

18+

В ЭТОМ ДОМЕ ПИЛИ ВСЕ

ВИТАЛИЙ КЛИНБЕРГ



Виталий Клинберг

В этом доме пили все

«Издательские решения»

Клинберг В.

В этом доме пили все / В. Клинберг — «Издательские решения»,

В каждом доме есть звук, которого ждут. Шаги, лицо, молчание — и вот уже алкоголь становится не бутылкой, а страхом и правилами, о которых никто не договаривался: не шуметь, не спорить, не спрашивать, спасти. А потом однажды понимаешь — прожил чужую жизнь. «В этом доме пили все» — книга о любви, перепутавшей себя со страхом, о контроле вместо помощи, о детях, ставших взрослыми слишком рано. И о том, кто решается сказать: «Я люблю тебя, но тонуть вместе с тобой больше не буду».

© Клинберг В.

© Издательские решения

Содержание

О семье, где один пил, а остальные учились выживать	6
Глава 1. Он не алкоголик. Он просто устал	7
Глава 2. Я хочу ему помочь	22
Глава 3. Не трогай его, он сейчас злой	37
Глава 4. Я знаю как это остановить	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

В этом доме пили все

Виталий Клинберг

Дизайнер обложки Сергей Андреевич Никифоров

© Виталий Клинберг, 2026

© Сергей Андреевич Никифоров, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-3678-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О семье, где один пил, а остальные учились выживать

Посвящается психологам, психотерапевтам, врачам и всем специалистам, которые каждый день работают с зависимостью и её последствиями.

Тем, кто слышит за словами «он просто много пьёт» годы страха, стыда и одиночества.

Тем, кто встречает не только зависимого человека, но и всю его семью — тех, кто спасает, контролирует, оправдывает, терпит и постепенно забывает о собственной жизни.

Эта книга — о семьях, где алкоголь становится проблемой не одного человека.

О тех, кто учится определять настроение близкого по звуку ключа в замке. О детях, которые слишком рано становятся взрослыми. О женщинах и мужчинах, годами живущих в ожидании обещанного «последнего раза». О тех, кто искренне говорит: «Я просто хочу ему помочь», — и однажды понимает, что уже не знает, как жить собственной жизнью.

Алкоголь пьёт один человек. Но последствия его зависимости нередко проживают все.

Иногда человеку приходится сделать самый трудный выбор — перестать пытаться изменить другого и впервые посмотреть на собственную жизнь.

И, возможно, главный вопрос этой книги звучит совсем просто:

Если другой человек никогда не изменится, хотите ли вы прожить так следующие десять лет?

Если ответ пугает — значит, пришло время говорить честно.

Глава 1. Он не алкоголик. Он просто устал

Первое, что сказала мне Лена, когда села напротив:

— Только, пожалуйста, не надо сразу говорить, что мой муж алкоголик.

Я посмотрел на неё.

На таких фразах я всегда мысленно ставлю паузу.

Потому что в этот момент человек уже рассказал мне гораздо больше, чем собирался.

— А что мне тогда говорить? — спросил я.

Она пожала плечами.

— Ну... что у него проблемы с алкоголем.

— Хорошо.

— Потому что он не алкоголик.

— Понял.

Она посмотрела на меня с лёгким подозрением.

Наверное, ждала, что я сейчас начну спорить.

Не начал.

Это одна из самых сложных вещей в работе с семьями, где есть алкоголь: не торопиться быть самым умным человеком в комнате.

Потому что семья и без тебя уже десять лет живёт в режиме круглосуточного интеллектуального чемпионата.

Кто сегодня пьёт.

Кто вчера пил.

Сколько выпил.

С кем пил.

Почему пил.

Что сказал.

Что обещал.

Куда спрятал деньги.

Где бутылка.

Почему бутылка пустая.

Почему бутылок две.

Почему жена опять врёт детям.

Почему дети делают вид, что ничего не происходит.

Почему мать мужа говорит, что её сын «просто устал».

Почему тёща говорит, что «нормальный мужик столько не пьёт».

Почему сам муж говорит:

«Я в любой момент могу бросить».

И почему никто в этой семье уже не помнит, когда именно начался этот бесконечный разговор.

Лена была аккуратно одета.

Серая водолазка, джинсы, волосы собраны.

Женщина, которая выглядит так, будто у неё всё под контролем.

Это вообще довольно распространённая иллюзия.

Человек может выглядеть идеально собранным и при этом внутри находиться в состоянии, близком к аварийному.

Лена сидела ровно.

Руки сложены на коленях.

Телефон лежал экраном вниз.

Но каждые несколько минут она на него смотрела.
Не брала.
Просто смотрела.
Я заметил.
Она заметила, что я заметил.
— Он может написать, — сказала она.
— Муж?
— Да.
— И что тогда?
— Нужно будет ответить.
— А если не ответите?
Она улыбнулась.
— Тогда он начнёт звонить.
— И?
— А потом детям.
— И?
Она замолчала.
Вот здесь обычно и начинается настоящая работа.
Не тогда, когда человек рассказывает историю.
А тогда, когда он вдруг понимает, что эта история давно стала системой.
Лена пришла не из-за того, что муж пил.
По крайней мере, так она думала.
Она пришла, потому что младший сын начал мочиться ночью.
Ему было девять.
Сначала она решила, что это стресс в школе.
Потом — что он простыл.
Потом — что ревнует к старшей сестре.
Потом — что это возрастное.
Потом она купила новый матрас.
Потом ещё один.
Потом начала запрещать ему пить воду после шести вечера.
Потом ругалась.
Потом плакала вместе с ним.
Потом говорила:
«Ты же уже большой».
А однажды ночью сын сказал:
— Мам, а папа сегодня точно не придёт?
Она ответила:
— Конечно, придёт.
И только через секунду поняла, что ребёнок спрашивал не о том, придёт ли отец домой.
Он спрашивал, придёт ли отец домой пьяным.
Вот с этого места всё и началось.
Но не для Лены.
Для Лены всё началось гораздо раньше.
Просто она этого ещё не знала.
— Сколько ваш муж пьёт? — спросил я.
— Не знаю.
— Совсем не знаете?
— Ну... по-разному.

— А как часто?

— Сейчас реже.

— А раньше?

— Раньше чаще.

— Что значит «чаще»?

Она посмотрела на меня.

— Ну, раньше он мог пить каждый день.

— А сейчас?

— Сейчас нет.

— Как часто?

— Ну...

Она задумалась.

— Три-четыре раза в неделю.

Я кивнул.

— И вы считаете, что это не алкоголизм?

Она сразу напряглась.

— Я не говорю, что это нормально.

— Я не спрашивал, нормально ли.

— Но он работает.

— Хорошо.

— Он обеспечивает семью.

— Хорошо.

— Он никогда не пьёт на работе.

— Хорошо.

— Он не валяется на улице.

— Хорошо.

— Он не ворует.

— Хорошо.

— Он вообще очень хороший человек.

— Я вам верю.

Она замолчала.

— Просто у него сейчас сложный период.

Вот оно.

Сложный период.

У алкоголя вообще удивительная способность совпадать со сложными периодами.

Сложный проект.

Сложный начальник.

Сложный возраст.

Сложная страна.

Сложная погода.

Сложная жена.

Сложные дети.

Сложная ипотека.

Сложная жизнь.

И почему-то бутылка всегда оказывается самым простым решением.

Я не стал ей объяснять, что наличие работы, денег, семьи и приличного внешнего вида само по себе ничего не говорит об отсутствии алкогольной зависимости.

Это можно было бы сказать за тридцать секунд.

Но проблема Лены была не в недостатке информации.

Она знала.

Она всё знала.

Она просто пока не могла позволить себе знать это полностью.

Потому что если муж действительно алкоголик, тогда придётся задавать следующий вопрос.

А что делать ей?

А если ответ на этот вопрос окажется страшнее, чем сама бутылка?

Её мужу было сорок два.

Назовём его Сергеем.

Я специально не спрашивал фамилию и не интересовался местом работы. В этой истории это неважно.

Он был инженером.

Неплохо зарабатывал.

Дома появлялся поздно.

В будни пил пиво.

В выходные — водку.

Иногда коньяк.

Иногда всё вместе.

Но, как объяснила Лена:

— Он никогда не пьёт крепкое просто так.

У алкоголя в этой семье существовала целая философия.

Водка — после тяжёлой недели.

Пиво — чтобы расслабиться.

Коньяк — если гости.

Вино — потому что жена готовит ужин.

Шампанское — праздник.

Коктейль — отпуск.

А если ничего из этого не подходило, существовал универсальный аргумент:

«Я взрослый человек и сам решаю, что мне делать».

Последний аргумент особенно удобен.

Он звучит как свобода.

Хотя иногда за ним стоит очень простая вещь: человек не хочет отвечать за последствия своего выбора.

— А что происходит, когда он выпивает? — спросил я.

— Ничего особенного.

