность. Веру можно обрести. Может быть, вам начать работать над собой с повышения самооценки?

Ваша Валентина.

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Я живу с мужем-алкоголиком вот уже 12 лет. Что мыс ним только не пробовали. Он лечился в психиатрической больнице, пил «тетурам», глотал ампулы, наконец, я его уговорила кодироваться. Согласился, заплатил деньги. Не пил 4 мес., потом чувствую – занервничал, борется сам с собой и сорвался, пришел домой пьяным. Но все равно я не жалею о выброш. (зачеркнуто) потраченных деньгах. Что-то изменилось в нем. Стал не таким резким, грубым. Не знаю, может, и неправильно я делаю, но если он говорит мне, что очень хочется выпить, – покупаю сама, пусть лучше пьет дома, под хорошую закуску. Выпьет и разговорится. Сама я не пью, но бывает, пригублю, сделаю несколько глотков.

Замуж я вышла по любви и знала, за кого шла, вернее сказать, предполагала, что мне предстоит пережить. Был и первый удар, но теперь я понимаю, что сама спровоцировала его. Больше этого не повторялось. Да и он потом мучился из-за этого. Я тоже дочь алкоголика-отца, вы пишете, что это заложено уже в нас. Да, наверное, и я не хочу другого мужа, хотя сама развелась 2 года назад и даже жила после развода полгода у мамы вместе с сыном, которому сейчас 11-й год. Сын тоже жалеет отца, прощает его грубость пьяную, и я очень боюсь, что он станет таким же. Хотя, когда мы с ним разговариваем и обсуждаем эту тему, он всегда говорит: «Ну, что ты, мама, я никогда не буду пить, я же знаю, как это плохо!»

Муж мой, может, и не пил бы так, если бы была у нас квартира, но мы живем в коммуналке и 10 лет стоим на очереди на жилплощадь. Когда он чем-нибудь занят, пить не тянет – некогда. Руки у него золотые, все полому уже переделал. Сейчас мечтает получить квартиру и сделать ее как игрушку. Вот, говорит, займусь-то! А в 15 метрах особо не развернешься. Да, вот в подтверждение ваших слов напишу коротко о своей сестре. В первом браке был муж-алкоголик. Развелась. Вышла замуж за другого алкоголика, сейчас уговорила его лечиться.

С уважением Б.С., Санкт-Петербург.

Комментарий. Дорогая Саша!

Муж у вас – замечательный человек; правда, вы развелись. Это ваше дело. А сыну говорите, какой хороший у него отец и как отец его любит. Не надо обещаний от сына о том, что пить не будет. Свой выбор он сделает позже. Сейчас для него важнее всего не сомневаться в том, что и мама, и папа его любят, ценят, уделяют ему внимание, просто часто с ним разговаривают. Можно сыну сказать что-то с таким смыслом: «Наш папа не плохой человек, а наш папа больной человек».

К сожалению, муж пьет не от того, что нет квартиры, а от того, что он больной человек. Когда вы покупаете водку для мужа, то это очень для него удобно. Так он часть ответственности за свои выпивки перекладывает на вас. Тем самым затягивается его взросление.

Думайте о себе хорошо. Почаще размышляйте над вопросом: что еще я должна сегодня сделать, чтобы позаботиться о себе? Перечитайте список действий, которые помогают утверждать себя. Утверждать себя совсем не значит, что нужно отвергать других.

Я написала эту книгу для вас. Я верю, что вы что-нибудь для себя возьмете, что поможет вам сбалансировать жизнь.

С любовью, ваша Валентина, выздоравливающая созависимая.

Здравствуйте, Валентина Дмитриевна!

Я познакомилась с Володей 6 лет назад. Я работала на заправочной станции, а он водителем. Когда мы познакомились, то он был для меня одним из тех, кто приезжает на заправку. Но впоследствии, когда мы стали встречаться вне работы, я поняла, что это человек, который для меня много значит, и я его полюбила. Но он пил и продолжает пить.

Я пробовала его вывести из той среды, в которой он жил. Предлагав переехать ко мне из общежития, у меня отдельная комната. Но это закончилось плачевно. Его тянуло обратно, ему не с кем было выпить. Один он пить не может (слава Богу) пока. Потом у нас пошли ссоры. Вернее «заводился» он, а я молча выслушивала, потому что это было говорено с похмелья либо когда не на что выпить. Он хороший человек, работящий, добрый, но если раньше я еще видела его трезвым, то теперь он каждые выходные «набирается» до состояния… не знаю, как это по-печатному сказать.

Два года назад я родила от Вовы сына. Во время одной из «сцен» Вова сказал, что пьет из-за того, что я к нему прихожу, что он любит другую, ну и все такое. Короче, дал отставку. Я уже была беременна, но мне уже было 27 лет, а делать аборт (первый) не хотелось. Все девять месяцев с небольшими перерывами я просидела на больничном или пролежала в больнице на сохранении. Было очень трудно, но 23 февраля я родила сына. И когда первый раз приехала в общежитие, где живет Володя (у меня там живут знакомые девочки по старому общежитию), я встретила его, сказала, что у него родился сын. После этого мы не виделись еще полгода, а перед Новым годом я узнала, что Вова уволен по статье 33 за прогулы. Мы встретились с ним, и он первый раз увидел сына.

Потом он устроился на работу, получил отдельную комнату в общежитии, но не проработал и года на новом месте, и опять статья. Теперь он отработал уже год на следующем месте. Вроде бы ему нравится. Командировки, любимая работа, но пить стал вообще «по-черному». Может неделю не пойти на работу, за командировку отгулы списываются за прогулы. В последний раз пропил все то немногое, что у него было: телевизор, стиральную машину, а до этого – радиолу. Ему нужно выпить, он не может уже без этого.

А я не могу его бросить, ведь он же остался таким, как и 6 лет назад. Иногда удается его «вытащить» из общежития к себе домой на выходные. Но только у него проходит хмель, как он начинает чувствовать дискомфорт и обвиняет меня в том, что он не может со мной общаться в трезвом виде, т.к. я ему не нужна, хочу женить на себе и пр.

С сыном они общаются изумительно: гуляют вместе, играют. Женя папу выделяет среди остальных уже с 9 месяцев, когда увидел его в первый раз. Так что с этой стороны все хорошо. Но чувствуется, когда у Вовы появляется «жажда», он замыкается в себе, как-то весь

напрягается, не знаю, но я чувствую это физически, и тогда он может наговорить кучу нелепостей и гадостей. Типа того, что я сглазила его любимую женщину, хотя знает, что это не так и его женщине нужна от него только выпивка. Но Бог с ним, даже если она разведется со своим мужем и выйдет замуж за Вову, то он-то от этого пить не бросит, а только больше будет опускаться на дно в «теплой компании» супруги.

Я устала уже от всего этого, но не могу Вову оставить. Хотя все говорят, что я зря с ним мучаюсь и треплю нервы, что он мне никто, что нужно забыть его. Но я чувствую на расстоянии, когда ему плохо. Бросаю все и еду в общежитие. Хорошо, сын у меня на «круглых» сутках, а в выходные едем вдвоем. Но я уже не могу «разрываться», а бросить его в таком положении тоже не годится.

Недавно спросила его, зачем он пьет, покупает у спекулянтов за бешеные деньги водку, влезает в долги, что ему это дает? «Просто хочу напиться», – и весь ответ.

У него есть брат-близнец (хотя мне кажется, что они двойняшки, слишком много в них мелких различий), зовут его Саша, тоже шофер и тоже пьет. Недавно лишили прав за аварию в нетрезвом состоянии. Но Сашка пытался лечиться: гипнозом, «кодировался», но через некоторое время снова здорово запил.

Я не знаю, может, я много «воды лью», но мне не с кем поделиться всем этим. Рассказывать кому-то, даже близкому человеку… Меня не понимают, ведь я не жена, не сестра, так… в общем-то посторонний человек. Но люди ведь пропадают. Молодые ребята, в апреле по 33 года исполнилось, голова на плечах есть, руки что у одного, что у другого, оба читать любят. Вовка на книги денег не жалеет (хорошо, в его окружении нет таких, кто мог бы купить у него их), рассказывает хорошо. Ну я не знаю – это просто надо общаться с человеком, чтобы знать его внутренний мир, а не это пакостное пьяное хорохорство.

Я вас очень прошу, Валентина Дмитриевна, помогите! Я уже никому и ничему не верю. Мне нужно знать, что эти люди будут здоровы. Даже если я не буду вместе с Вовой, пусть он будет с другой, но чтобы у него было действительно счастье, а не пьяный угар. Я люблю его, но не могу сама помочь.

Извините, что оторвала у вас столько времени, но вы моя последняя надежда. Я хочу быть спокойна и за Вовку и за его брата – это моя единственная корысть. Если нужны какие-то дополнительные сведения или вопросы, все что я смогу, я разузнаю. Если нужна личная встреча, у Вовы в июне отпуск – я сделаю все возможное, чтобы он с братом приехал.

Но только я пишу это письмо без их ведома, т.к. Володя в командировке до июня, а Сашок живет и работает в дальнем поселке.

С уважением Маша. Ленинградская область.

Комментарий: Маша написала очень искреннее письмо. Маша весьма наблюдательна. Ее описание обострения влечения к алкоголю, когда Владимир «замыкается в себе, как-то весь напрягается» и «может наговорить кучу нелепостей и гадостей» абсолютно точное. Маша назвала это состояние появлением «жажды». Эти фрагменты ее письма можно включать в учебник по наркологии. Да, так может выглядеть обострение влечения к алкоголю.

Еще одно точное наблюдение. Помните, что ответил Владимир, когда Маша спросила его, зачем он пьет. Ответ: «Просто хочу напиться» очень точно характеризует состояние больного алкоголизмом. Больные пьют не зачем-то, а несмотря на все. И не спрашивайте больше, почему он пьет. Он не может не пить, потому что он больной человек и тяга к водке – это

проявление его болезни.

Письмо Маши ценно и тем, что в живой человеческой истории она показала характер болезни. Наркологи говорят так: алкоголизм – болезнь, протекающая прогредиентно, т.е. болезнь течет вперед, все время усугубляясь. Появились прогулы, увольнения из-за нарушения трудового законодательства, а он пьет все больше и больше. Пример брата-близнеца тоже не говорит Владимиру о тяжести его болезни, о необходимости лечения. Появилась женщина, которая, по-видимому, тоже больна алкоголизмом. Поскольку Маша отмечает, что «его женщине от него нужна только выпивка». Пьющий партнер – признак большей тяжести алкоголизма.

Маша сделала Владимиру такой подарок – родила сына, да еще 23 февраля! А он даже из роддома ее не выписывал. По моим наблюдениям, больные алкоголизмом почему-то часто не могут сопроводить жену в роддом или выписать ее оттуда, торжественно встретить. Наверное, это закономерно, поскольку алкоголизм – болезнь безответственности. И больные алкоголизмом отцы – это неэффективные родители. Вот и Владимир – с сыном он играет, правда, редко, а всем своим поведением говорит: «То, что тебе нужно, сын, я не могу тебе дать». Жаль только, что и мама ребенка так много сил тратит на бесполезное «обслуживание» алкоголизма Владимира, а не на себя и на ребенка. Помните, в письме она упоминает, что сын «на круглых сутках» и у нее есть возможность каждый раз мчаться в общежитие?

Маша, сколько еще вам необходимо претерпеть унижений, предательства, издевательств со стороны Владимира, чтобы вы наконец перестали спасать его и начали заботиться о себе и о сыне? Он вас беременную оставил, а вы ему счастья с другой желаете? Какая еще более суровая действительность вам нужна, чтобы убедиться, что болезнь Владимира несовместима с семейной жизнью?

Радуйтесь, что у вас с ним брак неофициальный. Близкое общение с ним может довести вас до истощения всех физических и моральных сил. Впрочем, вы в любом случае будете страдать, пока не начнете избавляться от созависимости.

С любовью к вам и другим женщинам в подобном положении я написала эту книгу. Ваша Валентина.

Здравствуйте, Валентина!

Пишу вам и надеюсь, что не напрасно. Мой муж не алкоголик, а может, и наоборот. Я даже не знаю точно, кого называют алкоголиком. Но он не пьет запоями, может не пить месяц и чуть больше, но совсем не пить не может.

Мы женаты почти 9 лет. У нас двое детей. Старшей 7 лет, младшему 4 года. Мы живем в поселке в своей квартире, моя мама в городе, полчаса езды на автобусе от нас. Когда муж начинает пить, я забираю детей и еду к маме, потому что ничего хорошего ждать не приходится. Не знаю, правильно я делаю или нет, но сейчас я просто не вижу никакого выхода. Трезвый муж спокойный, более уравновешенный, чем я. Но когда он пьян, то с ним совсем нет сладу и никак невозможно договориться. Даже на детей настать стал, с тех пор я и стараюсь уезжать к маме (они его боятся пьяного, как и я).

Но я все время думаю о будущем: о сыне Юрочке, не придется ли еще и за него бояться. Но я совершенно не знаю, что сделать, чтобы с ним этого не случилось. Мужу я не помогаю избавиться от привычки пить, я просто не знаю, как это сделать.

О себе тоже стоит написать. Ведь я помогла, чтобы пьянка укоренилась. Прощать, понимать, слушать я не желала с самого начала. Только винила, вот и пришли к финалу печальному. Про

меня вообще можно сказать «исчадие ада». В семье самая последняя (шестая по счету), самая нелюбимая была, как ни парадоксально. Да еще с таким семейством – отец-пьяница. Вот и получилась из меня пародия на человека. Обидчивая, злопамятная, раздражительная – в общем, все плохое во мне. Но ведь должен же быть какой-то выход для любого человека – даже самого плохого. Муж меня любит, а я (как теперь оказалось) совсем не способна любить. И неведома мне женская ласка – я его ею и не одариваю. Да и как могу без чувств. А его ласки меня только раздражают, но не в сексуальную сторону, а раздражают до злости. Вот видите, как получилось: начала вроде про мужа, а кончила собой. Может, я вообще не по адресу обратилась? Но я надеюсь на что-то. Не лишайте меня этой надежды – ответьте! Так надоела эта серая жизнь – по инерции. Хочется изменить ее в лучшую сторону. Но как? У меня совершенно нет фантазии, воображения. Так я надеюсь на вас, не вы – так кто же?!

