

18+

ФРОСЯ КАПОШВАР

Бред созависимости

ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ СИЛЫ
НА КОНТРОЛЬ, И НЕ ТЕРЯТЬ СЕБЯ
В ЧУЖИХ СЦЕНАРИЯХ



Фрося Капошвар

**Бред созависимости.
Чтобы не тратить силы
на контроль и не терять
себя в чужих сценариях**

«Издательские решения»

Капошвар Ф.

Бред созависимости. Чтобы не тратить силы на контроль
и не терять себя в чужих сценариях / Ф. Капошвар —
«Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ
ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН
И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. В этой книге истории созависимых взаимоотношений,
которые, возможно, послужат для читателя руководством к трансформации
деструктивных связей в его собственной жизни. Содержит информацию
о наркотических или психотропных веществах, употребление которых опасно
для здоровья. Их незаконный оборот влечёт уголовную ответственность.
Строго 18+.

© Капошвар Ф.

© Издательские решения

Содержание

Слово автора	6
Сращивание себя с ребёнком	7
Самая любимая мамочка на свете	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Бред созависимости Чтобы не тратить силы на контроль и не терять себя в чужих сценариях

Фрося Капошвар

Дизайнер обложки <https://www.craiyon.com/>

© Фрося Капошвар, 2026

© <https://www.craiyon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-8719-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Слово автора

Содержит информацию о наркотических или психотропных веществах, употребление которых опасно для здоровья. Их незаконный оборот влечёт уголовную ответственность. Строго 18+.

Созависимость представляет собой коварную психологическую западню. На первый взгляд, человек рядом демонстрирует заботливость, верность и полную самоотдачу в отношениях, однако, за этой маской скрываются глубокие душевные страдания и утрата собственной личности и своей жизни.

Примерами могут служить излишне опекающие матери взрослых сыновей, жёны, стремящиеся полностью контролировать своих супругов, партнёры зависимых людей или же чрезмерно ревнивые возлюбленные.

В этой книге истории подобных взаимоотношений, которые, возможно, послужат для читателя руководством к трансформации деструктивных связей в его собственной жизни.

Сращивание себя с ребёнком

Ребёнок — только гость в твоей жизни. Накорми, выучи и отпусти!

Я часто сталкиваюсь с зависимыми людьми. Хожу на анонимные группы для зависимых, на группы для детей из проблемных семей, на встречи созависимых. И меня всё время удивляет одна странная вещь. Обычно, когда говорят «созависимый», все сразу думают про маму, или жену алкоголика, наркомана или полуманьяка-сексоголика. Но почему-то почти никто не говорит о таком явлении, как сращивание!

Складывается ощущение, что это какая-то редкость. Или будто оно вообще не опасно для мамы и ребёнка, мужа и жены, брата и сестры... Но это совсем не так.

Самые яркие примеры у всех на виду. Свекровь-тиранша, которой ни одна девушка для сына не хороша. Мама медалистки, которая живёт жизнью ребёнка, таскает его по всем кружкам, а потом до тридцати лет не выпускает дочку из дома. Или выпускает, но под таким контролем и с такими условиями, что взрослому человеку это просто унижительно. Но это примеры заметные, громкие. А есть другие, скрытые. Как старый бабушкин телевизор, который накрыли салфеткой, чтобы не бросался в глаза. Вроде и стоит, а вроде и не видно.

Эта история -кусочек моих наблюдений за человеком, который когда-то был мне очень близок. Сейчас её уже нет. Девушка, о которой я расскажу, не стала наркоманкой, не запила, не бунтовала против родителей. Но то, как закончился её путь, мне кажется почти суицидом. Неосознанным, но закономерным! Я не могу утверждать наверняка, что её смерть — это прямой результат многолетнего контроля, прямой кражи жизненных сил и психосоматики. Я не врач и не психолог. Но я видела эту историю своими глазами. И когда её не стало, я почувствовала то, что до сих пор не могу забыть. Мне кажется, что я просто обязана рассказать об этом. Потому что наблюдала всё сама, и потому что могу уберечь кого-то очень близко стоящего к психо-соединению с ребёнком настолько, что может случиться потом беда...