— Совсем?

— Ну... он становится другим.

— Каким?

— Более раздражительным.

— Агрессивным?

Она быстро ответила:

— Нет.

Слишком быстро.

Я сделал паузу.

— Он вас когда-нибудь бил?

— Нет.

— Угрожал?

— Нет.

— Ломал вещи?

Она посмотрела в сторону.

— Один раз.

— Что именно?

— Телевизор.

— Почему?

— Я его разозлила.

Я не стал отвечать.

Она сама услышала собственную фразу.

Я его разозлила.

Это одна из самых опасных фраз в семьях с насилием и зависимостью.

Потому что в ней ответственность незаметно переезжает.

Как мебель ночью.

Вчера телевизор разбил он.

Сегодня причиной стала она.

Завтра виноват будет сын.

Послезавтра — начальник.

Через год — погода.

И постепенно человек, который живёт рядом с агрессией, начинает изучать не поведение агрессора, а собственное поведение.

Как говорить.

Как ходить.

Как смотреть.

Когда заходить в комнату.

Когда молчать.

Когда улыбаться.

Когда детей отправить к бабушке.

Когда не задавать вопрос.

Когда спрятать деньги.

Когда не спорить.

Когда забрать телефон.

Когда вызвать такси.

Когда сказать:

«Папа просто устал».

И самое страшное — когда всё это начинает казаться нормальной жизнью.

— А дети что думают? — спросил я.

Лена опустила глаза.

— Они знают, что папа иногда выпивает.

— И?

— Старшая злится на него.

— Сколько ей?

— Четырнадцать.

— А младший?

— Он боится.

Вот это она сказала почти шёпотом.

— Чего?

— Когда папа приходит домой.

— Почему?

— Не знаю.

— Вы знаете.

Она долго молчала.

— Он однажды спрятался в шкафу.

— От отца?

Она кивнула.

— Сергей был пьяный?

— Да.

— Что произошло?

— Ничего.

Я снова услышал это слово.

Ничего.

В семьях с алкоголем «ничего» иногда означает практически всё.

Ничего — это когда отец кричал.

Ничего — это когда мать плакала в ванной.

Ничего — это когда ребёнок запомнил звук ключа в замке.

Ничего — это когда дочь научилась определять степень опьянения отца по тому, как он ставит обувь.

Ничего — это когда дети умеют разговаривать глазами.

Ничего — это когда в доме все знают, что сегодня лучше не задавать вопросов.

Ничего — это когда девочка в четырнадцать лет впервые думает:

«Если я буду очень хорошей, папа перестанет пить».

А потом всю жизнь пытается быть настолько хорошей, чтобы заслужить спокойствие другого человека.

Это и есть один из механизмов, которые потом могут становиться частью созависимых отношений: жизнь постепенно организуется вокруг другого человека, его состояния и его реакции. Исследования семейной зависимости как раз описывают такую деформацию семейной системы и закрепление негативных паттернов у остальных её членов.

Но в тот момент Лене было не до терминов.

Ей нужно было понять другое.

Почему её сын боится собственного отца.

— Почему вы не уходите? — спросил я.

Она посмотрела на меня так, будто я только что предложил ей продать почку.

— Куда?

— Не знаю. К родителям. В отдельную квартиру. К подруге.

— У меня дети.

— Именно.

— И что?

— Вы сейчас спрашиваете меня, почему я должна разрушить детям семью?

Я ничего не ответил.

Она продолжила:

— У них должен быть отец.

— Должен.

— Вот.

— Но отец и человек, который живёт с ними в одной квартире, — не всегда одно и то же.

Она нахмурилась.

— Вы хотите сказать, что мне нужно его бросить?

— Нет.

— Тогда что?

— Я хочу понять, почему в вашей истории всё время звучит вопрос о том, что нужно сделать с ним, и почти не звучит вопрос о том, что происходит с вами.

Она замолчала.
Это был первый момент, когда она перестала защищать Сергея.
Не полностью.
Но на несколько секунд.
И этого хватило.
Вторую половину консультации она рассказывала о своём детстве.
Отец не пил.
По крайней мере, она так сказала.
Потом выяснилось, что пил дед.
Мать Лены всю жизнь говорила:
«Главное — не выносить сор из избы».
В доме не было разговоров о проблемах.
Были проблемы.
Но не было разговоров.
Если отец кричал — он устал.
Если мать плакала — давление.
Если бабушка обижалась — характер.
Если ребёнку было страшно — каприз.
Любая эмоция имела официальную причину, которая позволяла не замечать настоящую.
В такой семье человек учится очень полезному навыку.
Он учится не чувствовать.
Точнее, чувствовать можно.
Но нельзя доверять собственному чувству.
Страшно?
Наверное, показалось.
Больно?
Не драматизируй.
Злишься?
Ты неблагодарный.
Не хочешь?
Потерпи.
Хочешь уйти?
Что люди скажут?
Так формируется внутренняя система координат, в которой чужое спокойствие становится важнее собственного состояния.
А потом этот человек встречает того, кто прекрасно умеет нарушать чужое спокойствие.
И начинается идеальная совместимость.
Один создаёт хаос.
Второй становится специалистом по его устранению.
Один разрушает границы.
Второй учится жить без границ.
Один пьёт.
Второй следит, чтобы никто не заметил.
Один обещает.
Второй верит.
Один срывается.
Второй объясняет.
Один разрушает.
Второй ремонтирует.

И оба через десять лет могут совершенно искренне сказать:

«Мы просто очень любим друг друга».

На следующей встрече Лена пришла с папкой.

Толстой.

Внутри были документы.

Справки.

Результаты анализов Сергея.

Какие-то выписки.

Контакты наркологов.

Распечатки из интернета.

Статьи.

Телефоны клиник.

План лечения.

План контроля.

План наблюдения.

И ещё список.

Я спросил:

— Что это?

— Я составила, что ему нужно сделать.

— Кому?

— Сергею.

— А где он?

— На работе.

— Он знает про список?

Она замялась.

— Нет.

Я посмотрел на неё.

— Лена, а вы не устали?

Она неожиданно рассмеялась.

Первый раз за две встречи.

— Очень.

— Тогда зачем вы продолжаете?

Она перестала смеяться.

— Потому что если я перестану, всё развалится.

Вот.

Вот она.

Самая честная фраза за всё время.

Если я перестану, всё развалится.

Не «если он продолжит пить».

Не «если он не обратится к врачу».

Не «если мы не найдём лечение».

А:

если я перестану.

В этой фразе семья уже держится не на двух взрослых людях.

Она держится на одном человеке, который взвалил на себя ответственность за всех.

За мужа.

За детей.

За деньги.

За настроение.

За отношения.

За репутацию.

За то, чтобы никто не узнал.

За то, чтобы Сергей утром пришёл на работу вовремя.

За то, чтобы он не потерял права.

За то, чтобы дети не видели его пьяным.

За то, чтобы свекровь не переживала.

За то, чтобы соседи ничего не слышали.

За то, чтобы муж «не сорвался».

И в какой-то момент человек уже не живёт.

Он обслуживает последствия чужой жизни.

— А если он завтра перестанет пить? — спросил я.

— Всё станет хорошо.

— Точно?

— Конечно.

— Почему?

— Потому что он хороший человек.

— А если перестанет пить, но останется таким же человеком?

Она не поняла вопрос.

Я объяснил:

— Допустим, Сергей завтра перестаёт употреблять алкоголь. Но продолжает кричать. Продолжает контролировать. Продолжает унижать. Продолжает требовать, чтобы вы подстраивались. Что тогда?

Она молчала.

— Это уже не алкоголь? — спросил я.

Она покачала головой.

— Нет.

— Значит, проблема шире.

— Наверное.

Вот это «наверное» было важнее любой диагностики.

Потому что семья часто ждёт волшебной таблетки.

Бросит пить — и всё станет как раньше.

Только «как раньше» в таких семьях иногда означает именно то состояние, из которого человек пытается выбраться.

Есть одна неприятная правда.

Алкоголь разрушает не только того, кто пьёт.

Он постепенно меняет всех, кто оказывается рядом.

Это не значит, что каждый родственник автоматически становится созависимым.

И это не значит, что близкие виноваты в употреблении.

Нет.

Это было бы чудовищным упрощением.

Но семейная система действительно может приспосабливаться к зависимости. Исследования рассматривают алкоголизацию как фактор, который нарушает функционирование семьи и одновременно закрепляет у её членов определённые способы реагирования на эту проблему.

Семья учится жить вокруг болезни.

И вот тут начинается самое интересное.

Сначала семья пытается изменить пьющего.

Потом контролировать.

Потом спасать.

Потом скрывать.

Потом оправдывать.

Потом обвинять.

Потом снова спасать.

И однажды обнаруживает, что вся жизнь уже состоит из одного вопроса:

«Как сделать так, чтобы он сегодня не пил?»

А рядом совершенно незаметно умирает другой вопрос:

«А как сегодня живу я?»

