ТАИСИЯ БЕЛОЗЕРСКАЯ

Я НЕ ЕГО СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Как распознать созависимость, перестать спасать пьющего или употребляющего мужчину и вернуть себе свою жизнь



Книга для женщин — и для тех, кто хочет им помочь

Таисия Белозёрская

Я не его спасательный круг

«Автор»
2026

Белозёрская Т.

Я не его спасательный круг / Т. Белозёрская — «Автор», 2026

Он обещает, что это в последний раз, — и вы снова верите. Прячете бутылки, гасите его долги, не спите ночами и чувствуете, что ваша собственная жизнь исчезает. Эта книга — бережный разговор с женщинами, которые живут рядом с пьющим или употребляющим мужчиной, и с теми, кто хочет им помочь. Без стыда и обещаний чуда, с опорой на известные в психологии идеи — созависимость, треугольник Карпмана, опыт групп Ал-Анон, травматическую привязанность — вы узнаете, чем созависимость отличается от любви, почему так трудно уйти и как перестать спасать того, кто не хочет спасаться. Опросники, упражнения, план безопасности, проверенные контакты служб помощи и отдельная глава для подруг и сестёр. Ваша жизнь принадлежит вам.

© Белозёрская Т., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Содержание 7
Прежде чем начать 8
Предисловие. Письмо той, кто держит эту книгу 9
Почему эта книга 10
Чего в этой книге не будет 11
О двух читательницах 12
Несколько слов о словах 13
Как я хочу, чтобы вы читали 14
Введение. Как устроена эта книга 15
Если вы читаете для себя 16
Если вы читаете, чтобы помочь 17
О собирательных историях 18
О научной основе 19
Маленькое упражнение перед началом 20
Глава 1. «Я просто его люблю». Что такое созависимость 21
Откуда взялось это слово 22
Так что же это такое 23
Любовь или созависимость? 24
Как выглядит созависимость изнутри 25
Созависимость — это не характер, а привычка выживания 26
Созависимость не равна «слабости» 27
Пять мифов, которые держат женщину рядом с зависимым 28
Миф первый: «Если я буду любить его достаточно сильно, он изменится» 28
Миф второй: «Хорошая жена не бросает мужа в беде» 28
Миф третий: «Детям нужен отец, любой» 28
Миф четвёртый: «Он пьёт из-за меня» (или «из-за работы», «из-за мамы», «из-за жизни такой») 28
Миф пятый: «Без него я никто» 29
Почему важно назвать это словом 30
Упражнения к главе 1 31
Глава 2. Треугольник, в котором не бывает победителей 32
Модель Карпмана 33
Спасатель: самая уважаемая роль 34
Как отличить спасательство от помощи 35
Преследователь: когда терпение кончается 36
Жертва: самая тяжёлая роль 37
Как зависимый использует треугольник 38
Треугольник не только в паре 39
Как выйти из треугольника 40
Из Спасателя — в того, кто заботится, но не делает за другого 40
Из Преследователя — в того, кто говорит прямо, но без нападения 40
Из Жертвы — в ту, кто отвечает за свою жизнь 41
Стоп-сигналы: как поймать себя в треугольнике 42

Упражнения к главе 2 43
Глава 3. Помощь, которая не помогает 44
Что такое потакание 45
Почему последствия важны 46
Как выглядит потакание: подробный список 47
Финансовое потакание 47
Прикрытие и ложь 47
Взятие на себя его ответственности 47
Устранение последствий 47
Эмоциональное потакание 47
«Но если я перестану, он умрёт» 49
«Но он же не справится сам» 50
Защищать себя, а не его 51
Что происходит, когда перестаёшь потакать 52
Родственники и общество: когда потакают все 53
Потакание и любовь: можно ли иначе 54
Упражнения к главе 3 55
Глава 4. Откуда это во мне 56
Конец ознакомительного фрагмента. 57

Таисия Белозёрская
Я не его спасательный круг

Таисия Белозёрская

Я НЕ ЕГО СПАСАТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Как распознать созависимость, перестать спасать пьющего или употребляющего мужчину и вернуть себе свою жизнь

Книга для женщин — и для тех, кто хочет им помочь

Таисия Белозёрская

Я не его спасательный круг. Как распознать созависимость, перестать спасать пьющего или употребляющего мужчину и вернуть себе свою жизнь. Книга для женщин — и для тех, кто хочет им помочь.

Книга носит информационный и просветительский характер и не заменяет консультации психолога, психотерапевта, врача-нарколога или юриста. Если вам угрожает опасность, звоните 112.

Все истории в книге собирательные; имена и обстоятельства изменены, любые совпадения случайны.

Телефоны и сайты служб помощи проверены в ноябре 2026 года; перед обращением уточняйте актуальность на официальных сайтах.