Галина, Новгородская область.

Комментарий: в одном не согласна я с Галиной – почему она так плохо думает о себе, тоже мне, написала «исчадие ада». Может, Галина винит себя в том, что, как она пишет, «не помогаю мужу избавиться от привычки пить»? Подождите, давайте разберемся. Чья это проблема – «привычка пить»? Его или ваша? Наверное, его. Он пытается от нее избавиться? О какой-нибудь помощи он просил? Нет. Вы слишком много на себя берете, когда пишете «ведь я же понимаю, что все из-за меня происходит». Алкоголизм происходит по многим причинам, но одно я знаю твердо – не жены являются причиной алкоголизма мужей.

Я верю, что отец любил вас и вы любите мужа. Только между любящими людьми живет болезнь – алкоголизм. Эта болезнь сильно препятствует выражению любви в семье. Так что вы – любимая дочь и сами вы способны любить. А поскольку вы живете рядом с алкоголизмом, то вам трудно и почувствовать любовь других и самой ее выразить.

Уезжать с детьми к маме во время пьянства мужа – не знаю, правильно или не правильно. С одной стороны, вы имеете право обезопасить себя и детей. С другой стороны, может тем самым у мужа создаются условия, удобные для пьянства. Жены, детей нет перед глазами, гуляй, сколько хочешь.

Вы высказываете беспокойство о сыне. Да, есть основания беспокоиться. Наследственность сына отягощена алкоголизмом отца и деда. Да, ваш сын мог унаследовать предрасположение к алкоголизму. Теперь вопрос в том, проявится это предрасположение или не проявится. Предрасположение не означает фатальную неизбежность болезни, а только повышенную вероятность. Профилактика нужна. Только страхи матери – это не профилактика, а скорее приближение беды. Знаете, что есть лучшая профилактика? Помимо знаний об алкоголизме как о болезни, о психологии членов семьи (о созависимости) лучшая профилактика – это любовь к детям. Как любить? Да как сердце подсказывает. А я со своей стороны все сказала об этом в главе «Ответственный родитель» и в главе «Работа с чувствами». Лучший вид профилактики – это лечение матери от созависимости и лечение отца от алкоголизма.

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Я нуждаюсь в ваших советах. Немного о себе: мне 30 лет, высшее образование (инженер-технолог швейного производства), учитель труда в школе, двое девочек – 8 и 9 лет и муж хорошо пьющий. Вышла замуж на 4-м курсе, живем 9 лет. Когда дружили, он приходил ко мне иногда выпивший, я ему сердито выговаривала, но прощала, думала: поженимся, все будет, конечно же, не так.

Поженились, я очно доучивалась в институте, в свои наезды и на выходные дни я его заставала

дома иногда пьяным, опять выговаривала, прощала и так далее. Кончила институт, стали жить отдельно от свекрови, уже двое детей, он продолжал выпивать, иногда после работы, иногда в выходные, это случалось 1-2 раза в месяц.

У меня в семье два алкоголика – брат и сестра, я не пью (бокал шампанского на Новый год). Вообще-то больше потому, что насмотрелась на художества в пьяном виде своих родных. Поэтому, когда стали жить своей семьей и Петя продол жал-таки выпивать, я уже ругалась с ним, правда, до сильных скандалов дело не доходило. Говорила, что будет алкоголиком и т.д., наказывала его тем, что спали в разных комнатах. Я это могла перенести легко, он – нет, и все-таки даже отказ от близости не останавливал его, он продолжал выпивать, причем с каждым годом все чаще – 3 раза в месяц, каждую неделю, а сейчас 2-3 раза в неделю. А я со своим высшим не могла придумать ничего лучшего, как упорно после выпивки (естественно, трезвому) отказывать в известном, дуться и молчать днями, если не неделями. Спохватилась, когда отношения совсем разладились, выпивки стали по причине и без, домой он торопиться перестал, может прийти через 2-3-6 часов после окончания работы, ничего не объяснив ни сразу, ни наутро.

Сейчас дело подошло к разводу, но этот процесс меня страшит, мне жалко детей, которые, конечно, видят нелады в семье, осуждают пьяного папу, но если утром он заговорит с ними, пошутит, они охотно разговаривают с ним, делятся школьными делами. И в конце концов он нужен мне, не такой уж он плохой, когда трезвый, и отношения тогда в семье хорошие, и мы везде вместе – работаем, в кино, в лес. И я со страхом думаю – Боже, через 2-3 дня все это кончится и все будет плохо.

Он не считает себя алкоголиком: «Ну и что, что я выпиваю? Я и работаю, как вы – у нас свой дом (хозяйства нет)». После очередного его прихода нетрезвым, когда он в меру покачал права: «Меня здесь накормят? Я здесь еще нужен?» и т.д. уляжется спать, у меня опускаются руки. Я – очень впечатлительный что ли человек? Его нет, и я не знаю, где он, я буду бесцельно сидеть дома, я не могу ничего делать (а дел – море: уроки у детей, драные их колготки, стирка), я раздраженно делаю замечания детям. Чуть услышала, что хлопнула калитка, у меня от сердца отлегло, наконец-то, пришел, пусть даже пьяный.

Он будет неделю приходить нетрезвый (пусть даже от пива) и задерживаться, и я неделю с трудом делаю домашнюю работу и хожу на работу. В общем, чуть что, я сразу скисаю, я – самая несчастная. Не думайте, что я причину пьянства вижу только в нем самом – я сама – неидеальный человек, с ленцой, чересчур, мне кажется, самоуверенная. Может, он в семье ожидал найти совсем не то, что получил, потому потихоньку спивается.

И он, и я понимаем, что порознь нам будет труднее, но пить он не бросает и на разводе настаиваю я. Можно ли что-нибудь сделать, чтобы оторвать Петю от рюмки, чем-то заинтересовать. У него мотоцикл, он на него садится выпивший, и я очень боюсь, что покалечится не только сам, но и покалечит кого-нибудь (не дай Бог). Читать не любит, увлечений нет, кроме охоты (а там, естественно, выпивка) и иногда рыбалка летом на нашей «Волге» 1,5 м шириной и 0,5 глубиной.

Не знаю, как исправить все, разводиться не хочется, а что делать? Я просто тупею от придумывания всяких методов отлучки его от рюмки, ничего придумать не могу и в отчаянии. Помогите!

Соня, Амурская область.

Комментарий. Дорогая Соня!

Хорошо, что вы написали искренне о своем нежелании разводиться. Вы пугаете его разводом, а сами этого не делаете. Кто же вас после этого будет принимать всерьез? Я не говорю, что вам надо разводиться. Вы сами знаете, что вам надо. Вы имеете право как продолжать жить в этом браке, так и развестись. Это ваш выбор.

Не надо только грозить тем, что вы не приведете в исполнение.

Вы уже убедились, что все манипуляции – ругань, угрозы, отказ в близости и другое – все напрасно? Перечитайте главу «Типичные ошибки жен алкоголиков», и вы убедитесь, что и другие формы манипулирования мужем не имели ни у кого успеха. Хотите продолжать упражняться в бессмысленном поведении? Тогда продолжайте «тупеть от придумывания новых способов отвлечения от рюмки». Нет таких способов. Это не ваше дело, это его дело – отвыкать от водки. Если он сам не может это сделать, он может попросить помощи у вас, у врача, в группе Анонимных Алкоголиков. Не просит? Ну, что ж, тут ничего не поделаешь.

Что вы действительно хорошего можете сделать в этой ситуации? Работать над своим страхом, над своими здоровыми границами. Ваши границы личности из молчания, недовольства, когда вы неделями не разговариваете не улучшают ситуацию. Лучше ответьте самой себе на вопрос: сколько еще вы намерены терпеть это безответственное поведение мужа? Что вы будете делать, если выпивки усугубятся?

Мне показалось, что вы недовольны поведением детей, когда они хорошо разговаривают с отцом. Вы хотите, чтобы дети поддерживали вас и осуждающе на него смотрели, наказывали его презренным молчанием? Это будет нездоровая коалиция в семье. Где коалиции, там и противостояние, там напряженность и борьба. Тогда семья превращается в поле битвы. Тогда ваши девочки тоже могут избрать себе проблемных мужей и всю жизнь будут бороться за что-нибудь.

Это естественно детям – любить своего отца. И не мешайте им. Лучше учитесь у них доброте и отходчивости, незлопамятству.

Что вы можете делать для себя, чтобы позаботиться о себе? Довольно тратить все силы на тревогу за мужа. Возьмите на себя ответственность за качество своей, а не его жизни. Работайте над преодолением своей созависимости. Вся книга об этом.

Уважаемая Валентина Дмитриевна, здравствуйте!

Прочитала вашу статью об алкоголизме и не смогла остаться равнодушной. Рядом со мной в жизни прожил и проживает такой человек. И я очень боюсь за сына. Мне 42 года. Я работаю заместителем директора школы по учебно-воспитательной работе. За многие годы в школе передо мной прошло много судеб семей и детей, где были алкоголики. Были семьи, где дети буквально гибли из-за этого. Приходилось прибегать к самым разным мерам. И на удивление встречались женщины, которые в таких семьях смогли вырастить хороших сыновей. Я всегда думала, что ее слезы превратились в ее радость как матери. И не думала, что такая проблема встанет передо мной.

Если возвращаться в свое детство, то я выросла далеко не в благополучной семье. Мать замужем вторым браком, от которого у нее было еще двое детей. То время, когда у нее был хороший, уживчивый характер, я застала мало. Я помню, как она постепенно, как вы пишете, за закрытыми дверями начинала пить с моим отчимом. Помню его пьяные скандалы, пьяные скандалы брата моей матери. Помню, как мы прятались у соседей под кроватью и дрожали от страха.

Сейчас, будучи взрослым человеком, я оглядываюсь на прошлое, и думаю, как непросто было меня растить. Такая обстановка, развитие не могло проходить в нормальных условиях. Приходилось видеть многое, неуравновешенный характер моей матери и моей бабушки (ее матери) привели к тому, что какое-то время я была очень нетерпимой, невыдержанной, агрессивной, замкнутой.

Не знаю, как бы сложилось дальше, но перед глазами у меня был пример. В этом же доме жила двоюродная сестра моей матери. Она была учитель, математик, точнее работала заместителем директора школы. И это было для меня огоньком. В это время умер брат матери. Скандалы поуменьшились. Мать с отчимом получили квартиру и уехали. Я жила с ними мало. В основном жила с бабушкой. Бабушка за всю жизнь не взяла в рот капли спиртного. У них в семье многие были именно такими. А вот сын и дочь выросли по-другому. Я жила с ней. Закончила муз.-пед. училище. Познакомилась с парнем, стала встречаться. Как я думаю, он начал употреблять алкоголь лет с 17. Вначале я не замечала этого. Но перед тем, как уйти в армию, он несколько раз бывал у меня в доме в нетрезвом виде.

Толи это было привычным обстоятельством, но получилось так, что мы не расстались с ним и после армии. Он любил и любит меня.

Первое время жили благополучно. Но вот родился сын. И его зачатие произошло 1-2 января. Это был праздник. Трезвым, конечно, муж быть не мог. Очень жаль, что раньше нам не рассказывали и не беседовали с нами, молодыми девушками и женщинами. Не объясняли, что и как. Жизнь не сладилась, мы разошлись. Но каждый лень он приходит. Говорит, что любит меня, что не может без нас.

Все было: и драки, и ссоры, и оскорбления. Иногда не было сил лить. И я спрашивала себя – как жить, как выжить? Но никогда не позволяла себе опуститься до него. Я закончила университет. Ездила с сыном за границу. Мы прожили 3 года в Венгрии. Ему было 12-15 лет. Уехала специально, чтобы он не видел ни моей матери, ни его. Мы с бабушкой всегда старались привить ему моральное отвращение ко всему, что связано с пьяным человеком. Мой бывший муж сейчас не работает. Пить стал меньше, т.к. не на что. Чем-то старается помочь нам по хозяйству. У нас частный дом. Мы с сыном купили машину, так как постоянно имеем подсобное хозяйство, держим птицу. Работать приходится много. Трудно управиться и на работе, и дома. Сын учится в институте. Сейчас ему почти 19 лет. Никогда не брал в рот спиртного.

Я настолько много видела в жизни зла и горя от пьянки, что даже не знаю, что будет со мной, если вдруг это произойдет. По характеру сын мягкий, силы воли у него большой нет, ленив. Многое делает из-под палки. Он и учится-то только потому, что жалеет меня. А я хочу, может быть, по материнской наивности своей, оторвать его как-то от этой жизни. Показать, что есть другая. Но мне иногда это плохо удается.

Я понимаю, что между двумя поколениями всегда неизбежны трения. Да и я иногда излишне командую. Но всегда останавливаю себя. Боюсь потерять сына. У меня больше никого нет. И читая всякий раз о наследственности, я со страхом думаю, что, может быть, все мои надежды напрасны, что природа сильнее.

Я написала вам так откровенно потому, что хочу знать, оставила ли мне природа хоть каплю надежды? Или это пока все временно?

Наверное, впервые пишу отклик на какую-либо статью. Но меня все больше и больше тревожит этот мой вопрос. Да и окружающая жизнь заставляет все больше задумываться.

Среди сверстников сына есть уже самые разные ребята. Но я с детства старалась учить его выбирать круг друзей. Все они неплохие, но есть даже среди этих неплохих употребляющие спиртное. Знаю, что Тема (так зовут моего сына) ни разу не брал в рот. Я всегда по его возвращении домой стараюсь как-то незаметно, хитростью, уловками, но уловить запах. У нас с ним сохранилась привычка с детства целовать в щеку. Мне это теперь очень помогает.