Однажды Лена пришла ко мне и сказала:

— Я вчера выбросила бутылку.

— Чью?

— Его.

— И что произошло?

— Он пришёл.

— Дальше?

— Искал.

— Нашёл?

— Нет.

— Что сказал?

Она усмехнулась.

— Сказал, что я ебнулась.

— А вы?

— Сказала, что, возможно.

— И?

— Он купил ещё.

— А вы?

— Выбросила.

— И?

— Он купил.

— И?

— Я снова выбросила.

Я посмотрел на неё.

— Сколько раз?

Она задумалась.

— Семь.

— За один вечер?

— Да.

Я представил эту картину.

Муж покупает.

Жена выбрасывает.

Муж снова покупает.

Жена снова выбрасывает.

И оба считают, что контролируют ситуацию.

Это очень странная форма семейного танца.

Только вместо музыки — звяканье бутылки о мусорное ведро.

— И чем закончилось? — спросил я.

— Он заперся в гараже.

— Пил?

— Да.

— А вы?

— Сидела у двери.

— Зачем?

Она посмотрела на меня.

— Чтобы он ничего с собой не сделал.

— Он угрожал?

— Нет.

— Тогда зачем?

Она не ответила.

Потому что ответ был очевиден.

Ей было страшно.

Не за него даже.

Ей было страшно перестать контролировать.

Контроль — вообще странная штука.

Он очень похож на заботу.

Особенно в начале.

«Я просто хочу помочь».

«Я просто слежу».

«Я просто проверяю».

«Я просто забрала деньги».

«Я просто позвонила его начальнику».

«Я просто договорилась с врачом».

«Я просто спрятала бутылку».

«Я просто не хочу, чтобы дети это видели».

«Я просто хочу, чтобы всё было нормально».

А потом человек обнаруживает, что знает расписание чужих запоев лучше собственного расписания.

Знает, сколько денег у другого в кошельке.

Знает, где спрятана бутылка.

Знает, кто из друзей опасный.

Знает, когда муж врёт.

Знает, по звуку ключа, насколько тот пьян.

Знает, каким голосом говорить.

Знает, когда промолчать.

Знает, когда позвонить.

Знает, когда приехать.

Знает всё.

Кроме одного.

Чего хочет он сам.

Через месяц Сергей действительно бросил пить.

На девять дней.

Лена позвонила мне утром.

— Он не пьёт!

В её голосе было столько счастья, будто Сергей выиграл Нобелевскую премию.

— Хорошо, — сказал я.

— Он сам сказал, что всё понял.

— Хорошо.

— Он говорит, что больше никогда.

— Хорошо.

— Вы не понимаете, Виталий, он действительно изменился.
Я улыбнулся.
— Лена, девять дней — это хорошо. Но это пока девять дней.
— Почему вы всё время сомневаетесь?
Я не сомневался.
Я просто не хотел участвовать в очередной семейной сделке с реальностью.
Потому что в семьях с зависимостью обещание часто становится валютой.
«Я больше не буду».
«Я исправлюсь».
«Последний раз».
«Ты же знаешь, я люблю тебя».
«Дай мне шанс».
«Я сам справлюсь».
«Я всё понял».
И каждый раз семья покупает эту валюту.
Иногда за собственное здоровье.
Иногда за деньги.
Иногда за годы жизни.
На десятый день Сергей снова выпил.
Лена не пришла на консультацию.
На одиннадцатый тоже.
На двенадцатый написала:
«Извините. Не могу».
Я ответил:
«Хорошо».
Через неделю она появилась.
Села.
Посмотрела на меня.
И сказала:
— Я его ненавижу.
Я кивнул.
— Это нормально.
— Правда?
— Да.
— Мне кажется, я ужасный человек.
— Почему?
— Потому что я хочу, чтобы он исчез.
Я подождал.
Она продолжила:
— Не умер. Просто исчез. Чтобы его не было.
— Это не делает вас плохим человеком.
Она заплакала.
Тихо.
Без истерики.
Просто слёзы.
— Я так устала.
И вот здесь впервые за всё время я услышал не жену алкоголика.
Не спасателя.
Не контролёра.

Не мать.

Не человека, который составляет планы лечения.

Я слышал Лену.

Просто Лену.

Уставшую женщину.

Которая десять лет пыталась заставить другого взрослого человека жить правильно.

И которая только сейчас начала понимать одну неприятную вещь:

она не может.

Не потому, что недостаточно старалась.

Не потому, что недостаточно любила.

Не потому, что не нашла правильные слова.

Не потому, что плохо контролировала.

А потому, что жизнь другого взрослого человека не является её проектом.

Это очень болезненное открытие.

Особенно если ты всю жизнь получал любовь за то, что был удобным, полезным и незаменимым.

В тот день я задал ей один вопрос:

— Что вы будете делать, если Сергей никогда не бросит пить?

Она долго молчала.

Потом сказала:

— Не знаю.

— Это хороший ответ.

— Почему?

— Потому что впервые вы не пытаетесь придумать ответ за него.

Она посмотрела на меня.

— А что тогда делать?

— Начать думать о своей жизни.

— Но он же мой муж.

— Да.

— И дети его любят.

— Да.

— И он не всегда плохой.

— Конечно.

— И он много для нас сделал.

— Я не спорю.

— Тогда почему вы всё время возвращаете меня к себе?

Я ответил:

— Потому что вы слишком долго жили рядом с его жизнью.

Она отвернулась к окну.

За окном шёл обычный московский день.

Люди куда-то торопились.

Кто-то нёс кофе.

Кто-то говорил по телефону.

Кто-то ругался из-за парковки.

Мир продолжал существовать.

А в одной квартире женщина десять лет пыталась спасти мужчину, который не просил её спасать.

Через полгода Лена сказала мне:

— Я больше не проверяю его карманы.

— Хорошо.
— Не ищу бутылки.
— Хорошо.
— Не звоню его начальнику.
— Хорошо.
— Не контролирую, сколько он выпил.
Я посмотрел на неё.
— А что делает Сергей?
— Иногда пьёт.
Она сказала это спокойно.
Без прежнего ужаса.
— И?
— Это его ответственность.
Я кивнул.
— А ваша?
Она улыбнулась.
— Моя жизнь.
Вот это уже было начало.
Не счастливый конец.
Не чудо.

Не сказка, где алкоголик вдруг становится прекрасным мужем, дети забывают всё плохое, а семья начинает жить в рекламном ролике про счастливую ипотеку.

Нет.
Жизнь так не работает.
Иногда человек бросает пить.
Иногда не бросает.
Иногда лечится.
Иногда срывается.
Иногда уходит.
Иногда возвращается.
Иногда семья остаётся вместе.
Иногда распадается.
Но есть одна вещь, которую я хотел бы, чтобы близкие зависимых поняли раньше:
вы не обязаны тонуть вместе с человеком только потому, что любите его.
Любовь — не спасательный круг.
И точно не наручники.
Я много раз слышал от родственников зависимых:
«Но если я перестану его контролировать, он совсем пропадёт».
Иногда я отвечаю:
— Возможно.
И вижу, как человек пугается.
Потому что он ждёт от психолога инструкции.
Как заставить.
Как убедить.
Как проконтролировать.
Как спасти.
Как сделать так, чтобы другой человек наконец стал тем, кем его хотят видеть.
Но психология не выдаёт такой волшебной кнопки.
И это, пожалуй, самое неприятное в нашей профессии.

Мы не можем прожить жизнь за другого.
Не можем выпить за него.
Не можем протрезветь за него.
Не можем захотеть лечиться за него.
Не можем поставить ему границы так, чтобы он их почувствовал.
Не можем заставить взрослого человека перестать разрушать себя.
Зато можем помочь человеку рядом перестать разрушать себя вместе с ним.
И вот здесь начинается совершенно другая история.
История не про алкоголика.
Про того, кто рядом.
Про женщину, которая каждую ночь прислушивается к звуку ключа.
Про ребёнка, который по шагам определяет, трезв отец или нет.
Про дочь, которая в четырнадцать лет становится психологом собственной матери.
Про сына, который учится быть незаметным.
Про бабушку, которая говорит:
«Не позорьте семью».
Про жену, которая десять лет повторяет:
«Он хороший человек».
Про мужчину, который каждый понедельник говорит:
«Я больше не буду».
И про всех них вместе.
Про семью, в которой один человек пьёт алкоголь.
А остальные — тревогу.
Каждый день.
По чуть-чуть.
Годами.

Пока однажды кто-то не задаёт самый неудобный вопрос:

«А если мы уже не спасаем его? А если мы просто научились жить внутри его болезни?»

Лена задала его не сразу.
Большинство людей не задают.
Сначала они защищают.
Потом объясняют.
Потом контролируют.
Потом спасают.
Потом ненавидят.
Потом снова спасают.
И только иногда — если повезёт — останавливаются.
Смотрят на себя в зеркало.
И говорят:
«А я-то где во всей этой истории?»
Вот с этого вопроса обычно и начинается выздоровление.
Не семьи.
Не мужа.
Не жены.