Итак, в моей жизни была Марина.

Время, о котором пишу: середина нулевых. Место — бедная деревня, ну точнее посёлок городского типа. Жили все очень скромно. Только две-три семьи во всём посёлке жили чуть получше: поездки на море, походы куда-то, вроде театра, платные занятия для ребёнка, репетиторы. Остальные кормились с огорода, донашивали вещи друг за другом, росли во дворах: родители работали день и ночь. Но все были счастливы. Детство и юность прошли вместе. Интернет появился только в десятых. А пока — нулевые — мы, девчонки, смотрели сериалы, носили майки с Ди Каприо, пели попсовые песни. Все, кто родился в восьмидесятых, гуляли дни напролёт. Всё лето мы проводили на улице. Бегали на речку, умели рыбачить, загорали, стригли и красили друг друга, влюблялись. Мы все были примерно одинаковыми.

Все, кроме Марины.

Как я уже говорила, одевались мы все кое-как. Брали друг у друга вещи, помаду, тушь, всё было каким-то общим. Никто не парился. Это было нормально.

Но не для Марины.

На ней всегда была белая блузка или аккуратная светлая футболка, брючки или юбка (обязательно!) ниже колена. Никаких коротких шорт, никаких растянутых маек. Она выглядела так, будто только что вышла из дома, даже если мы носились по двору уже три часа. Её мама выходила вместе с ней во двор. Сиделась под старым тополем с книжкой и сидела там, пока мы играли. Мы гоняли в «вышибалу», в пионер-бол, носились как угорелые, падали, обдирали коленки, смеялись. А Марина всегда оставалась какой-то аккуратной. Она не пачкалась. Я вообще не помню, чтобы она когда-нибудь вспотела или растрепалась. Она была кукольной.

Я думаю, это годы маминой «работы». Дочь должна была быть идеальной: всё абсолютно, безупречно, без единой пылинки.

Мы проводили во дворе всё время до темноты. Марина же уходила ровно в шесть вечера. Всегда в одно и то же время. Это был режим. В шесть музыка. Потом чтение, школьная программа. Я, честно говоря, не припомню, чтобы я хоть раз прочитала что-то из списка литературы на лето. Читала по диагонали, кое-как, чтобы отстали. Марина же читала всё. И даже больше. Кроме того, у неё был кружок мягкой игрушки в местном Доме Пионеров. Музыкальная школа (за двадцать километров от посёлка, три раза в неделю в учебное время, и единожды в неделю — на каникулах). Репетиторы, которые приезжали или к которым надо было ехать. Она ходила и ездила и сама, но чаще, конечно, с мамой. Времена были беспокойные, преступность, всякое бывало. И мы тогда объясняли эту «заботу» себе просто: «Ну да, за неё больше волнуются, она поздний ребёнок». Марина родилась поздно. Её отец был военным. Когда нам было по десять лет, он уже был совершенно седым. Я не знаю точно, в каком возрасте её родители стали родителями, но видно было, что они её очень-очень берегли. Прямо тряслись. Нам это казалось чуть странным, но мы никогда не смеялись над ней. Она была классной девчонкой. Серьёзной, спокойной, но с ней было интересно.

Я жила на первом этаже, маринина же семья — на третьем. Один подъезд, одни стены. И как часто бывает в детстве, сработал принцип географии: мы были рядом, поэтому и дружили, приглашали друг друга на Дни Рождения, она читала мне книги на лавке у подъезда. Мы играли в классики тоже возле подъезда, чтобы маме Марины было удобно за ней наблюдать. Она всегда смотрела. Всегда!

Мы очень плотно дружили класса до девятого. А потом у меня появился первый парень, другие друзья, другая жизнь. Наше общение стало номинальным. Мы всё ещё здоровались, перекидывались парой фраз, но близости уже не было. Да и она училась больше прежнего: поступление, нужно было всё сдать «лучше всех».

У неё всё оставалось стабильно. Без рывков, без бунтов, без попыток вырваться из-под адского наблюдения. Она поступила. И, конечно, поступила ровно в тот институт, который выбрали родители. Сопротивляться этому у неё даже мысли не возникло, насколько я понимаю.