Не знаю, можно ли составлять прогнозы на будущее, основываясь на генетику, но я была бы вам очень благодарна за это. Если уж судьба не дала мне счастья быть женщиной и женой, то очень хотелось бы хотя бы иметь маленькую надежду на спокойную относительно старость.

С уважением С.И.Ю. Башкортостан.

P.S. Вы очень не правы в том, что служба ваша не нужна, Она очень нужна и очень полезна. Спасибо всем, что есть такая служба.

Комментарий. Главная проблема этой женщины – страх за сына. Дорогая Светлана Ивановна! Риск алкоголизма для вашего сына можно примерно определить, исходя из знания 3 факторов: генетики, характера сына и пола ребенка, в данном случае мужского. Поскольку ничего о характере вы не сообщаете, то будем считать, что характер у него не психопатический, без отклонений. Остается учесть наследственность. Она отягощена алкоголизмом отца и бабушки по линии матери. И тем не менее, вероятность развития болезни у него не превышает примерно 35-40 %. А если учесть, что до 19 лет он еще не употреблял, то, возможно, риск на самом деле еще ниже. Чем дольше он не будет употреблять, тем вероятнее, что он не заболеет. Конечно, вы сами понимаете, что если совсем не употреблять, то уж точно алкоголизма не будет.

Но я бы на вашем месте боялась бы меньше, поскольку есть в вашей родословной один яркий пример того, как и при отягощенной наследственности вырастают здоровые и весьма достойные люди. Этот пример – вы сами. Вы пишете, что ваша мама страдает алкоголизмом, значит, ваша наследственность отягощена. Ваша внутрисемейная среда тоже была нелегкая. А вы – заместитель директора школы, образованная, разумная женщина. Вы развелись с мужем, ну и что – это ваш выбор, наше решение. Что хорошо для сына – это то, что он имеет возможность видеться с отцом. Я давно заметила, какой бы ни был отец – больной алкоголизмом или здоровый – для сына лишение возможности общаться хуже и травматичнее, чем общаться с больным отцом.

Одно меня насторожило в вашем письме. Вы тайно обнюхиваете сына на запах возможного алкоголя. Вы ему не доверяете? Это может ранить его. У пас хорошие отношения, должно быть и доверие. Ваш сын умный, думаю, и ответственный по отношению к своему здоровью. Если ему спокойно, не запугивая, объяснить, что фактор алкогольной наследственности – это серьезный фактор, надо считаться с ним. По генетическим особенностям сын может относиться к группе высокого риска развития алкоголизма или другой зависимости. Далее это будет уже ответственность сына – пить или не пить. У него нет никакой врожденной тяги к спиртному. Но при условии употребления (и никто не знает, сколько надо употреблять) он может легко впасть в алкогольную зависимость.

Трезвость убережет его. Но только та трезвость, которую он осознанно сам выберет. А если он не употребляет только потому, что мама не разрешает, то рано или поздно он может ослушаться маму. Так что отдайте ответственность за его поведение ему самому. Недоверие его может оскорблять и разрушит ваши хорошие взаимоотношения. А ваша тревога может передаваться ему и быть тягостной для него.

Вы же не заболели алкоголизмом при отягощенной наследственности, и он тоже может жить здоровым.

С уважением Валентина.

Здравствуйте!

Прочитала статью «Выйти замуж за алкоголика», задумалась, решила просить у вас совета.

Немного о нашей семье. Муж Сережа работает водителем, я – воспитательница в детском саду, дочери Ларисе 15 лет, Галине – 14 лет. У меня никого, кроме него, не было до замужества. У него же были «постельные романы». И даже, дружа со мной, он имел еще девчонку.

Поздно я поняла, как ошиблась в нем. Его я просто выдумала. Когда я это поняла, то старалась его выгородить с хорошей стороны. Я боялась, что родня и знакомые упрекнут меня, что мол у такой-то и такой муж. Но все же мы с ним живем 16 лет.

За этот период было все. Драки, слезы, развод, переезды, съезды, прочее. И даже я его сажала за угрозу убийства, когда он бегал пьяный за мной с топором. Конечно, я виновата, что прощаю ему много, что уступаю ему. Когда разошлись, то не смогла преодолеть свое одиночество, помирилась первая. Даже после драк мирюсь первая, т.к. не могу перетерпеть тяжелую обстановку в семье, когда никто ни с кем не разговаривает, дети не подходят к отцу. Хочу, чтобы в семье было спокойно, нормальные взаимоотношения и дети не чувствовали себя обездоленными. Понимаю, какой стресс они получают после очередного скандала.

Ссоры происходят в основном, когда он пьяный: придирается по мелочам, ревнует, пьяный он все переворачивает с ног на голову, обзывает меня, детей. В последнее время стало попадать и дочерям, они заступаются за меня. При виде его пьяного лица у них появляется в глазах жестокость, злоба. Он прекрасно понимает, что мы его боимся, и куражится.

Мы оба из семей алкоголиков. И оба, если честно, неравнодушны к алкоголю. Я тоже могу иногда напиться, и увы, печально, но мы с ним тогда ладим.

Пьет он неделями. А после этого у него упадок сил. И здесь я завожусь (трезвый он не ударит). Пил – не помогал нам, трезвый – тоже не желает. Мне порой кажется, что он привык, что он только числится в семье. Раньше, в первые годы семейной жизни, он мог не пить месяц, два или пил немного. Сейчас пьет, и ему все мало. И оттуда все последствия «семейного счастья».

Стоит он на учете в наркодиспансере. Я просила, чтобы его лечили принудительно. Но его не взяли. В душе я даже рада была, т.к. насмотрелась, как там ведут себя алкоголики. Да и Сереже морально будет там тяжело. А врачам наркодиспансера не раскроешь душу, т.к. нет у них понимания к таким семьям, как наша. Ему лечиться – платить из кармана семьи. Да и от безделья никуда не деться там. Да и мне без него тяжело.

Часто меня мучают астматические приступы. А он хоть какой, а муж, присмотр за детьми. Но со временем, конечно, выходит обратно: я болею – он злится. Обещал и бросить, и лечиться по методу Шичко, но только обещания. Он не ходит в гости со мной к тем, где нет выпивки.

Конечно, во многом я виновата сама. Но у нас распадается семья. Дочки скоро подрастут, их замуж выдавать, и очень стыдно будет перед новой родней. А каково дочерям будет? Я уверена, что если бы он не пил, в семье у нас взаимоотношения были бы хорошие.

Но как его заставить, чтоб он не пил? Помогите мне.

С уважением, Надежда Васильевна, Пермская область.

Комментарий. Надежда мирится первая, и это мне нравится. Наказание мужа не может остановить злоупотребление алкоголем. На вопрос, как заставить не пить, ответа нет. Контролирующее поведение, т.е. все усилия к тому, чтобы заставить, не имеет успеха.

А описанная жизнь – кошмарна и типична для семьи, в которой есть больной алкоголизмом. Сама Надежда тоже находится в угрожаемом положении, она может заболеть алкоголизмом. Она происходит из алкогольной семьи и не воздерживается от алкоголя. Это опасно.

Надежда придает большое значение тому, что скажут люди, пишет: «Я боялась, что родня и знакомые упрекнут меня, что мол у такой-то и такой муж». Теперь боится, что скажет родня будущего зятя. Направленность внимания вовне – одна из черт созависимости. Последствия этого описаны в письме.

До замужества, по-видимому, имела место наивно романтическая вера в силу любви. Он уже тогда был неверным, а Надя говорит «я его выдумана». Теперь, в замужестве, Надя взяла на себя 90 % ответственности за ведение хозяйства, за дочерей. А ответственность за свое здоровье (астматические приступы могут быть проявлением созависимости), боюсь, что у Надежды не на высоте.

У дочерей могут быть проблемные браки, скорее всего тоже алкогольные.

Всем трем женщинам необходимо лечение от созависимости. А они помощи не ищут. В этом отношении они ведут себя точно так же, как и больные алкоголизмом.

Еще в 1953 году была опубликована научная статья, в которой автор пытался дать типологию жен алкоголиков (Whalen T., 1953). Первая эта типология выразилась в 4 типах:

1) страдающая Сюзанна, главный мотив поведения которой самонаказание;

2) контролирующая Катерина, которая вышла замуж за мужчину, над которым она может доминировать;

3) волнующаяся Винифред, которая ищет слабого мужа, чтобы удовлетворить свою отчаянную потребность в любви;

4) карающая Полли, которая ищет демаскулинизированного мужа, чтобы контролировать его и наказывать.

*(Демаскулинизация – лишение признаков мужественности).*

Мне кажется, что большинство жен алкоголиков воплотили в себе все 4 начала.

Надежда описала и свои страдания, и безуспешные попытки контролировать пьянство мужа, она явно доминирует во взаимоотношениях и никак не может удовлетворить свою отчаянную потребность в любви. О наказании она написала прямо – сажала его в тюрьму, правда, наверное, для того, чтобы напугать.

Здравствуйте, Валентина!

Вот уже 20 лет, как я замужем за алкоголиком. Через пять лет после замужества, когда родила от него троих дочек, я окончательно поняла, что он болен, и стала его спасать, а результатов

никаких.

Из вашей памятки выполняю заповеди прощать и любить, в чем меня упрекают повзрослевшие дочери. Лечились с мужем несколько раз в наркологическом кабинете. После того как подала на развод, он закодировался на 4 года, но выдержал 1 год 6 месяцев и опять запил, лежали два раза в психбольнице и выписан оттуда с диагнозом хронический алкоголизм 1-й степени. (Скорее всего – III стадии. – В.М.)

Все понимаю только я, он ничему не верит, ни диагнозам врачей, ни лечению. Муж – наследственный алкоголик в третьем поколении. Пить начат рано, в 3-4-м классе, а подавала бабушка еще раньше, в 4 года на гулянках. Напивается до полного отключения сознания, что делал – ничего не помнит. Две-три недели может быть трезвым, потом запой на 5-10 дней. Скандалы дома на почве необоснованной ревности.

Помогите, если еще можно, нашей семье. Ответьте на мои вопросы:

1. Как можно убедить и доказать мужу, что он – алкоголик?

2. Как нужно вести себя с таким больным?

3. Может ли ему помочь повторное кодирование или вшивка ампулы?

4. Нужно ли менять ему работу, на которой прощают его пьянство?

5. Как может повлиять развод и раздел жилья на его привычку пить?

6. Где можно найти людей, которые справились с алкоголизмом, чтобы написать им?

7. Может ли алкоголизм отца повлиять на дочерей, какая степень риска у них заболеть алкоголизмом?

В свой наркологический кабинет не раз обращались, но психологической помои in мне и мужу не было оказано.

До свиданья, с уважением и благодарностью Н.С., Башкирия, г. Октябрьский.

Комментарий. Замечательное письмо, другие читатели могут извлечь для него много мудрости. И вопросы вполне актуальные и толковые. Прежде чем отвечать на вопросы, обращу внимание на это милое множественное число «лечились в наркологическом кабинете, лежали два раза в психбольнице». Можно подумать, что они оба лежали. В действительности лечился один больной, супруга нигде не лечилась.

Рис. 8. Слияние границ супругов

О чем мне говорит употребление множественного числа, когда речь идет об алкоголике и его жене? Мне это говорит о том, что пишущая письмо супруга не воспринимает своего мужа как отдельного от себя человека. Они полностью слилась с его личностью. А раз произошло слияние, то нет возможности для полноценного контакта. Один объект не может

соприкасаться с другим объектом (а люди не могут общаться), если нет свободной поверхности для соприкосновения.

Графически их взаимодействие выглядит так, как показано на рисунке.

На рисунке видно, что он утратил себя, дал себя поглотить. Теперь он как бы говорит: «Ты доминируешь надо мной, ну и отвечай за меня». Она пытается все делать за него, но жить за другого невозможно. Кроме того, его положение не всегда комфортно, он может пить еще больше, когда ему буквально нечем дышать при таком неестественном контакте с женой.

В норме подобное слияние двух личностей может наблюдаться лишь кратковременно, в каком-то вопросе они могут быть как одно целое. В большинстве же человеческих проявлений каждый действует от своего собственного имени, каждый выступает как индивид, как цельная личность. Тогда графически их взаимодействие может выглядеть так:

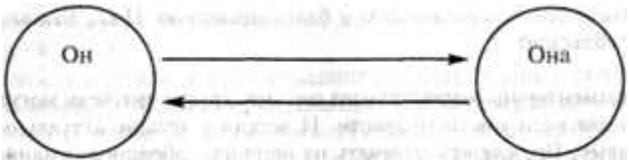


Рис. 9. Свободное взаимодействие супругов с четкими границами личности

Кружочки могут сближаться, отдаляться, на короткое время сливаться, но каждый человек остается в своих границах и ощущает себя отдельным, целостным человеком. В семье, о которой речь идет в письме, границы личности нарушены у всех членов семьи.

А теперь отвечаю на вопросы в порядке их заданности.

1. Убеждать мужа не надо, доказывать, что он алкоголик не надо. Он это сам знает. Ходил же он кодироваться. Раз он отрицает, значит, он использует психологическую защиту. Прорыв зашиты больному не помогает, только усиливает желание защититься. Чем больше вы будете убеждать его, что он алкоголик, тем сильнее он будет это отрицать. Лучше скажите ему примерно следующее: «Я люблю тебя, и у нас трое любимых дочерей. Я не могу спокойно наблюдать, как ты разрушаешь водкой свое здоровье. Я буду рада, если ты полечишься и прекратишь пить. Если ты этого не сделаешь, то я вынуждена буду (дальше укажите то действие, которое вы действительно сделаете, но не говорите чего-нибудь только с целью запугать)»

2. О том, как вести себя, читайте всю эту книгу. Я бы советовала в основу своего поведения положить уважение к его личности, признание его чувств, веру в его ресурсы, в то, что он может не пить, и он доказал это полуторагодичной ремиссией. Я бы почаще с ним советовалась, почаще его хвалила и благодарила, давала бы ему почувствовать, что он ценный и достойный человек, мастер своего дела, гордилась бы им. А самое главное, я бы постаралась перестать думать, что я лучше его, умнее его и знаю, что ему делать со своим недугом, а он такой некомпетентный и не знает.