Человека.

А потом, возможно, и всей семьи.
Потому что иногда первый трезвый человек в доме — вовсе не тот, кто перестал пить.
Иногда это тот, кто наконец перестал жить чужой жизнью.

Глава 2. Я хочу ему помочь

Есть фраза, которую я слышу от родственников зависимых чаще, чем хотелось бы:
«Я просто хочу ему помочь».

На первый взгляд — нормальная фраза.

Человеческая.

Добрая.

Почти святая.

Но иногда за ней прячется такая мясорубка, что хочется выключить свет, закрыть дверь кабинета и самому пойти попить кофе.

Потому что между «я хочу помочь» и «я теперь отвечаю за твою жизнь» расстояние иногда составляет всего несколько шагов.

А иногда — десять лет.

Светлана пришла ко мне в ноябре.

Ей было сорок семь.

Мужу — пятьдесят один.

Сыну — двадцать два.

Дочь жила отдельно.

На первой встрече Светлана сразу предупредила:

— Я не за себя.

Я посмотрел на неё.

— А за кого?

— За сына.

— Хорошо.

— Он пропадает.

— В каком смысле?

— Пьёт.

Я кивнул.

— Часто?

— Запойми.

— Где сейчас?

— Дома.

— А вы?

— Тоже дома.

— Тогда почему вы говорите, что он пропадает?

Она посмотрела на меня так, будто я задал совершенно идиотский вопрос.

— Потому что он может не выходить из комнаты по три дня.

— Понятно.

— Он не работает.

— Давно?

— С весны.

— А деньги?

— Я даю.

— На что?

— На еду.

Я помолчал.

— Только на еду?

Она отвела глаза.

Вот тут и начинается самое интересное.

Потому что человек может говорить:

«Я даю ему только на еду».

А через двадцать минут выясняется:

деньги — на еду,

деньги — на сигареты,

деньги — на такси,

деньги — на лекарства,

деньги — чтобы закрыть долг,

деньги — чтобы не выгнали из квартиры,

деньги — чтобы он не пошёл занимать у кого-нибудь ещё,

деньги — чтобы не связался с плохими людьми,

деньги — чтобы не пил суррогат,

деньги — чтобы хотя бы пил нормальную водку.

И вот здесь фраза «я просто помогаю» начинает звучать уже совсем иначе.

Светлана была бухгалтером.

Очень аккуратной.

Из тех людей, которые могут найти ошибку в документе, который ты сам ещё не написал.

Она говорила спокойно, последовательно, без истерик.

И только пальцы всё время перебирали ремешок сумки.

— Он хороший мальчик, — сказала она.

Я записал.

— Ему двадцать два.

— Для меня всё равно мальчик.

— Понимаю.

— Он очень умный.

— Хорошо.

— В школе был отличником.

— Хорошо.

— Поступил в институт.

— А потом?

Она вздохнула.

— Потом связался не с теми.

Это ещё одна удивительная вещь.

У зависимости всегда есть кто-то внешний, кто виноват первым.

Плохие друзья.

Плохая компания.

Плохая жена.

Плохая работа.

Плохой начальник.

Плохой город.

Плохое время.

Плохая страна.

Плохое поколение.

Иногда даже плохая погода.

Но почти никогда — сама система.

«Он просто связался не с теми».

Как будто двадцатидвухлетний взрослый человек однажды случайно свернул не туда, встретил двух идиотов возле магазина, выпил пива — и всё.

Катастрофа.

А потом мама десять лет пытается вернуть его обратно на правильную дорогу.

— А отец? — спросил я.

— Что отец?

— Как он относится к сыну?

Светлана улыбнулась.

Странно.

— Никак.

— Почему?

— Они не общаются.

— Совсем?

— Почти.

— Отец пьёт?

Она замолчала.

— Раньше пил.

— Сейчас?

— Сейчас тоже.

— Как часто?

— Каждый день.

— И сын живёт с ним?

— Да.

Я поднял глаза.

— То есть в доме два человека с алкогольными проблемами?

Она резко ответила:

— У сына нет проблемы с алкоголем.

— Почему?

— Потому что он молодой.

Вот это уже было интересно.

Не потому, что молодой человек не может иметь алкогольную зависимость.

Может.

А потому, что Светлана каким-то образом построила внутреннюю систему, в которой муж — «пьющий», сын — «попавший в плохую компанию», а она сама — человек, который должен всех спасти.

Система была идеальной.

И совершенно безумной.

— А муж что говорит?

— Что сын лентяй.

— А сын?

— Что отец его достал.

— А вы?

— Я пытаюсь их примирить.

— Зачем?

Она посмотрела на меня.

— Потому что это моя семья.

Вот это слово.

Семья.

Иногда оно используется как индульгенция на всё.

Можно терпеть.

Можно унижаться.

Можно лгать.

Можно спасти взрослого человека от последствий его поступков.

Можно залезать в долги.

Можно отдавать последние деньги.

Можно ночевать на кухне.

Можно не спать.

Можно бояться.

Можно оправдывать.

Можно делать вид, что ничего не происходит.

Почему?

Потому что семья.

Слово хорошее.

А пользоваться им можно совершенно дьявольски.

— Что вы хотите от меня? — спросил я.

— Я хочу, чтобы вы его вытащили.

— Куда?

— Из этого.

— Из чего?

— Из алкоголя.

— А он хочет?

Она задумалась.

— Он говорит, что хочет.

— Что он сам сделал для этого?

Пауза.

— Ничего.

— Совсем?

— Я записала его к наркологу.

— Он пошёл?

— Нет.

— Почему?

— Спал.

— Что ещё?

— Я нашла реабилитационный центр.

— Он согласился?

— Сначала да.

— Потом?

— Передумал.

— Что ещё?

— Я договорилась с психологом.

— Пришёл?

— Нет.

— А вы?

— Я пришла.

— Я вижу.

Она впервые улыбнулась.

— Ну хоть кто-то должен что-то делать.

Вот.

Хоть кто-то должен.

И этим «кто-то» годами была Светлана.

Она была матерью.

Она была диспетчером.

Она была бухгалтером.

Она была переговорщиком.

Она была курьером.

Она была адвокатом.

Она была психологом.

Она была службой спасения.

Она была единственным человеком в семье, который ещё верил, что ситуация под контролем.

И самое страшное — ей никто не давал эту должность.

Она назначила себя сама.

В психологии есть неприятная штука: иногда помощь действительно помогает.

А иногда помощь помогает человеку не менять ничего.

Разница тонкая.

Если я помогаю человеку встать — это одно.

Если я постоянно ношу его на руках, хотя он уже может ходить, — другое.

Если я поддерживаю — это одно.

Если я живу вместо него — совсем другое.

Если я даю человеку шанс — одно.

Если я каждый раз убираю последствия его поступков — уже другое.

И вот последнее очень часто выглядит как любовь.

Светлана рассказывала:

— Когда он не работал, я нашла ему работу.

— Какую?

— В знакомой фирме.

— Он пошёл?

— Два дня.

— Потом?

— Запил.

— Вы что сделали?

— Поговорила с директором.

— И?

— Попросила дать ему ещё один шанс.

— Дали?

— Да.

— Что дальше?

— Он снова не вышел.

— И вы?

— Снова звонила.

Я записал.

— Сколько раз?

— Три.

— А потом?

— Его уволили.

— И что вы почувствовали?

Она задумалась.

— Злость.

— На кого?

— На него.
— Только?
Она молчала.
Потом тихо сказала:
— На себя.
— За что?
— Что не смогла.
Я отложил ручку.
— Что именно вы не смогли?
— Спасти.
Вот здесь я остановился.
Потому что слово «спасти» всегда требует уточнения.
От чего?
И главное — кого?
Светлана пыталась спасти сына от алкоголя.
Но сын пока не пытался спастись.
Это две совершенно разные задачи.
В семье зависимого человека легко перепутать ответственность и любовь.
Человек думает:
«Если я люблю, я должна сделать всё».
Нет.
Не должна.
Любовь не означает, что ты обязан компенсировать чужую безответственность.
Это вообще странная логика:
«Я тебя люблю, поэтому ты можешь не отвечать за свои поступки».
А потом удивляемся, почему взрослый человек продолжает вести себя как ребёнок.
Потому что его последствия кто-то постоянно забирает себе.
Он не пришёл на работу?
Мама звонит.
Он должен денег?
Мама отдаёт.
Он напился?
Мама укладывает.
Он разбил телефон?
Мама покупает новый.
Он устроил скандал?
Мама извиняется перед соседями.
Он не пришёл на лечение?
Мама ищет другое лечение.
Он снова сорвался?
Мама говорит:
«Ничего, бывает».
И каждый раз жизнь получает один и тот же сигнал:
ничего страшного, последствия не наступят.
Потому что мама их перехватит.
В тот день Светлана пришла домой и нашла сына спящим на полу в коридоре.
Она вызвала скорую.
Потом позвонила мне.
— Он умирает.