А дальше случилось вот что: её отца отправили на Кавказ. Было беспокойно, требовалась его помощь как специалиста. Я уже не помню всех деталей, но папа Марины умер. И случилось это как раз на её первом курсе. Я узнала об этом не сразу. Потому что сама в то время сбежала из дома: от своих весёлых пьяниц-родителей, едва мне стукнуло восемнадцать. Наше общение с Мариной стало редким, отрывистым, как короткие гудки в телефонной трубке. Тогда было очень насыщенное время. Я училась в техникуме, уже была беременна, замужем. Мы с мужем жили в городе, и мама изредка приезжала ко мне в гости. В одну из таких встреч она и рассказала: Марина, по её словам, долго и много плакала после смерти отца. Ходила сама не своя, потерянная, будто из неё вынули стержень. Сейчас уже понимаю: дело было не только в папе. Она знала, что будет после его ухода. Знала, что останется один на один с матерью, без защиты, без буфера, без того единственного человека, который хоть как-то сдерживал мамин контроль. И это знание, мне кажется, было страшнее самой потери папы.

Я приехала в посёлок только на сороковины. Помянули за общим столом, а потом мы спустились в квартиру моих родителей. Папа был на заводе, мама куда-то уехала с младшим. И вот тогда, впервые за долгое время, нам удалось поговорить спокойно. Мы сидели на кухне, и вдруг Марина закурила. Я даже не знаю, с чем сравнить то, что я увидела. Она просто взяла пачку, спокойно достала сигарету, прикурила и затянулась так, будто делала это всю жизнь. Для меня это было настолько дико, что я несколько секунд просто смотрела, не в силах поверить. Позже узнала, что она курит уже лет пять. Но её мама об этом не знает. Вообще не в курсе. Марина прятала это так же тщательно, как прятала и всё остальное... Она заплакала.

И рассказала, какой кошмар творится у неё на самом деле. Все эти годы мы как-то избегали этой темы. Я не хотела делать ей неприятно, лезть в душу. А она сама словно прятала такое отношение близких, будто его можно было не заметить, если не смотреть слишком пристально.

— Мама занимается не просто прессингом, — говорила она сквозь слёзы. — Она читает мои дневники. Все записи. Проверяет мобильный...

Единственное, в чём Марина могла найти утешение — это компьютер и интернет. Марины мама ещё не освоила это. А программ-шпионов тогда было мало, о них мало кто знал. Компьютер стал для Марины отдушиной, тайной комнатой, куда мать ещё не научилась входить без спроса.

Все люди разные. У кого-то есть внутренние силы, наглость, хитрость — то, что помогает выживать, отстаивать себя, хоть как-то защищать свои границы. У Марины не было ничего. Вообще. Она принимала абсолютно любое отношение к себе от родителей. Как должное. Как то, что не подлежит обсуждению.

И вот теперь отца не стало рядом. А он был единственным сдерживающим фактором для мамы. Видимо, даже в её жёсткой картине мира была какая-то грань, за которую она не решалась заходить. Но теперь не стало никаких ограничителей. Марина осталась без защиты, без права голоса, совсем без возможности сказать «нет». И настал не просто контроль. Это было медленное, методичное уничтожение!

Я уже не помню, что я тогда ей говорила. И говорила ли вообще. Кажется, просто слушала. Слушала всё, что произошло за те пару-тройку лет, пока мы почти не общались.

Как только отец уехал на Кавказ, мать будто сорвалась с цепи. Марина рассказывала, что иногда видела её у школы. А после, и у института. Мать стояла в стороне, не прячась, и просто смотрела. Контролировала. Она совершенно беспардонно могла залезть к дочери в сумку, как только та переступала порог дома. Провожала до учёбы, встречала после. Она контролировала абсолютно всё. Бельё, которое надевала Марина. Косметику, которую покупала. Слишком яркие тени, например, могли просто исчезнуть из косметички, без объяснений, без предупреждений. Тысячу раз Марина находила свой дневник не там, куда положила его, уходя из дома. Она знала: мать читает. Снова и снова.