3. Повторное любое лечение ему может помочь, если он сам (а не вы – супруга) попросит помощи. Да, алкоголизм – это такая болезнь, при которой больные редко просят помощи. Тем более важно не опережать его в этом, а дать совершиться этому. Пусть зреет до такого состояния, когда сам придет на лечение. Раньше ему помочь нельзя.

4. Менять или не менять работу, это только его дело и ничье больше.

5. Развод – всегда травматичное событие для обеих разводящихся сторон. Мужчины реагируют на развод усилением пьянства. Развод можно предпринимать ради развода, но не с целью отучить его от водки.

6. Вот это замечательный вопрос! Я в восторге от автора письма. Найти людей, которые справились с алкоголизмом, можно в группах Анонимные Алкоголики. Это такие группы, где люди делятся своим опытом достижения трезвости и помогают друг другу ее обрести. Правда, имеет смысл найти этих людей, если будет их искать больной, а не жена. Что касается жены, то она может поискать людей из групп «Ал-Анон». Это группы самопомощи для друзей и родственников алкоголиков. Там можно найти очень ценный опыт, помогающий жить рядом с алкоголиком. Там же можно научиться справляться со своей созависимостью. Жизнь просто становится легче, если члены семьи больного алкоголизмом посещают группу «Ал-Анон».

7. Да, может. Степень риска заболеть алкоголизмом у дочерей невысока, в наших исследованиях обнаружено, что 14 % дочерей заболели. Но у дочерей больного алкоголизмом отца высока вероятность выйти замуж за алкоголика, примерно 60-80 %.

Вы пишете, что в наркологическом диспансере вам не оказали психологической помощи, причем здесь вы называете не множественное число, а точно говорите «мне и мужу». Вы – умница. Вы как будто почувствовали, что помощь нужна каждому из вас, но она разная, потребности разные у больного и его супруги. Жизнь меняется. Кое-где уже оказывают и психологическую помощь. Заметьте, что моя книга – первая книга не переводная, а, так сказать, отечественная с подробным изложением нужд родственников алкоголиков и попыткой отвечать на эти нужды специфической помощью. Не будем терять надежды! Все может измениться!

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Я – рентгенлаборант, мой муж – врач-уролог, 43 года. Я прекрасно понимаю, что писем много, что мое письмо должно быть коротким. Но как уместить свою судьбу в письме… Муж дал свое согласие, чтобы я написала вам.

Со мной случилось именно то, что и вышла замуж за алкоголика и токсикомана с 20-летним стажем. И безо всяких многоточий перед словом алкоголик. Я узнала о своем муже все негативное, что будет мешать жить. А за 3 года до этого я ушла с двумя маленькими детьми от непьющего мужа, потому что это был чужой по духу человек (как выяснилось). Поверьте, это был обдуманный шаг, и я не только никогда не пожалела, но и сейчас радуюсь, что удалось вырваться из этого ада.

Не жалею я и о том, что вышла замуж за Сашу. Да и что толку жалеть, если я не могла поступить иначе. К моменту нашей встречи я уже немного оправилась от потрясений, появился вкус к жизни, а Саша к этому моменту потерял все: жену и сына, которых очень любил, его выгнали из армии (майор мед. службы, дважды был в Афганистане), уже успел потерять и гражданскую работу врача-травматолога, еле-еле держался на этой работе, где мы и познакомились. Долгими ночными дежурствами рассказывал о своей жизни, а мне так хотелось помочь ему. Внешне на алкоголика он не похож ни в трезвом виде, ни в пьяном. Всегда очень аккуратный, вежливый, внимательный, предупредительный и очень обаятельный и, что очень важно, добрый с больными. И где бы он ни работал, больные его всегда любят, многое ему прощают. И он, чувствуя вину перед ними, всегда старается все им объяснить, успокоить.

Сидит на работе допоздна, сам возит их на консультации. Поэтому не могла не прийти ко мне

любовь.

Конечно, ему присуши и все те черты, которые присущи всем пьющим, но не всем пьющим присуши все те черты, что присущи ему. К моменту вступления в брак он был уже безработный. Пять долгих унизительных месяцев мы устраивались на работу, где он работает 4-й год. Я почти сразу же перешла работать туда же. И не зря. Ведь я была для него соломинкой, за которую хватается утопающий. Да плюс чувство признательности и удивления. И еще желание жить и выкарабкаться. И вот мы женаты 4 года. Теперь можно сказать, что есть семья, а не соломинка и утопающий. Правда, и тонули мы, и выкарабкивались сами.

До знакомства со мной лечился он в армейском госпитале, где какой-то профессор сказал ему, что никогда он не расстанется с транквилизаторами и водкой. И он поверил в это и запомнил. А мне кажется, что у него большие потенциальные возможности. И вот почему.

Предпоследний запой длился 8 мес. Восемь месяцев он ежедневно пил таблетки и спиртное. И вот когда не было уже сил пить, когда земля горела под ногами, он бросил. Бросил одним усилием воли. 3 апреля напился до смерти, 4 апреля сказал: «Пить больше не буду». Мучился месяца 2, но бросил и не пил 11 месяцев. Ничего, ни капли.

А 3 марта зашла соседка посоветоваться, что делать, мол, запил муж, год не пил и вдруг запил. Поговорили мы с соседкой, а Саша меня и спрашивает: «Ты, наверное, испугалась, что я могу запить, я ведь тоже год не пью? Не бойся», Я ему ответила, что мысль такая меня посетила, но думаю, что все будет нормально. На самом деле я очень испугалась, мне это не на пользу, часто эта мысль не дает покоя, теребит совесть. Ведь дети подражают тому, кого любят, и кроме того, существует заданность поведения. А дочери 10 лет, сыну 8 лет, и я побаиваюсь, что может гак статься, что сын начнет выпивать, а дочь выйдет замуж за алкоголика. Ведь они его любят, для них он отец.

Как-то в момент отчаяния спросила у детей, хотят ли они, чтобы мы разошлись. Они ответили дружным категорическим «нет». Я спросила в ответ на докучливые вопросы их, когда он бросит пить. Я не думаю, что смогу бросить его в таком положении. Но я боюсь утонуть вместе с ним и еще боюсь, что это может плохо кончиться для детей. Я, конечно, стараюсь, чтобы этого не произошло.

Живем мы более, чем скромно, и поэтому муж боится потратить крупную сумму и не получить результаты. А я слышала, что в Москве где-то лечат по американскому методу. Я была бы рада лечиться с ним в стационаре, но куда податься? Где остановиться, если он будет лежать в стационаре? Одни проблемы. Как их решить? Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь. Без надежды жить страшно.

Екатерина, Воронеж.

Комментарий. Это не первое письмо, в котором описана химическая зависимость врача. Болезнь лица не разбирает. Может поразить кого угодно. Было бы заблуждением, мифом думать, что только люди без образования или люди определенных профессий заболевают алкоголизмом. Да, среди грузчиков ликероводочного завода, наверное, алкоголизм встречается чаще, чем среди врачей. Но сказывается на распространенности болезни не вредность профессии, а притягательная сила ее. Ликероводочный завод притягивает к себе людей, возможно, уже зависимых от алкоголя.

Мне кажется, что подобной притягательной силой обладают профессии, связанные с риском, может быть, неоправданным, излишним – каскадеры, разведчики. Я наблюдала много больных

с профессией шофера. Затем я читала у Клонинджера с сотр. (американский исследователь личности алкоголика), (Cloninger C.R., Sigvardsson S., Bohman M., 1988), что поиск новизны, постоянная подпитка себя новыми ощущениями составляют одну из черт личности алкоголика. Шоферы, которые лечились от алкоголизма, говорили, что им нравится профессия из-за возможности все время видеть новые пейзажи, двигаться в пространстве и тем самым испытывать новизну. Подробно вышеупомянутая работа и другие на тему особенностей личностей, ассоциированных с алкоголизмом, обсуждаются в моих работах (Москаленко В.Д., 1990, 1991).

Врачебная профессия связана с определенным риском, с большим напряжением, с постоянным стрессом, часто с внутренним конфликтом («А все ли я сделала для больного?»). В письме сообщается, что Саша испытывал чувство вины перед больными. Это чувство он «отрабатывал» тем, что даже сам возил больных на консультации, больше о них заботился. Чувство вины могло быть вовлеченным в циклы запоев. Вину требуется залить водкой, поскольку это болезненное чувство. Иногда жены эксплуатируют это чувство у своих больных мужей. Они думают, если будут нагнетать чувство вины, то он перестанет пить. Скорее наоборот. Чувство вины усиливает вероятность рецидива алкоголизма. Лучше работать в направлении освобождения от чувства вины через прошение со стороны близких, пусть он сам себя простит.

У Екатерины, автора письма, множество страхов. «Боюсь утонуть вместе с ним». Это честно и точно высказанное состояние созависимой жены. Спасение от этого страха – лечение своей созависимости, обретение непоколебимой уверенности в своей высокой значимости, в обретении смысла своей жизни, отдельной от его жизни, обретение границ своей личности.

Не надо так сильно бояться, Екатерина. Вы уже сделали все хорошее, что могли. Признайте свое бессилие перед алкоголизмом своего мужа. Не вы явились причиной этого страдания, не вы будете и избавителем от него. Вы дали ему поддержку, значит, вы дали ему шанс для выздоровления. Он старается, он через огромные трудности и большие потери идет к выздоровлению. 11 месяцев трезвой жизни говорят о том, что в принципе трезвость возможна. Причем даже без лечения. Почти при всех болезнях в медицине, а при алкоголизме точно, в определенном проценте случаев бываю! самопроизвольные излечения, без врачебного вмешательства. Врачи в таких случаях говорят о спонтанной ремиссии. Может быть, и у Саши будет многолетняя ремиссия.

Я мечтаю о создании такого лечебного центра, где могли бы лечиться одновременно или в разное время больные зависимостью и их созависимые родственники. Екатерина уже согласна. Но пока такого учреждения нет. Будет спрос на такие услуги, будет и предложение.

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Я считаю, что мой муж не совсем потерянный человек и очень хочу сохранить семью. Меня зовут Лида, мне 24 года. С мужем живем уже 3 года, у нас растет дочь, ей в августе исполнится 2 года. Я сама выросла без отца и не хочу, чтобы такая участь была у моей дочери, а второго отца я не представляю, думаю, чужой останется чужим.

Мы встречались год, он выпивал, но нечасто, у него пьет мать. Я думала, уйдет от нее – перестанет выпивать, он обещал. Мы поженились, но ничего не изменилось. И после рождения дочери все осталось по-прежнему. У него пьют друзья, а друзей много. Он сам вырос с родителями-пьяницами, говорит, плохо было. «А зачем, – говорю я, – мне и родной дочери такую жизнь устраиваешь?» Все вроде понимает, но ничего не меняется.

Я во многом себе отказываю, не говорю об одежде, лишь бы не голодать. Говорю, что уеду,

если будет держать нас в голоде (каждая копейка на счету, я пока не работаю), и этого он не понимает.

Если праздники справляем у его матери, это одни пьянки и он пьет, пока может. Иногда приходит поздно, часто ругаемся, иногда бьет меня. Я стала нервная, на ребенке иногда зло срываю. Я терплю, сколько могу, а потом срываюсь. Он очень любит дочь, и когда он трезвый, то очень хороший, заботливый, помогает мне и деньги приносит. Я не хочу другого. И с ним мне очень трудно. Мне так хочется хоть немножко счастья. У меня самой мать пила, для меня это послужило уроком. Я очень люблю свою дочь. И мужа люблю, только меньше и трезвого.

Неужели мне всю жизнь предстоит мучиться, а дочь ведь мне не простит испорченного детства. Ребенок, у которого пьют родители или хотя бы отец, – это обездоленный ребенок, и у него уже не будет того, что у его ровесников. У меня уже была такая мысль – отдать дочь сестре, а самой умереть (отравиться), дочери там плохо не будет. У меня нет никакого смысла в жизни, одно мучение. Помогите мне, пожалуйста.

Лида, Псковская область.

Комментарий. Дорогая Лидочка! Спасибо за откровенное, искреннее письмо. Черные мысли одолевают вас. Если отравиться, кому лучше будет? Вот этого удара дочь точно не переживет. Всю жизнь будет мучиться мыслью, почему мама покинула меня, неужели не любила. Алкоголизм мужа не прекратится от вашего самоубийства. Вы пишете, что любите дочь и мужа. Я вам верю. И вижу, что между тремя любящими людьми стоит алкоголизм и препятствует свободному выражению любви.

Может быть, алкоголизм в ваших обеих родительских семьях, у вас и у мужа, препятствовал выражению любви родителей к своим детям. Поэтому вы сами себя не любите, равно как и муж себя не любит. У вас это выражается в том, что вы допускаете возможность побоев с его стороны. Разве допустимо бить жену? Кто вас должен защитить, если не вы сами? Вы – достойная женщина, и бить вас никому нельзя. Поверьте в это всерьез, и тогда никто вас пальцем не тронет. Беда в том, что вы в этом пока сомневаетесь.

Вы написали, что срываете зло на 2-летней дочери. Хорошо, что вы это написали. Значит, вы видите, что вы делаете. Значит, вы предпримете что-то такое, чтобы этого больше не было. Зло можно выразить самыми разными способами. Читайте упражнение «Работа с гневом». Скажите дочери – «Пойди поиграй, сейчас я ужасно злюсь, но не на тебя, к тебе мой гнев не относится». Вам станет легче уже после такой фразы.

У вас много сил, вам только 24 года. Потратьте часть этих сил на заботу о себе. Пусть муж сам заботится о своем лечении. Пусть сам пишет письма, если считает нужным, пусть сам ищет врачей. Это его дело. Вашу помощь он отвергает. Отстранитесь с любовью от алкоголизма мужа. Может быть, он останется наедине со своей проблемой и лучше так ее обдумает.

Здравствуйте, Валентина Дмитриевна!