— Что говорят врачи?
— Что алкогольное отравление.
— Он в больнице?
— Да.
— Хорошо.
— Какое ещё хорошо?!
— Он под медицинским наблюдением.
— А если он умрёт?
— Тогда врачи будут делать всё необходимое.

Она заплакала.

— Я не могу его бросить.

Я сказал:

— Сейчас вы его не бросаете.

— Но я должна быть рядом.

— Почему?

— Потому что я мать.

Я ответил:

— Вы мать. Не реанимационная бригада.

Она замолчала.

Иногда человеку нужно услышать именно такую фразу.

Не красивую.

Не терапевтическую.

Простую.

Потому что если вы двадцать лет пытаетесь быть для другого человека всем, в какой-то момент полезно напомнить:

вы всё-таки человек.

Не круглосуточная система жизнеобеспечения.

Через два дня сын вышел из больницы.

И первым делом попросил у матери деньги.

— На что?

— На сигареты.

Она дала.

Потом дала ещё.

Потом оплатила такси.

Потом купила продукты.

Потом сказала:

«Только больше так не делай».

Он ответил:

«Хорошо».

В этом доме слово «хорошо» было примерно как слово «аминь».

Им заканчивался любой разговор, после которого никто ничего не собирался менять.

— Почему вы дали ему деньги? — спросил я.

— Он только из больницы.

— Понимаю.

— Ему нужны были деньги.

— На сигареты?

— Ну да.

— Почему вы не отказали?

— Он бы пошёл занимать.

— И?

— У кого-нибудь.

— И?

— У плохих людей.

— И?

Она посмотрела на меня.

— Вы специально меня мучаете?

— Немного.

Она улыбнулась.

— Зачем?

— Чтобы вы сами услышали, как это звучит.

Она задумалась.

— Что именно?

— Каждый раз между его поступком и его последствием появляется вы.

Она замерла.

— То есть?

— Он делает.

— Вы исправляете.

— Да.

— И поэтому...

Она не договорила.

Я помог:

— Поэтому он не сталкивается с последствиями полностью.

Она долго смотрела на меня.

— Вы хотите сказать, что я ему мешаю?

— Нет.

— А что?

— Я хочу сказать, что ваша помощь может одновременно облегчать его жизнь и мешать ему увидеть реальную цену своего поведения.

Она отвернулась.

— Это ужасно.

— Что именно?

— Получается, я сама всё поддерживаю.

— Не спешите обвинять себя.

Это важно.

Потому что созависимому человеку очень легко дать ещё одну роль:

виноватого.

А нам это не нужно.

Если человек всю жизнь спасал другого, бесполезно говорить ему:

«Ты сам всё испортил».

Он и так уже себя ненавидит.

Намного полезнее разобраться:

почему именно ты решил, что обязан это делать?

У Светланы ответ был в детстве.

Её мать болела.

Не алкоголизмом.

Сердцем.

Отец работал.

Светлана была старшей дочерью.

Ей было девять, когда мать впервые попала в больницу.
С этого момента девочка начала помогать по дому.
В десять готовила.
В одиннадцать забирала младшего брата из школы.
В двенадцать следила за лекарствами матери.
В четырнадцать уже знала, когда отец пришёл домой раздражённый, а когда спокойный.
В шестнадцать она умела предугадывать чужое настроение раньше, чем человек успевал его показать.

Она выросла.

Но навык остался.

Угадывать.

Предугадывать.

Предотвращать.

Спасать.

Сглаживать.

Только теперь вместо больной матери был пьющий сын.

И Светлана была идеально подготовлена.

Это вообще одна из самых коварных вещей в подобных историях.

То, что когда-то помогало выжить, потом может начать мешать жить.

Ребёнок учится чувствовать настроение взрослого, потому что от этого зависит его безопасность.

Взрослый человек продолжает делать то же самое в отношениях.

Он думает:

«Я просто очень эмпатичный».

Возможно.

Но иногда это не только эмпатия.

Иногда это гипервнимательность.

Не «я чувствую тебя».

А:

«Я постоянно сканирую тебя, потому что мне страшно, что будет, если я перестану».

Это разные вещи.

Светлана научилась определять состояние сына по дыханию.

Трезвый — дышит глубоко.

Пьяный — хрипит.

После запоя — долго спит.

Если начинает ворочаться — скоро проснётся и попросит деньги.

Если говорит слишком быстро — уже выпил.

Если говорит слишком медленно — выпил много.

Если молчит — лучше не трогать.

Если начинает убираться — либо совесть, либо отходняк.

Если внезапно становится ласковым — скоро попросит прощения.

Если просит прощения — скоро попросит денег.

Она знала его лучше, чем он знал себя.

И однажды я спросил:

— А вы знаете, что вам самой нравится?

Она засмеялась.

— В смысле?

— Ну, что вы любите?

— Я люблю детей.

— Это понятно. А вы?

Она задумалась.

Долго.

— Не знаю.

Вот тут я понял, насколько всё зашло далеко.

Когда человек двадцать лет изучает другого и не знает самого себя, это уже не просто работа.

Это потеря собственного пространства.

Семья зависимого человека может незаметно превращаться в диспетчерскую.

Кто-то пьёт.

Кто-то контролирует.

Кто-то оправдывает.

Кто-то злится.

Кто-то молчит.

Кто-то уезжает.

Кто-то возвращается.

Но все продолжают вращаться вокруг одного центра.

Алкоголя.

И если в доме есть дети, они тоже начинают учиться этой системе.

Они видят:

мама нервничает — папа пьёт;

папа пьёт — мама злится;

мама злится — лучше молчать;

папа обещает — надо поверить;

папа срывается — мама спасает;

мама спасает — значит, всё снова нормально.

Так формируются семейные роли. Исследования семей, где есть алкогольная зависимость, действительно описывают устойчивые роли и способы адаптации членов семьи к хронической проблеме.

Но ребёнку неинтересны научные модели.

Ему нужно одно:

понять, как пережить сегодняшний вечер.

У Светланы был младший сын.

Ему было девять.

Он редко говорил о брате.

Однажды она привела его на консультацию.

Мальчик сел на край стула.

Посмотрел на меня.

— А мама говорит, что брат хороший.

— Хорошо.

— Он хороший?

— Что ты думаешь?

Мальчик пожал плечами.

— Иногда.

— А иногда?

Он снова пожал плечами.

— Когда он пьяный, лучше к нему не подходить.

Я спросил:

— А ты что делаешь?

— Ухожу в комнату.

— А если он приходит туда?

— Закрываюсь.

— А мама?

— Мама приходит.

— И что говорит?

Мальчик ответил совершенно спокойно:

— Что он просто устал.

Вот тут мне захотелось выйти из кабинета.

Не потому, что я не умею работать с такими историями.

А потому, что некоторые фразы настолько хорошо описывают семейную ложь, что хочется физически открыть окно.

«Он просто устал».

В этих четырёх словах можно спрятать десять лет семейной жизни.

Алкоголь.

Страх.

Агрессию.

Стыд.

Детскую тревогу.

Бессонные ночи.

Мамины слёзы.

Папин запой.

И ребёнка, который уже прекрасно знает правду.

Он просто не знает, можно ли её произносить.

Я спросил Светлану:

— Вы понимаете, что сын всё видит?

— Он маленький.

— Именно.

— Он ничего не понимает.

— Он понимает больше, чем вам кажется.

— Я стараюсь его защитить.

— От чего?

Она ответила:

— От правды.

Я посмотрел на неё.

— А если правда уже живёт с ним в одной комнате?

Она заплакала.

Помощь иногда становится способом не смотреть на реальность.

Очень удобным.

Потому что пока мы кого-то спасаем, нам не приходится отвечать на неудобные вопросы.

Почему я остаюсь?

Почему я терплю?

Почему я отдаю деньги?

Почему я звоню его работодателю?

Почему я лгу детям?

Почему я боюсь его злости?

Почему я не сплю?

Почему я думаю о нём двадцать четыре часа в сутки?

Почему я знаю, сколько он выпил, но не знаю, чего хочу сама?

Почему его проблема стала моим главным занятием?

Вот почему «помогать» так заманчиво.

Помощь создаёт ощущение действия.

Ты что-то делаешь.

Ты не беспомощен.

Ты борешься.

Ты хороший.

Ты нужен.

Ты спасаешь.

И пока ты спасаешь, тебе не нужно признать:

возможно, ты уже давно живёшь в ситуации, которую не можешь контролировать.

Светлана спросила:

— А если я перестану ему помогать?

— Что именно вы называете помощью?