О друзьях речь не шла вовсе. Их просто не было никогда. Единственной подругой за всю Маринину жизнь была я. О парнях речи не шло, тем более. Не потому, что она не хотела, а потому что ей было просто стыдно. Она боялась, что об этом поведении матери узнают все вокруг. Хотя, поверьте, это было заметно абсолютно всем. Соседи видели, одноклассники догадывались, учителя переглядывались. Но молчали. Тогда не принято было лезть в чужую семью!

Наверное, мне следовало тогда как-то больше поддержать её. Звонить самой, приглашать к себе. Но, повторюсь, я была молодой женой, студенткой, а после ещё и мамой сыночка. Появились другие подруги, другие друзья, другие заботы. Казалось бы, можно было позвонить, съездить, провести, но не оставалось на это времени. Быт захватывал, затягивал, как болото. Я думала, что у неё всё в порядке. Что она справляется. Что взрослая девочка сама разберётся. И ошибалась.

После смерти мариного папы прошло, может быть, месяца два. Мать стала совсем неуправляемой. Она не просто встречала её и обыскивала, она просто перестала её выпускать. Из дома. Из своей власти. Из-под своего тотального, невыносимого контроля. Всё, что происходило у них дома: все скандалы, ссоры, разборки, было тихим. Но соседи, как известно, знают всё. Добрая старушка со второго этажа (квартира была расположена прямо под ними) сотни раз пыталась поговорить с мариной мамой. Объяснить, что так делать нельзя. Что она задушит дочь. Что Марина рано или поздно убежит, или начнёт вести себя так, что мало не покажется. Но старушку никто не слушал. Да и чужая жизнь — она чужая. Кто мы такие, чтобы лезть?

Оглядываясь назад, мне хотелось бы всё изменить. Пожелать Марине сил. Подсказать пути решения. Предложить помощь действием. Но, конечно, уже ничего не воротишь назад.

Вопреки пророчествам нашей соседки, Марина вовсе не бунтовала. Она не убежала из дома, не хлопнула дверью, не начала пить или колоться. Она не пыталась ничего предпринять. Она просто... сдалась.

Просто однажды утром её мама обнаружила в кровати мёртвую Марину.

Это не было суицидом в полном смысле слова. Это был просто побег души. У Марины была полная выученная беспомощность. Годами мать внушала ей, что мир вокруг враждебен, что никому нельзя верить, что только мама знает, как правильно. Полный контроль, а после ещё и заточение. И душа Марины просто убежала. Потому что не знала другого способа выбраться...

Мама тоже не прожила долго после своего мужа и дочери. Они ушли все в один год. Так странно всё это сейчас вспоминать. Выход был на поверхности. Все всё видели. Все всё знали. Но тогда не принято было лезть с советами. Да и о психологии в те годы мало кто говорил.

Через два года после всего этого у меня родилась и дочка. Я назвала её Мариной. Я холю и лилею эту девчонку. Говорю с ней, объясняю, спрашиваю, помогаю. И очень-очень боюсь когда-нибудь не совладать с собой. Боюсь начать вести себя так, «как маринина мама». Этот страх сидит во мне плотно. Я знаю, как легко любовь превращается в контроль. Как забота становится клеткой. Как желание уберечь убивает. Надеюсь, что смогу удержать эту грань. Ради своей дочери. И ради памяти той Марины, которую я когда-то потеряла.

Самая любимая мамочка на свете

*Я просто хочу быть кому-то нужным. Нужным и необходимым.
Мне нужен кто-то, кому я мог бы отдать всего себя — все свое свободное
время, все свое внимание и заботу. Кто-то, зависимый от меня.*

Чак Паланик.

Даже не могу отследить тот самый момент, когда у меня поехала крыша. Точнее, я предполагаю, что это случилось после ухода мужа, и тогда рухнула ширма привычного мира, когда сорок лет совместной жизни превратились в пыль... Но наверняка припомнить не могу. Может быть, всё началось гораздо раньше, просто тогда я не замечала тех тихих, почти незаметных мелочей, которые постепенно, как вода, точат камень. Они были не настолько явными для меня, чтобы я встревожилась.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.