Прочитала я вашу публикацию в журнале «Работница», 1991, №3. и решила написать. Не знаю, сможете ли мы помочь моей беде, но ваша статья потрясла меня, и очень хочу получить ваш совет.

Я – жена алкоголика. И этим сказано все. Наш семейный стаж невелик, в сентябре будет всего год нашей совместной жизни. И у меня, и у мужа это повторный брак. Он моложе меня на 5 лет. Я рано вышла замуж в первый раз, быстро разошлась (первый муж не пил и не курил) и шестнадцать лет одна воспитывала дочь.

Все, что имею в жизни, заработала своим трудом, упорством. Хоть я – дочь алкоголика (правда, отец спился совсем, когда я уже была взрослым человеком), никогда не испытывала тяги к спиртному.

Мой нынешний муж – сын алкоголика или пьяницы (его отца уже 12 лет нет в живых), женился после армии, развелся он за 4 года до нашей встречи. Его первая жена была не прочь выпить, погулять в компании. Александр, по словам его родных, пил меньше жены. Да и работал он тогда водителем, это тоже заставляло держаться в норме. Но в семье начались нелады, пошли раздоры, ругань. Александр по натуре своей ревнивый человек, вот у них и пошло все наперекосяк.

Со всей этой историей он стал больше пить, несколько раз подряд жена сдавала его в вытрезвитель. И тогда Саша, чтобы не попасть в ЛТП, добровольно лег в больницу на лечение.

Ну а дальше все покатилось, как снежный ком: раз лечился – значит хронический алкоголик, жена подала на развод, попался пьяный за рулем – отобрали права (а машину он любит до самозабвения). Почти четыре года холостяцкой жизни сделали свое дело: у него привлекательная внешность, он ласков и силен как мужчина, женщины всегда находились. Ну а такие взаимоотношения без бутылки не бывают.

К моменту нашего знакомства Александр был осужден на полтора года к исправительно-трудовым работам с выплатой 20 % заработка. Любой срыв грозил ему тем, что оставшийся срок он будет досиживать уже в зоне. Зарабатывает он сейчас гроши, так как к 20 % добавляются еще и 33 % алиментов.

Вот так мы и сошлись: вполне положительная, обеспеченная женщина и непутевый, пьющий мужчина. Первое время Александр держался, спешил с работы домой, занимался хозяйством. И очень просил, чтобы все у нас было по закону. Обещал, что с пьянкой вес кончено, что он пойдет на все, только бы не потерять меня. И мы расписались.

Но все-таки болезнь его оказалась сильнее. Все чаще и чаше он приходит домой пьяный. Может удрать с работы, а ведь увольнение по статье 33 грозит в его положении тюремным заключением. Что характерно – деньги он всегда приносит домой полностью, пьет на «шабашки», технический спирт, работает он сейчас механиком в гараже. Иногда даже не понимает, почему я ругаюсь или обижаюсь на него, ведь зарплату он не пропивает. Пробовала я и ругаться с ним, пробовала я действовать лаской, уговорами, пробовала не разговаривать. Все эти методы оказывают свое действие, но лишь на короткий срок. Опять начинается покаяние, даются обещания, проходит неделя – и все повторяется. Говорили о кодировании, вроде бы согласился, даже на консультацию в Мурманск съездили, но… Кодироваться он боится, да и не хочет совсем бросить пить. По праздникам и дням рождения ведь можно. А сам удержаться не может.

Самое простое в моем положении – взять развод, но я не хочу бросать Александра. Удивительно, он даже пьяный мне не противен. Но не могу и не хочу смотреть, как он губит себя. А что делать – не знаю. Да и нервы не выдерживают: привыкла я к спокойной жизни в одиночестве. С дочерью у меня не было никаких проблем, сейчас она заканчивает физико-математический лицей при Петербургском университете. Подруги советуют жить как ни в чем ни бывало. Ходи одна в кино, в гости, не вари обеды и не обстирывай своего «алкоголика». Все равно он не оценит твоей верности. Но я так жить не умею. Раз есть муж – я не могу развлекаться одна. А сидеть дома и каждый вечер переживать, какой он сегодня заявится, – тоже ничего хорошего.

Александр твердит одно: «Вот уедем отсюда, и я брошу пить. Здесь друзья, и мне трудно от них уйти». Но и это не поможет, хотя я согласна на край света, лишь бы забыл про бутылку.

Вот такое у меня вышло сумбурное послание. Вы уж извините меня, я согласна на все – только бы вытянуть своего любимого из этого болота.

До свиданья, Наталья Андреевна, Мурманская область.

Комментарий. Дорогая Наташа! Вы действительно много страдаете. Но давайте посмотрим на законы течения алкоголизма. Важнейший закон: он пьет не для чего-то, а вопреки. Вопреки тому, что алкоголь уже разрушил первую семью, разлучил с детьми, лишил любимой профессии. Он пьет несмотря на то, что алкоголь его уже поставил перед входом в тюрьму. Он пьет технический спирт, несмотря на то, что от него люди слепнут и просто умирают.

Рядом с «мокрым» алкоголиком надо искать «сухого» алкоголика. Сухой – это тот, кто страдает зависимостью не от алкоголя, а от человека. В данном случае это вы – страдающая созависимостью. В вашем изложении пьянства мужа есть нечто такое, что позволяет думать – вы его строго судите и оправдываете. Как-то гак получается, что его первая жена, возможно, способствовала пьянству, ведь сама пила больше, чем он. Затем другие женщины находились. Права потерял просто потому, что один раз попался. Очень мило вы объясняете финансовую сторону пьянства. Пьет на «шабашки». Не на зарплату, а то, что зарплаты кот наплакал и что «шабашки» – это дополнительный заработок, на который он мог бы содержать семью, у вас как-то не звучит.

Наталья, не заблуждайтесь относительно жизненных обстоятельств, якобы способствовавших его пьянству. Это алкоголизм ведет его по жизни. Жизнь как будто стучится в его сознание, чтобы он понял, что болен, что из-за этого так много трудностей. Не жена его «сдавала в вытрезвитель», а алкоголизм его «сдавал», не жестокие судьи осудили его, не милиционеры отобрали права, не судьба-злодейка оставляет его без копейки денег, это все делает алкоголь. А он пошел лечиться не для того, чтобы лечиться, а для того, чтобы избежать нежелательного принудительного лечения в ЛТП. И вы сочувствуете теперь ему, что он страдает от поставленного диагноза «хронический алкоголизм». А как еще называется его болезнь? Назовите ее зависимостью от алкоголя, назовите ее алкогольной болезнью, но не думайте, что можно уехать на край света и там она куда-то денется. Не денется до тех пор, пока судьба не достучится до его сознания, и он поймет, что надо что-то делать со своим алкоголизмом, иначе погибнешь. Можно ли справиться с проблемой, если ее страшно даже назвать правильно так, как она должна называться? Не от диагноза он страдает, а от самого алкоголизма. Он использует все формы психологической защиты, чтобы отрицать реальность. Вы тоже отрицаете эту реальность и предпочитаете жить в иллюзиях. Думаете, что он бросит пить, когда вы сделаете что-нибудь этакое самое правильное. Если свой опыт вас не убеждает, то читайте следующее письмо и посмотрите, можно ли достичь желаемого результата контролирующим поведением. Нужно ли упражняться в том поведении, которое не приносило желаемых результатов?

Ваше желание «вытянуть своего любимого из болота» соответствует желанию всех созависимых быть спасательницей. Чем это заканчивается, смотрите треугольник Карпмана. Спасательницы обесценивают умение алкоголиков спасаться самим. Почему вы верите в спои силы и полностью обесцениваете его силы выкарабкаться из болота?

Вы пишете: «Он очень просил, чтобы все у нас было по закону». Теперь вы понимаете, что вы ему нужны как воздух, иначе ему будет не так удобно пить. Он этим «законом» хотел удержать вас, он на себя не надеется.

Я думаю, что у вас будет много хорошего в жизни, поскольку в письме есть замечательные слова: «Все, что имею в жизни, заработала своим трудом, упорством». Вот и замечательно. Гордитесь собой, поддерживайте самоуважение и не отказывайте в уважении мужу, почему вы его назвали «непутевым»? Алкоголизм – болезнь, а не признак «непутевости». Однако алкоголизм – такая болезнь, которая преодолевается упорством больного, но не упорством жены. Не верите, читайте следующее письмо.

Здравствуйте, уважаемая Валентина… Извините, не знаю вашего отчества!

Пишет вам незнакомая вам Марина. Меня очень взволновали страницы вашего дневника, опубликованные в «Работнице». Читая их, я ясно представляла себе свою ситуацию, меня они трогали за самое сердце, вы как будто увидели то, что происходило в нем. Это очень близко и понятно мне.

О наследственной предрасположенности к алкоголизму говорили мне раньше, но я не до конца верила этому. И вот эта статья. Как бы мне хотелось поговорить с вами. В письме ведь скажешь только 1096 того, что накопилось в душе.

В течение 5 лет, что я живу со своим мужем-алкоголиком, я верила, что он оставит пьянку и мы станем жить хорошо. На этом пути я делала сплошные ошибки. Чего я только не предпринимала, сколько сил, страсти было потрачено. Я боролась неистово, страстно с его запоями. Разными методами: и уговаривала, и отвлекала его от пьянки, и старалась быть рядом, поддерживать. Это было и первые наши годы. Затем раздражение накапливалось, менялись и методы борьбы. Я отбирала у него деньги, преследовала его, ругалась с соседями, чтобы не давали в долг на выпивки, разбивала бутылки с вином, выливала его, закрывала мужа дома на ключ, звонила домой, жаловалась на него своей и его матери.

Одно время, видя тщетность своих усилий, перестала на него обращать внимание. Сохраняла выдержку на время его запоев. Уходила с дочкой из дома, болталась по улицам, просиживала у друзей, уходила в театры. Но и это не способ. Все равно терпение мое лопалось.

И вот мы пришли к «финишу». Запои его участились и стали длиннее, на работе он больше года не держится, его выгоняют. Денег дома нет, все пропивает, теперь их уже не хватает на выпивку, «поплыли» из дома веши. Раздел меня всю. А когда в последний раз пропил швейную машину, терпение мое лопнуло. Вы знаете, я, слабая женщина, его избила.

Я взяла в руки палку, как первобытный человек защищал свою пещеру от диких зверей, так и я. Я била его по голове, по плечам зло и жестоко. Вы знаете, у него даже шрамы остались. Затем купила ему билет к его матери на проезд и с помощью милиционера выгнала его из дома и отправила в Белоруссию.

Вот теперь я одна. Почти целый месяц. Дочку я на лето отвезла своей маме. Машеньке сейчас 4 года, но эта последняя драма вся происходила на ее глазах, ребенок очень страдал, я это видела. Я всегда помню, что рядом ребенок и стараюсь сдерживаться, но сейчас не выдержала, не смогла.

У моего мужа в семье 4 брата и 2 сестры. Три брата – алкоголики, только один, самый младший, вообще не пьет. Отец у них тоже алкоголик. Всю жизнь пил, бил мать. С моей стороны тоже картина не лучше. Мой отец не пьет, жили они с мамой хорошо, я выросла в спокойной, дружелюбной атмосфере. Но дядя родной, брат отца, всю жизнь пил, мамины братья тоже пили. Мой родной любимый дед тоже очень сильно пил, особенно незадолго до смерти. Вот такую наследственность получила моя дочка.

Я теперь понимаю, какие я ошибки допускала в отношении своей Маши. Я ведь могла в компании, на праздник при ней выпить рюмку вина. И она смотрела на меня, а я пила. Эти воспоминания как укор совести. Однажды этой зимой под моим давлением мой муж ходил на лечение по методу Шичко. Прослушал 10 лекций, писал дневники. А через месяц опять запой. Глубоко это его не коснулось.

Сейчас, когда разваливается семья, я четко и ясно представляю себе, какие беды для меня таит в себе наше совместное проживание, я не могу сказать, что я не вижу и нем положительных черт характера. Он смелый, работящий мужчина, сдержанный, спокойный, сильный. В лучшие минуты нашей жизни мне даже казалось, что я недостойна такого человека. Что я во многом уступаю ему в нравственных качествах, настолько он мне казался хорош. И даже и нашей каждодневной жизни я не могу не уважать его за некоторые поступки, слова.

В промежутках между запоями у нас были счастливые дни. Мы были всегда вместе, я мучилась, когда его долго не было с работы, мне никто не нужен был, даже с друзьями мне не хотелось встречаться, мне хватало общения с ним, хотя я не скажу, что он давал мне что-то интересное в умственном плане. Нет, культура у него не на высшем уровне. В такое время мы никогда не ссоримся, в семье тишина и спокойствие и наша Маша «порхает» возле нас весело, как птичка.

Сейчас, когда он там, а я здесь, все можно обдумать и взвесить спокойно, без эмоций. Он собирается ехать в г. Гомель на лечение, на кодирование, а затем вернуться ко мне. У меня нет никакой надежды. Я боюсь, что проблема излечении сложнее и глубже.

Вы пишете, что надо к нему бережно относиться, самое главное любить, помогать ему излечиться. А где взять на это силы? Как сохранить выдержку, как сказать доброе слово, понимающе посмотреть в глаза, когда в душе клокочет все от ярости? Уйти из дома, взять себя в руки. Это тоже все в определенных границах.

Заранее благодарна вам за ответ. Мне 33 года. Работаю воспитателем в яслях. Живу в Петербурге.

Комментарий. Давайте порассуждаем о наследственности. Да, существует наследственное предрасположение к алкоголизму. Не надо, Марина, так панически этого бояться, когда речь заходит о вашей Маше. Посмотрите на своих родителей. У них тоже наследственность отягощена алкоголизмом. Но вы пишете, что выросли « в спокойной, дружелюбной атмосфере». И выросли вы здоровой, умной, письмо ваше мне очень понравилось. А посмотрите на братьев мужа. Младший брат совсем не пьет и здоров. Значит, можно уцелеть при любой наследственности. Почему же надо думать, что у Маши будет все плохо? Будет гак, как она выберет. Нив одном исследовании о генетике алкоголизма не установлено, что заболевают все, т.е. 100 % людей с отягощенной наследственностью. Даже при двух больных алкоголизмом родителях заболевают только 10-15 % дочерей.