Она перечислила:

деньги,

оплату жилья,

продукты,

поиск работы,

поиск врача,

контроль лекарств,

звонки друзьям,

звонки отцу,

переговоры с кредиторами,

уборку после него,

лечение последствий запоев,

ложь родственникам.

Я спросил:

— А что из этого он попросил вас делать?

Она задумалась.

— Почти всё.

— А что он сам сделал?

— Он соглашался.

— Соглашаться — не то же самое, что действовать.

Она кивнула.

— Понимаю.

— Что вы хотите сделать сейчас?

— Не знаю.

И это был хороший ответ.

Потому что «не знаю» иногда гораздо здоровее, чем очередной план спасения.

Через несколько недель Светлана впервые сказала сыну:

— Я больше не буду давать тебе деньги на алкоголь.

Он взорвался.

Кричал.

Обвинял.

Говорил, что она его бросает.

Что она плохая мать.

Что она хочет его смерти.
Что ей проще избавиться от него.
Что он никому не нужен.
Она позвонила мне вечером.
— Я не выдерживаю.
— Что произошло?
— Он сказал, что я его не люблю.
— А что вы ответили?
— Что люблю.
— И?
— Он сказал, что если люблю, должна дать денег.
Она замолчала.
— А вы?
— Не дала.
— Что чувствуете?
— Ужас.
— Почему?
— Потому что мне кажется, что я плохая мать.
Я ответил:
— Возможно, сегодня вы впервые сделали что-то не для того, чтобы он был доволен вами.
Она долго молчала.
Потом сказала:
— Это очень страшно.
— Да.
— Почему?
— Потому что вы выходите из старой роли.
Это похоже на ломку.
Только ломается не химическая зависимость.
Ломается привычка.
Привычка быть необходимым.
Привычка контролировать.
Привычка спасать.
Привычка заслуживать любовь полезностью.
И самое неприятное — первое время может казаться, что вы становитесь жестоким.
Потому что раньше:
он просил — вы давали;
он страдал — вы бежали;
он злился — вы уступали;
он разрушал — вы ремонтировали.
А теперь:
он просит — вы думаете;
он злится — вы выдерживаете;
он обвиняет — вы не оправдываетесь;
он сталкивается с последствиями — вы не бросаетесь их убирать.
Для человека, привыкшего спасать, это ощущается почти как преступление.
Через несколько месяцев сын Светланы снова сорвался.
Она не вызвала такси.
Не дала денег.
Не позвонила знакомому врачу.

Не стала объяснять родственникам.
Она сказала:
— Если тебе нужна помощь, ты можешь сам обратиться.
Он ответил:
— Да пошла ты.
Она плакала.
Но деньги не дала.
На следующий день он сам позвонил в клинику.
Не потому, что мать стала жёстче.
Не потому, что нашлась правильная фраза.
И не потому, что созависимость исчезает одним волевым решением.
А потому, что впервые между его поступком и его последствиями не встала мать.
Между ними осталось пространство.
И в этом пространстве наконец появилась возможность выбора.
Вот здесь я хочу остановиться.
Потому что вокруг темы созависимости очень много красивых и опасных сказок.
Например:
«Просто поставьте границы».
Нет.
Границы — не магическое заклинание.
«Просто перестаньте спасать».
Нет.
Для некоторых людей это годы работы.
«Просто уйдите».
Иногда человек не может уйти прямо сейчас.
Иногда есть дети.
Иногда есть страх.
Иногда финансовая зависимость.
Иногда угроза насилия.
Иногда болезнь.
Иногда нет жилья.
Иногда нет поддержки.
Иногда человек просто настолько истощён, что не может принять ещё одно решение.
Поэтому я не люблю советы из серии:
«Соберитесь и начните новую жизнь».
Жизнь не начинается по команде.
Сначала человек должен вернуть себе способность видеть её.
Светлана в конце нашей работы сказала:
— Я всё ещё хочу, чтобы он выздоровел.
— Конечно.
— Но теперь понимаю, что это его задача.
— Да.
— А моя — не разрушиться вместе с ним.
Я кивнул.
— Это уже много.
Она улыбнулась.
— Знаете, что самое странное?
— Что?
— Я думала, что если перестану его спасать, стану плохой матерью.

— А теперь?

Она пожала плечами.

— Теперь думаю, что, может быть, я наконец становлюсь матерью, а не спасательной службой.

Я засмеялся.

Она тоже.

И в этом смехе впервые не было отчаяния.

Человек не становится плохим оттого, что перестаёт оплачивать последствия чужих поступков.

Не становится плохим оттого, что говорит «нет».

Не становится плохим оттого, что не берёт трубку ночью.

Не становится плохим оттого, что не врёт работодателю.

Не становится плохим оттого, что не ищет очередного врача вместо взрослого человека.

Не становится плохим оттого, что хочет спать.

Есть вещи, которые выглядят как любовь.

И есть вещи, которые действительно помогают.

Иногда они совпадают.

Иногда — нет.

И одна из самых трудных задач родственника зависимого — научиться различать:

я помогаю тебе жить

и

я помогаю тебе не сталкиваться с твоей жизнью.

Это не одно и то же.

Первое может быть любовью.

Второе иногда становится частью болезни всей семьи.

А самое неприятное открытие заключается вот в чём:

иногда человек, который годами говорит:

«Я просто хочу ему помочь»,

на самом деле пытается помочь не ему.

Он пытается помочь **себе не чувствовать беспомощность**.

И это уже совсем другая история.

Потому что пока ты спасаешь другого, тебе кажется, что ты управляешь ситуацией.

А когда перестаёшь — появляется страх.

Тишина.

Пустота.

И вопрос:

«Если я больше не буду заниматься им — кто я тогда?»

Вот этот вопрос намного страшнее бутылки.

Потому что бутылку можно выбросить.

А себя приходится собирать заново.

Глава 3. Не трогай его, он сейчас злой

Есть семьи, где дети знают расписание школьных уроков.

Есть семьи, где дети знают расписание автобусов.

А есть семьи, где ребёнок в девять лет знает, **по звуку поворачивающегося в замке ключа, насколько пьян отец.**

Это знание не преподают в школе.

За него не ставят пятёрки.

Им нельзя похвастаться перед друзьями.

Его вообще никто не должен иметь.

Но дети в семьях, где алкоголь становится центром жизни, учатся этому очень быстро.

Ключ повернулся один раз — нормально.

Два раза — значит, отец уже не совсем трезв.

Дверь хлопнула — сегодня лучше молчать.

Кроссовки полетели в угол — можно идти на кухню.

Если отец сначала снял куртку и повесил её на крючок — всё хорошо.

Если бросил на пол — всем тихо.

Если начал что-то рассказывать громким голосом — расходиться по комнатам.

Если мама говорит:

— Не трогай его.

Значит, **лучше вообще не существовать.**

Именно с этой фразы началась история Андрея.

— Не трогай его, он сейчас злой.

Так сказала мне его мать.

Андрею было тринадцать.

Его отец был пьющим.

Не каждый день.

Это важно.

Потому что почти всегда родственники начинают разговор именно с этого:

— Он не пьёт каждый день.

Как будто печень выдаёт пропуск только после определённого количества календарных дней.

Понедельник — можно.

Вторник — нельзя.

Среда — опять можно.

Нет.

Проблема никогда не укладывается в красивую таблицу.

Отец Андрея мог не пить неделю.

Две недели.

Иногда месяц.

Потом что-то происходило.

И он начинал.

Сначала пиво.

Потом водка.

Потом уже никто не считал.

Андрей в такие дни становился очень тихим.

Мать — очень быстрой.

Отец — очень громким.

Вот такая у них была семейная арифметика.

— Он вас бьёт? — спросил я мать.

— Нет.

— Сына?

— Нет.

— Тогда почему ребёнок его боится?

Она пожала плечами.

— Он просто впечатлительный.

Я посмотрел на Андрея.

Мальчик сидел рядом.

Худой.

Слишком серьёзный для тринадцати лет.

И всё время смотрел не на меня.

На мать.

Словно проверял:

что можно говорить?

Это тоже очень характерный признак.

Ребёнок в безопасной семье смотрит на взрослого, когда хочет понять смысл.

Ребёнок в небезопасной — когда хочет понять, **можно ли вообще открывать рот.**

— Андрей, а что происходит, когда папа выпивает?

Мальчик пожал плечами.

— Ничего.

Мать посмотрела на него.

— Видите?

Я посмотрел на мальчика.

— Ничего?

— Ну да.

— А что папа делает?

— Ничего.

— Просто пьёт?

— Да.

— А мама что делает?

Он снова посмотрел на неё.

— Ничего.

Мать улыбнулась.

Я не стал давить.

Через пять минут мальчик начал говорить сам.

— Только телевизор лучше не включать.

— Почему?

— Папа не любит шум.

— А если включить?

— Может закричать.

Мать сразу вмешалась:

— Ну, не закричать. Просто попросит потише.

Андрей посмотрел на неё.

И я увидел то, что видел уже сотни раз.

Ребёнок знает правду.

Взрослый её редактирует.

И ребёнок постепенно учится редактировать вместе с ним.

Это называется семейной адаптацией.

Но ребёнку всё равно, как это называется.

Он просто понимает:

папа пьёт — надо быть удобным.

Не шуметь.

Не просить.

Не спорить.

Не приводить друзей.

Не смеяться громко.

Не хлопать дверью.

Не говорить про школу.

Не спрашивать про деньги.

Не просить купить новую куртку.

Не говорить, что тебе страшно.

Потому что у папы плохой день.

А плохой день у папы почему-то всегда становится плохим днём для всех.

— А если папа трезвый? — спросил я.

Андрей оживился.

— Тогда нормальный.

— Он с тобой общается?

— Да.

— Вы играете?

— Иногда.

— В футбол?

— Раньше.

— А сейчас?

— Папа говорит, что я уже большой.

— И ты большой?

Андрей пожал плечами.

— Наверное.

Вот это «наверное» мне не понравилось.

Тринадцатилетний мальчик не должен быть настолько неопределённым в вопросе собственного возраста.

Он должен думать:

«Я большой, потому что мне разрешили гулять до восьми».

А не:

«Я большой, потому что теперь сам должен понимать, когда папа пьян».

Мать звали Ольгой.

Ей было сорок.

Она работала администратором в медицинском центре.

Выглядела уставшей.

Не просто физически.

Уставшей на уровне лица.

Знаете, когда человек улыбается, но кожа вокруг глаз уже не участвует?

Вот так.

Она постоянно оправдывала мужа.

— Он вообще хороший.

— Я понимаю.

— Он детей любит.

- Я понимаю.
- Просто алкоголь его меняет.
- Возможно.
- Когда трезвый — совсем другой человек.
- Это важно.
- Он никогда не хотел никому зла.
- А что происходит?

Она вздохнула.

- Когда выпьет, становится раздражительным.
- Что значит раздражительным?
- Может накричать.
- На кого?
- На меня.
- На Андрея?

Она молчала.

- Иногда.
- Что говорит?
- Всякое.
- Например?
- Что он не мужик.

Я посмотрел на Андрея.

Он сидел рядом.

Глаза в пол.

Вот оно.

Иногда психологическая травма не выглядит как громкий скандал.

Иногда она выглядит как тринадцатилетний мальчик, который внезапно перестал смотреть на взрослого мужчину.

- Почему папа говорит, что ты не мужик? — спросил я.

Ольга резко повернулась ко мне.

- Не надо.
- Почему?
- Он же ребёнок.

Андрей посмотрел на неё.

Я сказал:

- Андрей, ты можешь не отвечать.

Он помолчал.

Потом сказал:

- Потому что я не пью.

Тишина.

Вот это была одна из самых страшных фраз за весь разговор.

Потому что я не пью.

В этой семье трезвость уже воспринималась как недостаток.

Не как норма.

Как вызов.

Отец Андрея был бывшим спортсменом.

Когда-то занимался боксом.

Он часто говорил:

«Настоящий мужик должен уметь выпить».

И Андрей это слышал.

Он слышал:

«Мужчина не должен бояться».

«Мужчина должен терпеть».

«Мужчина не должен плакать».

«Мужчина должен постоять за себя».

А потом видел отца, который не мог остановиться после первой бутылки.

Ребёнку приходится самостоятельно собирать эту противоречивую картину.

Папа говорит:

«Будь сильным».

И сам падает.

Папа говорит:

«Не бойся».

И все дома боятся его.

Папа говорит:

«Мужчина отвечает за семью».

И мама прячет от него деньги.

Папа говорит:

«Я хозяин».

И хозяйкой тревоги становится мама.

Однажды Ольга пришла одна.

— Я не знаю, как его защитить.

— Кого?

— Андрея.

— От кого?

Она долго молчала.

— От отца.

Это был первый раз, когда она произнесла это вслух.

Не «от алкоголя».

Не «от плохого настроения».

Не «от компании».

От отца.

Я спросил:

— Что именно вы хотите сделать?

— Увести его.

— Куда?

— Не знаю.

— От мужа?

Она кивнула.

— Но я не могу разрушить семью.

— А что сейчас происходит с семьёй?

Она закрыла лицо руками.

— Я не знаю.

Я ответил:

— Вы знаете.

Она посмотрела на меня.

— Просто пока не хотите произносить.

Есть момент, когда отрицание перестаёт защищать.

Оно уже не спасает семью.

Оно начинает защищать саму проблему.

Потому что если сказать:
«Мой муж алкоголик»,
нужно что-то делать.
Если сказать:
«Он просто устал»,
можно лечь спать.
Если сказать:
«У него стресс»,
можно купить ему отпуск.
Если сказать:
«Он хороший человек»,
можно забыть про разбитую дверь.
Если сказать:
«Дети всё преувеличивают»,
можно не смотреть им в глаза.
Отрицание вообще очень экономичная система.
Оно позволяет не тратить энергию на решения.
Правда только в одном месте дорогая.
В последствиях.
Однажды Андрей пришёл в школу с синяком.
Не от отца.
Упал.
Так сказал он.
Классный руководитель позвонила Ольге.
Ольга сказала:
— Он просто упал.
На самом деле Андрей подрался.
С кем?
С одноклассником.
Почему?
Одноклассник сказал:
«У тебя отец алкаш».
Андрей ударил его.
Вот так семейная тайна выходит наружу.
Не через признание.
Через кулак.
— Почему ты его ударил? — спросил я.
— Потому что он врал.
— Он врал?
— Папа не алкаш.
Я посмотрел на мальчика.
— Откуда ты знаешь?
Он замолчал.
— Потому что мама так говорит?
Кивок.
— А ты сам что думаешь?
Долгая пауза.
— Я не знаю.
Вот это и есть цена семейного отрицания.

Ребёнок перестаёт доверять собственной реальности.
Он видит пьяного отца.
Слышит крики.
Видит мать, которая потом говорит:
«Ничего не было».
И постепенно начинает сомневаться:
может, действительно ничего не было?
Взрослому легко сказать:
«Ты всё неправильно понял».
Ребёнку сложнее.
Потому что ребёнок зависит от взрослого.
Он не может просто собрать вещи и сказать:
«Мне здесь не нравится».
У него нет квартиры.
Нет зарплаты.
Нет водительских прав.
Нет юридического отдела.
Нет запасного ключа.
Есть только мама.
И если мама говорит:
«Папа хороший»,
ребёнку приходится выбирать между своей реальностью и мамой.
Большинство выбирает маму.
В семье Андрея был ещё один ритуал.
Когда отец начинал пить, Ольга отправляла сына к бабушке.
Иногда на ночь.
Иногда на выходные.
— Я защищала его, — сказала она.
Я спросил:
— А потом?
— Возвращала домой.
— И?
— Всё повторялось.
— Сколько лет?
— Семь.
— Андрей семь лет знает, что если папа пьёт, его нужно убрать из дома?
Она кивнула.
— Да.
— А что он должен чувствовать?
— Что мама его защищает.
— А ещё?
Она задумалась.
— Что дома опасно.
Она произнесла это тихо.
И впервые не попыталась поправить себя.
Проблема многих родителей в таких семьях в том, что они защищают ребёнка физически,
но не защищают его психологически.
Увезти ребёнка к бабушке — иногда действительно необходимо.

Но если потом вернуть его в ту же систему без объяснения, поддержки и изменения ситуации, ребёнок получает другое сообщение:

опасность существует, но о ней нельзя говорить.

Это очень тяжёлое сообщение.

Потому что ребёнок учится не уходить из опасности.

Он учится её переживать.

Андрей стал хорошо чувствовать настроение взрослых.

Учителя говорили:

«Очень спокойный мальчик».

Бабушка говорила:

«Он такой взрослый».

Мать говорила:

«Он у меня золотой».

А я видел другое.

Он был не взрослый.

Он был слишком рано обучен самоконтролю.

И это не одно и то же.

Взрослость — это способность регулировать себя.

А гипervнимательность — необходимость постоянно контролировать окружающих, чтобы чувствовать себя в безопасности.

— Ты когда-нибудь злишься на папу? — спросил я.

— Да.

— Сильно?

— Иногда хочу его убить.

Ольга резко вдохнула.

— Андрей!

Я поднял руку.

— Всё нормально.

Он продолжил:

— Потом думаю, что я плохой.

— Почему?

— Потому что это папа.

Вот так ребёнок учится стыдиться собственной злости.

Хотя злость в его ситуации — абсолютно понятная реакция.

Он не обязан любить человека только потому, что этот человек его отец.

Он может любить.

Может ненавидеть.

Может одновременно любить и ненавидеть.

Может скучать по трезвому отцу и бояться пьяного.

Может хотеть близости и одновременно хотеть закрыть дверь.

Человеческие чувства не обязаны быть удобными.

— Ты хочешь, чтобы папа перестал пить? — спросил я.