И не казните себя зато, что дочка видела, как вы пьете вино. Вы не больны алкоголизмом и поэтому можете позволить себе без вреда для своего здоровья небольшое количество вина. Это больным опасно пить, а здоровым можно. Правда, помня об алкогольной наследственности, я бы все же позволяла себе это редко и в малых количествах. Вы – живой человек, а не модель идеального поведения. Подрастет дочка, поговорите с ней, только не назидательно, а так, как бы между прочим, что дочерям алкоголиков опасно пить спиртное. И она сама выберет себе правильный образ жизни.

Как вы хорошо описали, как она «порхает» как птичка при согласии родителей. Вот что ей нужно!

Но я бы не стала на вашем месте казниться и за тот случай, когда вы побили мужа. Агрессия у женщин особенно резко проявляется тогда, когда что-то грозит разрушить семейный очаг. Этого женщины не могут вынести. В вашем случае, наверное, швейная машина было олицетворением домашнего очага. И когда муж ее пропил, тут инстинкт зашиты очага и сработал. Вы – нормальная женщина, поставленная в ненормально адские условия жизни. Подумайте на будущее, является ли для вас избиение мужа палкой приемлемым способом выражения гнева или вы можете как-то иначе выразить свое сильное чувство.

Когда я пишу, что алкоголика можно любить, я не настаиваю, чтобы вы поступали именно так. Я напоминаю, что алкоголик нуждается в любви. А будете вы удовлетворять эту его потребность или нет, это ваше супружеское дело. Мое дело врачебное – разъяснить суть болезни, психологию больного, не утаить истинный прогноз. Дальше решаете вы, что вам делать. Вы можете помогать ему излечиться тем, что никак не будете помогать излечиться. А оставите все это на его ответственность. Если вы будете защищать свои интересы, не позволять себя обкрадывать, оскорблять, наступать на ваши права, то вы уже поставите его в такие условия, что он вынужден будет что-то делать сам со своей болезнью. Не получилось успеха влечении по методу Шичко, так вы же пишете, что он «пошел под моим давлением». Под давлением они не выздоравливают. Они успешно лечатся только по собственному желанию.

Надеюсь, вы больше не будете упражняться в контролирующем поведении. Вы прекрасно осознаете его неэффективность.

Когда вы считали себя недостойной такого человека, как ваш муж, это было проявлением низкой самооценки. Вы вполне достойны того, кого вы себе выбираете. Поработайте над повышением своей самооценки. Просто поверьте, что вы – ценный и достойный человек и не надо себя сравнивать ни с мужем, ни с кем бы то ни было. Ваша ценность бесспорна.

Здравствуйте, Валентина Москаленко!

Меня заинтересовала ваша статья в «Работнице». Дело в том, что мне тоже «повезло»: первый муж – тихий, бытовой пьяница, второй – запойный. С первым у меня был налаженный быт, что значит дом полная чаша, гости по выходным и праздникам. Прекрасная репутация и единственный ребенок. Начинали мы с вилки, ложки и рюмки. У нас было правило, кто трезвее, тот и прав. В последнее время семейной жизни каждая пьянка заканчивалась грандиозным скандалом. Что и привело к разводу. Я умоляла первого бросить совсем, но увы он даже и слушать не хотел об этом.

Прожив 8 лет, мы разошлись. Хорошо это или нет, еще не знаю. К 8 годам брака мой муж не представлял для меня большого интереса. Сказывалось разное воспитание и образование и мое личное...

Итак, 1 января мой драгоценный, собрав чемодан, гордо ушел. Тихое блаженство наполняло меня. Было затишье перед бурей, я знала, что он придет и не один раз. Надо было выстоять. А к 21 января у меня новое знакомство и через некоторое время мы поняли, что мы две половинки одного целого. Охота, рыбалка, чтение, хозяйство. Мы талантливы и удачливы. Мы с полуслова понимаем друг друга. Мы натерпелись и уважаем самих себя. Он алкаш и запойный, последний человек. Человек без Родины и Флага. С таким трудом он строит карточный домик, и все в прах.

А вид между запоями очень даже интересный и благополучный. И ко всем его недостаткам оказывается, что он еще и врет, лжет, клевещет, обманывает, пользуется слабодушием, как актер мимикой. Может изощренно оскорблять и т.д. и т.п.

У него есть все данные быть душой компании: интересный собеседник, хорошо поет, хорошо играет на гитаре. Вначале я билась с ним сама. Потом взмолилась к его родителям и получила такую защиту для сына, что больше отношения с ними не поддерживаю, хотя близкие его родные видят, как он тонет, и молчат.

Пробовала я любовью и лаской, слезами и скандалами. Все мне не верилось, что так можно пить постоянно. И что от жизни больше ничего не требуется. И плакал он, и прощение просил не раз, а в подпитии уколоть старался побольнее. Разрывался между водкой и мною, ревностью и любовью. Воочию ад и рай и всесильная женская жалость. Желание что-то исправить, чем-то помочь.

Пошли к наркологу. Прошли иглоукалывание. Я не пью и не курю, а он за двоих. И стал он мне не нужен. Тем более, растет у меня сынок – ярый противник пьянки. Но где-то в глубине души бьется маленькая жилка. Права ли я?! Бросила его на произвол судьбы.

Только теперь я понимаю, какое страшное зло – алкоголь. И как страшно быть в плену. Смогу ли я ему помочь выбраться, если он пьет 16 лет кряду? Так права ли я, поступив с ним так?

И, как я поняла, вы занимаетесь генетикой. По его линии по сегодня пьет его отец, парализованный левой стороной, и все равно пьет и требует выпить, и его мать наливает и выпиваете ним. У меня пьяниц в родне нет.

До свидания.

Антонина. Якутия.

Дорогая Антонина!

Что же вы все о нем да о нем, а о себе так мало думаете. Кажется, уже разошлись, а все еще хотите спасать. Вы имеете право как жить в браке с алкоголиком, гак и оставить его. Кто же вас осудит? То обстоятельство, что у вашего мужа 16 лет непрерывного злоупотребления алкоголем и такой тяжелый алкоголизм у отца, который не прекращается даже после инсульта, свидетельствует об очень тяжелом прогнозе для мужа. Есть такая закономерность, что если есть больные алкоголизмом в каждом поколении, то сыновья могут болеть тяжелее своих отцов. У вашего мужа алкоголизм может протекать еще тяжелее, чем у его отца.

Мне кажется, дело не в том. правы вы или не правы. А в том, что помочь мужу невозможно. Развод может подтолкнуть его к лечению. А если и развод ему ни о чем не говорит, тогда я не знаю, что может пробудить в нем желание выздоравливать. Знаю только то, что ни одна женщина не спасет его. Он может сам спастись.

Мне кажется, что и первый ваш муж был болен алкоголизмом. Со вторым вы познакомились через 20 дней после разрыва отношений. Это слишком короткий срок. Вступление в супружеские отношения – важное событие. Такие события относятся к узловым событиям жизни. После каждого узлового события необходимо прожить какое-то время, чтобы произошло обдумывание случившегося, реорганизация жизни с учетом прошлого опыта. Если женщина быстро выходит замуж повторно, то больше вероятность, что и второй муж будет иметь те проблемы, какие имел первый, В вашем случае такая проблема – алкоголизм.

Вы пишете, что ваша жизнь напоминает то ад, то рай. Если вам нравится жить с таким накалом чувств, то это ваше дело. Никто вам не судья.

Уважаемая Валентина Дмитриевна!

Расскажу о себе, Я алкоголичка. Мне 32 года. Начала пить с 15 лет, как только закончила 8 классов и уехала в другой город учиться. Дома родители о моих похождениях не знали, хотя в праздники сами выпивали и мне наливали.

Мама у меня хорошая да и отец тоже, но он всю жизнь пьет, хотя работа у него ответственная. Теперь я прекрасно понимаю, что у меня наследственная болезнь.

Вышла замуж. Мой муж тоже из такой семьи. Стала пить вместе с мужем. Мне всегда было стыдно после пьянок, но мне муж говорил, что зря я так расстраиваюсь, другие пьют больше, все из дома тащат. А мы все купили – мебель, одежду. Получили квартиру 3-комнатную. У нас родились дети – девочка и мальчик. Сейчас они большие. Сыну 9 лет, дочке 6 лет. Ребятки, слава Богу, здоровые, умные. Сын учится в школе на 4 и 5, а дочка в 5 лет научилась читать, нынче в школу пойдет. Мне очень стыдно было перед детьми. Не с кем было даже посоветоваться, что же мне делать. Я понимала прекрасно, что я уже больна и никакой силы воли у меня не хватит вылезти из этого болота.

И вот однажды я решилась, это было год назад. Я пошла к наркологу. Все рассказала. Он предложил лечь в больницу. Но ведь это невозможно. Все сразу узнают, и на работе, и дома. Я попросила его пройти курс лечения анонимно. Спасибо ему, всю жизнь буду его помнить. Я ездила тайком в город (а он в 20 км от нашего села) 3 недели и принимала таблетки. После курса лечения я поняла, что таблетки мне не помогут всю жизнь не прикасаться к водке. Если я выпью хоть одну стопку, то повторится весь кошмар. У нас многие так же лечились, а потом начинали пить снова. Не знаю, что мне помогло, но я теперь совсем равнодушная к выпивке. Просто знаю, что мне нельзя, и не пью. Ведь есть же люди, которые болеют какой-то серьезной болезнью и не пьют, так и я, наверное.

Дома сначала не замечали, что я не пью. Я не притворялась: возьму в рот немного, а потом в другую чашку (как будто это компот) выплюну потихоньку. Сейчас смешно вспоминать. Зато сейчас мне так хорошо жить. Я словно только что родилась. Как жалко 15 лет, прожитых зря, не так, как сейчас бы я их прожила. А, главное, у меня душевный покой. Мне кажется, что это и есть самое главное в жизни. Я теперь вспоминаю, как в состоянии похмелья я мучилась, как грызла меня совесть, как не было в душе покоя. Иногда снятся кошмары, как будто я напилась, встаю, а у меня холодный пот на лбу. Сейчас это уже редко снится, а сначала очень часто. Кажется, что теперь еще не хватает?

Валентина Дмитриевна! Как вы правы во всем, что пишете. Я не одну статью вашу читала. Все это я испытала. А теперь не могу так дальше жить.

Не могу смотреть, как мой муж спивается. Мы очень любили друг друга. Он у меня очень хороший семьянин. Все умеет делать.

Но это все только когда трезвый. С каждым разом запои его увеличиваются. Недавно он пил 2 недели. Мне страшно, а вдруг будет проходить и месяц в запоях. Я прекрасно понимаю его состояние, ведь сама прошла через это.

Пробовала его уговорить лечиться или закодироваться. У нас сейчас без конца пишут объявления в газетах. Но он сначала соглашается, а потом (когда трезвый) слушать не хочет про это. Я ему рассказала все, что лечилась. Он это воспринял с радостью. Говорит, хорошо,

что я избавилась от этого. А сам, когда трезвый, убежден, что больше пить не будет. Потом, только стопку выпьет, и начинается «хорошая жизнь».

Когда он пьет, я не могу ничего с собой сделать, я страдаю, мучаюсь! Больше его. Мне кажется, что он разлюбил меня, что он променял семью на водку. Один раз я заикнулась о разводе. Но это еще хуже. Вот я и не знаю, что теперь делать. Как вытащить его из этой ямы?

Я ходила к тому же наркологу. Рассчитывала на его помощь. Всю ночь не спала. Съездила и теперь не знаю, что делать. Он сказал, чтобы я постаралась его убедить закодироваться. Все это легко сказать. 15 дней надо не пить вина. Да и муж слышать об этом не хочет. Представляете, он даже не считает себя алкоголиком.

Уважаемая Валентина Дмитриевна! Может, вы мне хоть чем-то поможете? Неужели так и жить и ждать, когда он допьется до белой горячки? Ответьте мне, пожалуйста. Пишите мне на главпочтамт до востребования. Я боюсь, что муж возьмет почту.

Имени не указано. Ивановская область, г. Шуя, предъявителю паспорта (следует номер).

Комментарий: когда читаешь письмо, испытываешь такое чувство, что у этой женщины неплохие отношения с мужем. И неожиданным для меня было увидеть в конце, что письмо она написала втайне от мужа, хотела бы скрыть от него почту, не называет своего имени. Зачем плести нити заговора? Письмо пронизано заботой о муже, желанием предотвратить еще худшее. Если открытый разговор на эту тему не помогает, то тайные ходы тем более не помогут.

В письме сообщается, что оба супруга – и жена и муж – происходят из алкогольных семей. Случайно ли то, что они поженились? Есть такая теория – об ассортативности браков. Ассортативность – это не случайный выбор брачного партнера, а предпочтительный выбор. При алкоголизме такая ассортативность существует. Выражается она в том, что если один из супругов болен алкоголизмом, то второй болен таким же заболеванием закономерно чаще, чем если бы супруг был представителем обшей популяции. Если жена больна алкоголизмом, то алкоголизм у мужа при нерасторгнутом браке встречается у 70 % мужей. Если муж болен алкоголизмом, то жена в таком браке тоже больна алкоголизмом в 10-15 % семей. А в обшей популяции алкоголизм встречается примерно у 20 % мужчин и 3-5 % женщин. Значит, птицы одного оперения слетаются вместе? (Есть такая поговорка у англичан). Да, слетаются. Ассортативность браков выражается не только в том, что супруги склонны болеть одними и теми же болезнями. Ассортативность выражается еще и в сходстве семейного фона. В приведенном письме и в ряде других писем сообщается об алкоголизме родственников как по линии мужа, так и по линии жены. Исследования показали, что частота алкоголизма повышена как среди родственников больного, так и среди родственников его жены, включая и такие семьи, где сама жена не больна алкоголизмом. Так что это не случайность, что поженились мужчина и женщина, выходцы из алкогольных семей. Они обладают каким-то притяжением друг к другу и генетическим сродством. Они действительно родные люди. Может быть, пословица «Два сапога – пара» содержит и этот смысл. Может быть пословица «Рыбак рыбака видит издалека» тоже вмешает в себя и понятие об ассортативности, т.е. о неслучайности браков, которые, как известно, заключаются на небесах.