— Да.

— Почему?

Он ответил мгновенно:

— Чтобы мама перестала плакать.

Не:

«Чтобы папа был здоров».

Не:

«Чтобы у нас была нормальная семья».

Не:

«Чтобы мне было не страшно».

Чтобы мама перестала плакать.

Вот что происходит с ребёнком, когда он слишком долго живёт внутри взрослой проблемы.

Он начинает заботиться не о себе.

О маме.

О папе.

О младших.

О том, чтобы дома было тихо.

О том, чтобы никто не ругался.

О том, чтобы папа не пил.

И в какой-то момент у него появляется ощущение, что от него зависит состояние всей семьи.

Это слишком тяжёлый груз для тринадцати лет.

Через несколько месяцев Андрей начал прогуливать школу.

Ольга была в ужасе.

— Он испортился.

Я спросил:

— Что происходит дома?

— Ничего.

Я посмотрел на неё.

— Ольга.

Она вздохнула.

— Муж снова пьёт.

— Давно?

— Три недели.

— А Андрей?

— Закрывается в комнате.

— Сколько времени?

— Почти постоянно.

Вот только теперь стало видно.

Его поведение не возникло из ниоткуда.

Он не «испортился».

Он адаптировался.

Если дом становится непредсказуемым, ребёнок начинает искать предсказуемость где-нибудь ещё.

Кто-то уходит в компьютер.

Кто-то в спорт.

Кто-то в компанию.

Кто-то начинает воровать.

Кто-то начинает употреблять.

Кто-то становится идеальным учеником.

Кто-то становится невидимым.

Все они пытаются сделать одну вещь:

пережить то, что не могут изменить.

Однажды Андрей сказал мне:

— Я никогда не буду таким, как отец.

Я спросил:

— Каким?

— Алкашом.

— Почему?

— Потому что я его ненавижу.

Я не стал спорить.

Но подумал о другом.

Иногда дети, которые клянутся:

«Я никогда не буду таким»,

потом всю жизнь выбирают людей, рядом с которыми снова чувствуют знакомое напряжение.

Не потому, что им нравится страдание.

Потому что нервная система может принимать знакомое за нормальное.

Тихая, стабильная жизнь иногда кажется им подозрительно скучной.

А человек, рядом с которым нужно постоянно угадывать настроение, — почему-то знакомым.

Это не приговор.

И не судьба.

Но это то, что стоит осознавать.

Через год Ольга ушла от мужа.

Не красиво.

Не спокойно.

Не по сценарию.

Сначала была ссора.

Потом он разбил дверь.

Потом позвонил её брат.

Потом приехала полиция.

Потом несколько дней тишины.

Потом обещания.

Потом слёзы.

Потом:

«Я всё понял».

Потом:

«Дай мне последний шанс».

Ольга почти вернулась.

Почти.

А потом Андрей сказал:

— Мам, пожалуйста, не возвращайся.

Всего три слова.

И она не вернулась.

Потом было много сложного.

Деньги.

Квартира.

Разговоры с родственниками.

Обвинения.

Свекровь сказала:

— Ты разрушила семью.

Ольга ответила:

— Нет.

— Что значит «нет»?

— Я перестала делать вид, что она существует.

Это был хороший ответ.

Очень дорогой.

Но хороший.

Через некоторое время отец Андрея снова начал пить.

Потом лечился.

Потом снова пил.

Потом переехал.

Потом какое-то время был трезвым.

Жизнь не превратилась в сказку.

Но произошло главное.

Андрей больше не жил внутри ежедневного ожидания.

Он перестал определять настроение дома по звуку ключа.

Перестал спать в наушниках.

Перестал ждать звонка от матери среди ночи.

Перестал думать, что обязан остановить отца.

Он всё ещё злился.

Иногда.

Он всё ещё любил его.

Тоже иногда.

И постепенно научился признавать обе вещи одновременно.

Через несколько лет я снова увидел Андрея.

Он вырос.

Уже студент.

Мы встретились случайно.

Он улыбнулся:

— Я теперь понимаю, почему мама тогда всё время говорила, что папа хороший.

— Почему?

Он пожал плечами.

— Потому что ей было страшно признать, что он может быть плохим для нас.

Я спросил:

— А ты что думаешь сейчас?

Он ответил:

— Он не хороший и не плохой.

— А кто?

— Человек.

Пауза.

— Просто человек, который сделал много херни.

Я засмеялся.

— Очень психологически точный ответ.

— Я у вас научился.

Мы попрощались.

Он пошёл дальше.

И я подумал о том, сколько детей никогда не получают возможности сказать эту простую вещь.

Потому что их всю жизнь заставляют выбирать:

«Папа хороший».

Или:

«Папа плохой».
Но реальность сложнее.
Человек может быть любимым.
Может быть больным.
Может быть опасным.
Может быть добрым утром и агрессивным вечером.
Может любить ребёнка и одновременно причинять ему вред.
Это не отменяет вред.
Но и не требует превращать человека в карикатурного монстра.
Для психолога это особенно важно.
Мы работаем не с чудовищами.
Мы работаем с людьми.
Иногда с очень разрушенными.
Иногда с очень разрушительными.
Но всё равно — с людьми.
И всё-таки я хочу сказать одну вещь родителям.
Если ваш ребёнок знает:
когда папа пьян,
где спрятана бутылка,
каким голосом говорить с матерью,
когда лучше уйти из комнаты,
как вызвать такси,
кому позвонить,
как сделать вид, что дома всё нормально,
— это не «взрослый ребёнок».
Это ребёнок, которого слишком рано заставили жить в мире взрослых проблем.
Не надо гордиться его зрелостью.
Лучше спросите себя:
почему ему вообще пришлось стать таким зрелым?
Самое страшное в алкогольной семье — даже не бутылка.
Не запах.
Не запой.
Не разбитая мебель.
Не крики.
Самое страшное — когда хаос становится нормой.
Когда ребёнок перестаёт спрашивать:
«Почему папа так себя ведёт?»
И начинает спрашивать:
«Что я сделал не так?»
Когда жена перестаёт думать:
«Почему он пьёт?»
И думает:
«Как мне сегодня правильно себя вести, чтобы он не пил?»
Когда дочь перестаёт мечтать о своей жизни и начинает мечтать о дне, когда отец наконец
будет трезвым.
Вот тогда алкоголь уже не просто находится в доме.
Он начинает жить **в головах**.
И чтобы убрать его оттуда, мало вынести бутылки.
Нужно вернуть людям право чувствовать.

Право злиться.

Право бояться.

Право говорить правду.

Право не спасать.

Право уйти.

Право остаться.

Право любить.

И, самое главное, право не делать вид, что всё нормально, когда нихрена не нормально.

Потому что ребёнку не нужна идеальная семья.

Ему нужна семья, в которой взрослые способны признать:

«Да. У нас проблема».

А дальше уже можно решать, что делать.

Но пока все дружно повторяют:

«Не трогай его, он сейчас злой»,

ребёнок учится главному семейному правилу:

не спасай себя — сначала спасай взрослого.

И потом удивляется, почему во взрослой жизни снова и снова оказывается рядом с теми, кого приходится спасать.

Вот это уже не история про одного пьяного отца.

Это история о том, как один человек может выпить бутылку.

А вся семья — следующие двадцать лет.

Глава 4. Я знаю как это остановить

Самая опасная фраза в семье алкоголика звучит вовсе не как:

«Он пьёт».

И даже не:

«Он опять нажрался».

Самая опасная фраза звучит почти разумно:

«Я знаю, как его остановить».

Потому что в этот момент человек перестаёт быть родственником.

Он становится диспетчером.

Контролёром.

Надзирателем.

Персональным МЧС для взрослого человека, который уже давно научился прекрасно находить себе неприятности самостоятельно.

Я много раз видел это в кабинете.

Сначала жена говорит:

— Он без меня пропадёт.

Потом:

— Я должна его контролировать.

Потом:

— Если я не проконтролирую, он сорвётся.

А потом проходит десять лет.

И выясняется, что женщина знает о муже всё.

Во сколько он пришёл.

Сколько выпил.

С кем был.

Где лежат деньги.

Какая бутылка уже открыта.

Какая спрятана.

Кому он должен.

Кому звонил.

Кого заблокировал.

Кого разблокировал.

Что покупал.

Что ел.

Когда спал.

Когда проснулся.

И совершенно не знает одного.

Как она сама хочет жить.

*

Ирина пришла ко мне в конце зимы.

Сорок четыре года.

Замужем двадцать один год.

Двое детей.

Сын девятнадцати лет.

Дочь шестнадцати.

Муж — Сергей.

Сергей пил пятнадцать лет.

Ирина начала разговор с неожиданного:

— Я его почти победила.

Я даже ручку отложил.

— Кого?

— Алкоголь.

— В смысле?

— Я научилась его контролировать.

Вот оно.

Я улыбнулся.

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.