Ассортативностью можно объяснить и ту часто наблюдаемую закономерность, что если женщина разводится с одним мужем-алкоголиком, то велика вероятность, что и второй муж будет алкоголиком. В особенности часто это случается тогда, когда между разводом и новым браком проходит мало времени.

В приведенном письме хорошо описана психологическая зашита, которую использует муж. Мол, другие пьют больше (минимизация), другие все из дома тащат (проекция), я – не алкоголик (отрицание). Именно психологическая зашита не позволяет мужу почувствовать стыд. Может быть, мощная зашита не позволяет ему начать лечение.

Психологическая зашита ослабевает в условиях доверия, безопасности. Если больной уверен, что его не отвергнут при любых обстоятельствах, если его будут любить и после того, как он признает себя алкоголиком, то это способствует уменьшению зашиты. Прорывать защиту силой я бы не советовала. Лучше просто спокойно выказывать свое мнение о его болезни. Вести себя так, чтобы было видно, член семьи не сомневается в том, что больному требуется лечение. Но член семьи ждет, пока больной сам придет к этому выводу. Лучше один раз твердо высказать свое мнение, чем уговаривать сто раз одними и теми же словами. Уловки типа «заикнулась о разводе» не помогают. Или действительно разводитесь, или не заикайтесь об этом. Кстати, поступки говорят громче слов.

Это письмо заставило меня еще раз задуматься о тяжести женского и мужского алкоголизма. Говорят, что женский алкоголизм протекает тяжелее. А вот вам и противоположное свидетельство. Женщина пишет, как она излечилась, а муж не может сделать то же самое пока. Я думаю, что любая болезнь имеет разные формы – тяжелые и менее тяжелые. И разные формы встречаются и у мужчин, и у женщин. Впечатление о тяжести женского алкоголизма, возможно, основано на том, что женщины реже попадают в поле зрения врачей. Если женщина пришла на лечение, то это уже тяжелый алкоголизм. А по домам прячутся страдающие той же болезнью в менее тяжелой форме.

Я бы посоветовала этой женщине теперь гордиться собой. Боюсь, что она все еще испытывает стыд. Не надо стыдиться болезни, Надо ответственно относиться к лечению. Я поздравляю вас с обретением мужества. Я зримо представляю, как нелегко было вам пойти к наркологу за 20 км от своего поселка. Как вы хорошо описали свое душевное успокоение после лечения! Вы – молодец, Вы – умница. Вы – достойный пример для своего мужа. Вряд ли вы можете найти что-то более убедительное для него, чем сам факт возможности выздороветь от алкоголизма, который он может наглядно видеть в своей жене.

Однако после остановки алкоголизма эта женщина ведет себя точно так, как всякая созависимая жена. Убеждает, спасает, хитрит с почтой, тащит мужа в сторону выздоровления, а он упирается. Теперь жене надо выздоравливать от созависимости. Вывод: созависимостью болеют не только трезво живущие родственники больных, но и те члены семьи, которые больны алкогольной или другой зависимостью. Созависимость предшествует химической зависимости и может следовать за излечением от химической зависимости. Значит, эта книга нужна и самим больным, а не только их родственникам.

В этой семье двое детей, умные и здоровые дети. Хорошо, что вы их не вовлекаете в борьбу за лечение мужа. Не надо говорить детям, попроси папу пойти лечиться. Это значило бы, что мы, взрослые, не справляемся с проблемой и перекладываем се решение на детские плечи. Алкогольные проблемы слишком тяжелы, чтобы наивно думать, будто дети могут их решать. Алкогольные проблемы не для хрупких детских плеч.

Читайте внимательно это письмо. Дети могут быть здоровыми и умными даже при двух больных алкоголизмом родителях. У нас распространилось мнение, что алкоголизм родителя ведет к слабоумию детей. При этом не задумываются о ком идет речь – об отце или матери. Да, у больной алкоголизмом матери могут родиться дети слабоумными, если мать употребляла алкоголь во время беременности. Алкоголизм отца не является причиной слабоумия ребенка (конечно, если при этом отец сам не слабоумный).

Самый надежный путь обеспечить здоровье детям – это полностью отказаться от употребления алкоголя. Но не надо связывать любые случаи алкоголизма родителя (без разбора пола родителя) со слабоумием ребенка. В случае возникновения вопроса нужна консультация специалиста. Здесь связи сложные, запутанные. Но лучше воздерживаться от алкоголя, если хочешь быть хорошим родителем.

В письме содержится указание на жесткие, неразрушаемые алкогольные традиции в семье. Даже после лечения женщина вынуждена была вести себя так, что брала спиртное в рот, выливала в другую чашку. А чего стоит замечание, что ей в родительской семье еще до 15 лет наливали! И кто? Мама, настрадавшаяся от алкоголизма мужа. Вот это беда. До каких пор мы, россияне, не будем высоко ценить трезвость и гордиться ею? Трезвенникам приходится играть двойные роли – будто они и пьют и не пьют. Вот что тяжело переносить детям – двойные стандарты в поведении родителей.

Благоприятное отношение к алкоголю родителей, что выражается либо в потреблении алкоголя, либо в убеждении, что это можно и в этом ничего плохого нет, резко повышает риск приобщения детей к алкоголю. Облегчает начало. А дальше все может быть – алкоголизм, наркомания, смерть.

Я не думаю, что ради здоровья детей родители могут стать полными трезвенниками. Все родители так не могут поступить. Но родители могут высказать свое мнение об алкоголе. Мнение о том, что это опасно, а для детей алкоголиков опасно вдвойне (группа высокого риска заболеть алкоголизмом и наркоманией!). Мнение о том, что при определенных условиях и обстоятельствах выпивка абсолютно недопустима. Например, на работе, перед ответственным докладом, за рулем, во время беременности, при наличии другого заболевания (например, гипертонической, язвенной болезни), когда идешь на свидание к девушке. Свидание в опьянении означает, что в браке он будет еще больше пить. И вообще, с алкоголем надо обращаться на «вы», а не на «ты». Держаться от алкоголя подальше. Больному алкоголизмом категорически нельзя выпивать. И не подносите. Капля алкоголя может привести в действие новый цикл болезни. А некоторые жены считают, что после лечения «по праздникам» выпивать можно.

Хорошо бы не просто воздерживаться от алкоголя, а объяснить детям, почему родители так поступают. Воздержание – это пример ответственного отношения к себе, к своему здоровью, к здоровью окружающих. Можно учить детей и ответственному употреблению алкоголя. Но это отдельная большая тема – сколько, когда можно выпить без тяжелых последствий.

Мне очень понравилось в письме то, что женщина сожалеет о 15 годах не так прожитой жизни, как она теперь хотела бы их прожить. Только люди с глубоким анализом говорят о потерянном времени. Другие сожалеют о потерянных деньгах, об ухудшении здоровья. Редко кто додумывается, что алкоголь уносит саму жизнь, хорошее качество жизни невозможно при злоупотреблении алкоголем. Редко кто сожалеет о нарушенных взаимоотношениях с людьми в результате выпивок. Автор письма глубоко пережила все это. И понимает, что делал алкоголь в ее жизни.

Поздравляю вас, и не стесняйтесь своей трезвости. Поговорите о себе с детьми. Ваш пример обнадеживает больных. Можно вылечиться и жить трезво!

Здравствуйте, уважаемая Валентина Дмитриевна!

Мне, Ане Г., 27 лет. Вышла замуж 2 года назад, дочке 1 годик. Муж пьет с 16 лет, сейчас ему 25. Сама знала и понимала, за кого выхожу, но все-таки были обещания бросить пить с его

стороны и моя вера в эти обещания. Еще надеялась, что остановит ребенок, но все напрасно. Иногда он говорит, что пить бросать у него нет желания.

Реакция на его пьянки разная, ругаю или пытаюсь с юмором к этому подходить, шучу с ним, пыталась неделями с ним не разговаривать, и все бесполезно. Для меня самое страшное, что я не знаю, как себя вести в этих случаях.

Давала ему таблетки. Не пил около 4-5 мес., а теперь и эти таблетки не помогают, надо увеличивать дозу, но их нелегко достать, и мне кажется, что это не выход. Раньше думала, что его родители мне помогут, но напрасно. Они сами не против выпить и ему налить, отец у него сильно пил и бил мать. Теперь она вышла замуж 2-й раз, но лучше не стало. Не знаю, на сколько меня хватит с ним жить. Я его сильно любила первый год нашей жизни и по любви замуж вышла, а теперь таких сильных чувств нет, но хочется еще родить ребенка и страшно, а вдруг будет алкоголиком.

С уважением, Аня, г. Хабаровск.

Комментарий. Поговорим о наивно-романтической вере в любовь и желание женщин жить в иллюзиях. Это тоже типичная черта созависимых. Если муж пьет с 16 лет и его отец «сильно пил и бил мать», на что надеялась Аня? Что произойдет такое чудесное превращение, что он, любимый, бросит пить и станет замечательным отцом и мужем? Так не бывает. Вспоминаю слова одной женщины – жительница США, которая была в нашей семейной программе. Она сказала: «А меня муж бил, бил. Бил, бил, 15 лет бил. А я думала, что это нормально, потому что папа маму тоже бил».

Аня, для вашего мужа нормально и пить, и бить. (Если этого не было, то это не исключается). Если до женитьбы человек пьет, то после он будет пить больше. Во-первых, потому, что алкоголизм – всегда прогрессирующее, усугубляющееся заболевание. А во-вторых, потому, что маленькие недостатки женихов перерастают в большие пороки мужей. И никакой ребенок его не остановит.

Теперь о ребенке. Очень меня настораживает фраза: «Надеялась, что остановит ребенок, но все напрасно». Для тех, кто еще надеется, говорю: это всегда напрасно. Женщина, которая рожает детей не ради самих детей, а ради еще какой-то цели, совершает страшный грех. Она использует ребенка как средство. В данном случае как средство против пьянства. Ребенок сам по себе может быть только великой целью, но он не может быть средством, например, отучить от водки, привязать к себе уходящего из семьи мужа, средством получить квартиру, средством прославиться (когда родители жаждут воспитать не иначе как гения), средством снискать уважение в обществе и т.д. Многие женщины заблуждались, думая, что вот рожу сына и тогда он не будет пить. Не вышло и не выйдет. Надо знать природу алкоголизма. Алкоголик пьет потому, что не может не пить. И все уловки жен тщетны. Вот и Аня пишет, что не помогли ни юмор, ни молчание по неделям, ни таблетки. Еще одно подтверждение неэффективности контролирующего поведения.

Что делать Ане, я не знаю. Я хочу только ей сказать, что такое алкоголизм и что такое ее собственная созависимость. А она пишет: «Для меня самое страшное, что я не знаю, как себя вести в таких случаях». Разве это главное? Главное, что жизнь Ани не принадлежит ей самой, а брошена на обслуживание алкоголизма мужа. Аня, сколько других хороших для себя дел вы могли бы сделать, если бы все те силы, которые вы потратили на борьбу с пьянством, вы бы употребили на себя, на своего ребенка? Куда силы уходят?

В письме есть фраза: «Думала, что его родители мне помогут». Аня хотела образовать

семейную коалицию, объединение из родственников и бороться уже не только своими силами, но с подкреплением. Думаете, тогда бы они победили алкоголизм? Ничего подобного. Образование коалиций в семье добром не заканчивается. Коалиция предвещают войну. В семье, где есть коалиции (мать с дочерью против отца, свекровь с сыном против невестки и т.д.), нет мира, и плохо живется всем членам семьи, но особенно плохо детям.

Вы, Аня, взрослые люди с мужем. Решайте свои проблемы один на один. Не втягивайте в борьбу других.

Хотите рожать ребенка? Это ваше личное дело. Но у этого ребенка не будет отца, даже если вы не разведетесь. Отец будет жить в обнимку с бутылкой, а на ребенка его внимания не хватит. Риск заболеть алкоголизмом, если это будет мальчик, очень высок – около 60 % вероятности. Дед, отец были больны алкоголизмом, почему же он не заболеет? Его риск повышается еще и в связи с тем, что мать его страдает созависимостью и ничего не хочет знать о своем страдании. Все силы матери притянуты к алкоголизму мужа, сама она у себя не в фокусе. Посмотрите на свекровь. Часто семейные сценарии повторяются. Если вы излечитесь от созависимости, то ваш повторный брак может быть (может и не быть) более здоровым, чем первый.

Валентина Дмитриевна! Здравствуйте!

Случайно прочитала статью в «Работнице» и решилась вам написать. Я – врач-терапевт, но уже потеряла всякую надежду и не знаю, как помочь своему мужу – он алкоголик.

Мы женаты 17 лет, у нас растет прекрасный сын – 14 лет. Можете понять, как я боюсь за судьбу единственного сына, хотя очень много с ним беседую, особенно после очередной попойки отца, но душа неспокойна.

Муж выпивает давно, очевидно, начал выпивать еще до женитьбы, но последние годы он резко покатился вниз. Трезвых дней становится все меньше, самое большее 5 дней. На 1-2-й день после попойки он болеет – выраженный синдром похмелья, 3-4-й день его все раздражает, он становится злым и, как правило, на 5-й день он выпивает. Но чаше он выпивает уже на 3-й день. Пьет по 3-5 дней подряд, пьет любые спиртные напитки, нормы нет, иногда в алкогольном виде бывают галлюцинации (с кем-то разговаривает, кого-то гонит от себя), долго не может уснуть, в этот момент он становится страшным.

Я пыталась с ним спокойно беседовать, объясняю ему, что он теряет уважение сотрудников, что это уже болезнь, что необходимо лечиться, просила не пить, полечиться он не хочет (считает, что все в пределах нормы), и слышу одни обещания – «брошу сам».

Все, кто знает нашу семью, удивляются, как я с ним живу, советуют разойтись и поберечь себя. Но я не хочу развода – он хороший человек, муж, неплохой отец, умный, но гибнет из-за алкоголя. Мне его жаль, но как помочь, я не знаю, на уговоры не поддается.

Отец мужа и тетка по линии отца пьют, мой отец и бабушка по линии отца были алкоголики. Я к спиртному равнодушна, но за судьбу сына очень боюсь. Очень вас прошу, посоветуйте, что должна сделать, чтобы спасти мужа, уберечь сына. Помогите! Заранее вам благодарна.

Г.В., Саратовская область.

Комментарий. Позвольте вопрос как терапевту. Если у вас на глазах больной теряет сознание, вы будете его уговаривать лечиться или предпримите ряд решительных врачебных действий, каким научены? Когда муж в психозе (вы описали то, что психиатры называют абортивный делирий), у вас есть все основания вызвать скорую психиатрическую помощь и поместить его в

психиатрическую больницу.

Спасательство бессмысленно при хронической болезни (алкоголизм), но оно имеет смысл в остром состоянии, каким является психоз. Нет специальных действий, как спасти мужа, уберечь сына. Но есть действия, бессмысленные при алкоголизме, и действия разумные.

Бессмысленным является ваше безразмерное терпение, оно только поддерживает алкоголизм мужа. Бессмысленны ваши длинные назидательные беседы с сыном на темы алкоголизма. Бессмысленно бояться, страхи только притягивают те события, каких мы боимся. Но я понимаю, откуда берутся ваши страхи и с уважением отношусь к вашим страданиям. Тем не менее здесь состраданием не поможешь.

Имеет смысл обратить внимание на себя, на признаки своей созависимости. Пересмотреть свои ценности. Не путать жалость с любовью. Почему это вам его жаль, а себя не жаль? Правда, если вы будете только жалеть себя и ничего не делать для своего духовного роста, вы станете носительницей психологии жертвы. А тогда уже нет никакой надежды ни для вас, ни для сына, ни для мужа. Хорошо бы почувствовать себя достойной личностью и принять то, что фактически стало вашим решением. Это ваш осознанный выбор провести всю жизнь рядом с тяжело больным алкоголиком (может быть, ваша врачебная профессия отвечает такому призванию) или вы считаете, что ваши силы необходимо тратить на что-то другое. Выбор за вами.

Хватит жить в иллюзиях. Алкоголизм – тяжелое заболевание, и дальше будет хуже, а не лучше. Мне кажется, если поставить вопрос ультимативно: либо лечись, либо погибай, но без меня – то он сделает свой выбор. Пока что он ничего не хочет решать. Он привык, что за него решали мама, жена, еще кто-то. И пока вы ищете пути помощи, вы продолжаете делать не свою, а его работу.

Имеет смысл сыну говорить о хороших качествах отца: «Да, твой отец болен алкоголизмом. Он больной человек, но не плохой человек» и далее все хорошее, что вы о нем знаете. Говорить: «Не пей, а то будешь такой, как отец», значит, повышать риск алкоголизма у сына. Хуже всего вообще никак об этом не говорить и не показывать сыну ваше отношение к происходящему. Тогда будет процветать одно из ядовитых правил дисфункциональных семей «Не говори», «Всеми силами поддерживай секрет семьи». Ребенку очень тяжело держать какой-либо секрет семьи. Должен быть кто-то, с кем можно обсудить серьезную проблему. Ваша профессия позволяет обсудить проблему отца именно как болезнь, а не как порок или слабость воли.

Имеет смысл для спасения сына на собственном примере показать, как человек может сам о себе заботиться, что бы ни происходило вокруг, как человек (т.е. вы) может отвечать за качество своей жизни и за свой выбор. Поменьше решайте вопросов за сына, позвольте ему решать свои вопросы самому. Отвечайте за свою жизнь, и сын будет ответственным за себя. Это и есть профилактика алкоголизма, который известен как болезнь безответственности.

Что касается его алкогольной наследственности, то я бы как-нибудь вскользь, а не в виде лекции сказала сыну, что к алкоголизму существует наследственное предрасположение, это доказано, и знающие люди в этом не сомневаются. Тут и спорить нечего. Но никто не рождается с готовым алкоголизмом или с готовым влечением к алкоголю. Пока не пил, не хочется водки.

Дети больных алкоголизмом – это люди высокого риска заболевания. Для них одно спасение – не начинать пить. И жизнь будет такая, какую человек сам захочет иметь. Вот и все предосторожности. Не будет потребления алкоголя – не будет и алкоголизма.

Наследственность иначе не проявляется, как во взаимодействии с внешней средой. Научите сына говорить «нет» тому, что ему угрожает. Будьте терпеливы, когда он проявляет непослушание, упрямство. Возможно, он говорит вам «нет». Это ценное качество – уметь отстаивать себя, собственную позицию. Послушание хорошо лишь отчасти. Сплошное послушание означает, что человек растворился в требованиях других, за себя постоять не может. Жизнь всегда будет пьяная, и ему в жизни необходимо уметь сказать «нет» алкоголю.

Передайте сыну эту мысль с уважением к его умственным способностям, он поймет. Оставьте выбор за сыном. Вам остается потом только молиться, чтобы сын сделал правильный выбор. А если продолжаете бояться, то работайте со своим страхом. Выше в книге есть специальные упражнения для отработки чувств.

Главное профилактическое средство для сына – любовь обоих родителей. Дайте ему знать о своей любви, почаще используйте лексикон ответственного родителя (выше в книге он приводится). Если это возможно, попросите мужа почаще выражать любовь к сыну. Не высказывайте сомнений в отцовской любви к сыну.

Существуют специальные группы самопомощи для детей подросткового возраста, родители которых страдают алкоголизмом. Это группы «Алатин». Вы скажете, что их нет в вашем городе. Но их можно организовать. Это группы самопомощи, и специалисты не требуются. Интересуйтесь, расспрашивайте других людей, читайте литературу об «Алатине». Могу посоветовать и свою книгу «Если папа пьет…» – М. «Знание». – 1992. – 128 с.

## Женщины, которые любят слишком сильно

Теперь я думаю о том, что общего у всех авторов приведенных писем. Я бы их назвала «женщины, которые любят слишком сильно». Либо «женщины, которым не везет в любви». У этих женщин имеются трудности в достижении интимности (Москаленко В.Д., 1992). Под интимностью я понимаю не только секс (это частный случай интимности). Я разделяю смысл этого слова с тем смыслом, который содержится в словаре В.И. Даля:

«Интимный (лат.) – близкий, короткий, тесный, задушевный, сердечный, искренний; тайный, таймный, негласный, межусобный, скрытый; особнячный, особняковый».

Если мы еще раз перечитаем письма, то сможем сделать ряд выводов, которые относятся ко всем написавшим мне. Вот эти выводы.

1. Часто эти женщины происходят из дисфункциональных семей, где не удовлетворялись их эмоциональные потребности, где действовали правила ядовитой педагогики вроде правил трех «не»: не говори, не чувствуй, не доверяй. Отец или мать могли быть больными алкоголизмом.

2. Женщины, о которых мало заботились, начали заполнять свою неудовлетворенную потребность во внимании усиленной заботой о ком-то, особенно о мужчине с трудной судьбой, о мужчине, сильно нуждающемся в помощи, опеке, о мужчине-алкоголике. Женщина становится его женой, нянькой, строгой воспитательницей, обвинителем-прокурором, матерью.

3. В связи с тем, что в детстве этим женщинам никогда не удавалось превратить одного или обоих родителей в заботливых, любящих маму и папу (мама и папа сами тратили вес силы на алкоголизм или борьбу с ним, тут не до детей) в зрелом возрасте их влечет к эмоционально малодоступным мужчинам, типичным представителем которых является алкоголик. Он льнет к бутылке, женщина льнет к нему, но он остается с бутылкой. Жены пытаются изменить своих мужей своей безграничной любовью.

4. Пережив ужас отвержения в детстве, эти женщины делают все возможное, чтобы предотвратить распад отношений с мужчиной, которого любят. Женщины страшно боятся быть брошенными и сохраняют брак даже тогда, когда он давно уже перестал быть браком.

5. Эти женщины не останавливаются ни перед какими затратами времени, сил, денег, если это нужно отдавать любимому мужчине. Для этих женщин не существует понятия «слишком много» в части отношений «даю», и они могут удовлетворяться крохами в части отношений «беру». Им в голову не приходит, что в супружеских отношениях «даю» и «беру» должны быть уравновешены.

6. Привыкнув в своих семьях к недостатку любви, эти женщины готовы сколько угодно ждать, надеяться и делать все возможное, чтобы доставить удовольствие своему избраннику. Они готовы десятки лет питать свою иллюзию «завтра он будет пить меньше».

7. Эти женщины готовы брать на себя значительно больше, чем пятьдесят процентов вины, ответственности в любых взаимоотношениях – с мужем, со взрослым сыном.

8. Самооценка у этих женщин очень низкая, в глубине души они не верят, что достойны быть счастливыми. Скорее они готовы верить, что должны еще заработать право наслаждаться жизнью.

9. У этих женщин исключительно велика потребность контролировать поведение, чувства и мысли своего мужчины, своих детей. В каждом письме есть слова «хочу спасти, как заставить, что делать, чтобы он прекратил». Это слова контроля. Женщины стоят на страже своих взаимоотношений, как часовой на посту, поскольку в детстве они жили в обстановке ненадежности. Они стараются везде и во всем помогать другим, стать необходимыми и даже незаменимыми. Нередко они выбирают так называемые помогающие профессии – врач, воспитательница, учитель.

10. Во взаимоотношениях для них важнее то, как это должно быть, чем те ситуации, которые сложились. Они больше мечтают, чем живут.

11. Их любовь и мечтания очень тяжелы и для них и для партнера. Это «всепоглощающая и испепеляющая любовь».

12. Они могут быть предрасположены психологически либо биохимически к зависимости от алкоголя, наркотиков, лекарств, от определенных видов пищи, например, от сладкого.

13. Их влечет к людям с проблемами, нуждающимся в «спасении», им ближе те ситуации, где царит хаос, неопределенность, эмоциональные страдания, где страсти, где жизнь протекает как на качелях из ада в рай, где льется рекой алкоголь. (Алкоголизм – болезнь страстей). При этом они избегают ответственности за самих себя.

14. У этих женщин может отмечаться тенденция к подавленности, которую они стараются предотвратить, вовлекаясь в непрочные, «бурные» взаимоотношения.

15. Этих женщин не привлекают мужчины добрые, устойчивые в жизни, надежные и интересующиеся ими. Они находят таких мужчин милыми, нескучными, занудными, «пресными».

Невезение в любви – это не навсегда. Преодоление созависимости и есть путь к более удовлетворяющим взаимоотношениям. Женщины, которым везет в любви, отличаются следующими особенностями:

1. Женщина принимает себя целиком, даже если желает что-то изменить в себе. В основе взаимоотношений с собой лежит любовь и уважение, о чем она постоянно заботится и что поддерживает. Она просто ценит себя. Она знает, что если сама себя будет отвергать, хотя бы и под маской самоотверженной любви к другому, то другие точно ее отвергнут.

2. Она воспринимает других такими, какие они есть, без попытки изменить и приспособить к своим потребностям. Если жених приходит на свидание пьяным, она не питает иллюзий, что это случайно и он больше пить не будет.

3. Она не отрекается от любых сторон жизни и любых эмоций – «положительных» или «отрицательных». Она не подавляет эмоций, а пользуется всеми чувствами.

4. Она лелеет и взращивает каждую грань самой себя: свою личность, свою наружность, свои верования и ценности, свои интересы и достижения.

5. Ее самооценка достаточно высокая, так что она получает удовольствие от пребывания в обществе мужчин, которые хороши просто такими, какие они есть. Ей не требуется быть для кого-то нужной, чтобы почувствовать себя достойной.

6. Она позволяет себе быть открытой и доверчивой с некоторыми людьми. Она не боится, что люди узнают ее достаточно глубоко и тогда перестанут ее любить. Она также не позволяет эксплуатировать себя людям, которые не заинтересованы в ее благополучии.

7. Она формирует для себя вопросы следующим образом: «насколько для меня хороши эти взаимоотношения? Способствуют ли они моему росту? Позволяют ли эти отношения мне быть той, кем я могу и хочу быть?»

8. Если же отношения доставляют одни неприятности и разрушают ее личность, она может сказать: «Пусть уходит» и при этом не впадает в отчаяние. У нее есть круг поддерживающих ее друзей, у нее есть здоровые, глубокие интересы в жизни, что позволяет ей пережить кризис.

9. Она умеет защитить себя, свое здоровье, свое имущество, свое благополучие. Ее не влечет напряженная борьба в отношениях, драма, хаос, качели из ада в рай.

10. Она знает, что устойчивые, развивающиеся, здоровые отношения бывают между партнерами, у которых сходные ценности, интересы и цели. Она знает, что зависимость от алкоголя или наркотиков сильно мешает достичь этих здоровых взаимоотношений, она не заблуждается относительно тяжести заболеваний, относящихся к зависимости.

11. Она знает, что достойна всего лучшего, что может предложить ей жизнь. Она не будет тратить свои силы на то, чтобы улучшать своего избранника, поскольку знает, что переделывать, перевоспитывать людей невозможно. Она будет тратить силы на то, чтобы улучшать себя.

Перечисленные качества женщин, которым везет в любви, можно приобрести в программе преодоления созависимости.

**Примечания**

[1] Энциклопедический словарь медицинских терминов: Изд. Первое. Том I. М.: «Советская Энциклопедия», 1982. С.39.

[2] Н.Н. Иванец, И. Пойман. Глава 10 «Алкоголизм». В кн.: Руководство по психиатрии / Под ред.

Г.В. Морозова. В 2 томах. Том 2. М.: Медицина, 1988. С. 113-114.