16+

© Таисия Белозёрская, 2026

Содержание

Прежде чем начать 5
Предисловие. Письмо той, кто держит эту книгу 7
Введение. Как устроена эта книга 12
Часть первая. Увидеть 16
Глава 1. «Я просто его люблю». Что такое созависимость 17
Глава 2. Треугольник, в котором не бывает победителей 29
Глава 3. Помощь, которая не помогает 41
Глава 4. Откуда это во мне 53
Глава 5. Посмотреть в зеркало: опросники и чек-листы 66
Часть вторая. Понять 79
Глава 6. Почему так трудно уйти 80
Глава 7. Что происходит с ним 93
Глава 8. Когда опасно 107
Часть третья. Вернуть себя 120
Глава 9. Открыть глаза 121
Глава 10. Отделиться с любовью 134
Глава 11. Наедине с собой — не значит одна 146
Глава 12. Остаться или уйти 157
Глава 13. Жизнь после 169
Часть четвёртая. Для тех, кто рядом 181
Глава 14. Как помочь подруге, сестре, дочери 182
Заключение. Ваша жизнь принадлежит вам 199
Приложение А. Куда обратиться за помощью 202
Приложение Б. Мой план безопасности 206
Приложение В. Дневник фактов 210
Приложение Г. Что почитать 212
Приложение Д. Фразы-опоры на трудные дни 215
Об авторе 216

Прежде чем начать

Если прямо сейчас вам угрожает опасность — отложите книгу и позвоните 112. Это единый номер экстренных служб, он работает с любого телефона, даже без денег на счёте. С мобильного можно набрать и 102 — полиция.

Эта книга написана для того, чтобы поддержать, объяснить и помочь вам увидеть свою ситуацию яснее. Но она не заменяет работу с психологом, психотерапевтом, врачом-наркологом или юристом. Если вы чувствуете, что не справляетесь, если у вас появляются мысли о том, что жить не хочется, если рядом с вами человек, который бьёт, угрожает, душит, преследует или запирает вас, — пожалуйста, обратитесь за живой помощью. Вы не обязаны проходить это в одиночку.

Несколько важных номеров (полный список с описанием — в Приложении А в конце книги):

• **112** — экстренные службы (полиция, скорая, спасатели);

• **8-800-7000-600** — Всероссийский телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия, круглосуточно, бесплатно, анонимно;

• **8-800-2000-122** — телефон доверия для детей, подростков и их родителей.

Номера и сайты организаций проверены на момент подготовки книги. Службы иногда меняют контакты, поэтому, пожалуйста, уточняйте актуальные данные на официальных сайтах.

Если вы живёте вместе с человеком, который может проверить ваш телефон или вещи, подумайте, где безопаснее хранить эту книгу и заметки к ней. Электронную версию можно держать в приложении, которое не бросается в глаза, а записи к упражнениям — у подруги или в облаке с отдельным паролем. Ваша безопасность важнее любой книги.

Все истории в этой книге — собирательные. Они сложены из многих типичных ситуаций, имена и детали изменены, и любое совпадение с реальными людьми случайно. Автор не является вашим лечащим специалистом, и ничто в этой книге не является медицинской или юридической консультацией.

Предисловие. Письмо той, кто держит эту книгу

Здравствуйте.

Я не знаю, как вы нашли эту книгу. Может быть, вы долго смотрели на обложку в магазине, а потом, словно невзначай, положили её в корзину между хлебом и средством для посуды. Может быть, вы скачали её поздно ночью, когда он опять не пришёл домой и не отвечал на звонки, а вы сидели на кухне и листали телефон, чтобы не сойти с ума от тишины. Может быть, вам её подарила подруга — осторожно, с извинениями, со словами «просто посмотри, вдруг пригодится», — и вы немножко на неё обиделись. А может быть, вы купили её не для себя, а для сестры, которая в третий раз вернулась к мужу, и вы уже не знаете, какие слова ей говорить.

Как бы то ни было, я рада, что вы здесь.

Прежде всего я хочу сказать вам одну вещь, и мне очень важно, чтобы вы её услышали: **с вами всё в порядке.** Вы не глупая. Вы не слабая. Вы не «сама виновата». То, что вы до сих пор рядом с человеком, который пьёт или употребляет, который обещает и не держит слово, который то нежен, то жесток, — это не доказательство вашей никчёмности. Это доказательство того, что вы умеете любить, надеяться и терпеть. Просто эти прекрасные способности оказались направлены туда, где они разрушают вас саму.

Почему эта книга

Есть тысячи книг о том, как бросить пить. Есть книги о том, как выбрать хорошего мужчину. Есть книги о самооценке, о границах, о женском счастье. Но когда я разговаривала с женщинами, которые жили рядом с зависимыми мужчинами, они часто говорили одно и то же: «Я всё это читала. Я всё понимаю головой. Но почему я всё равно не могу уйти? Почему я опять ему поверила? Почему мне так страшно остаться одной, хотя с ним мне плохо?»

Эта книга — попытка ответить именно на эти вопросы. Не обвиняя. Не стыдя. Не обещая, что всё изменится за неделю.

Я буду опираться на то, что давно известно специалистам, работающим с семьями зависимых людей: на понятие созависимости, которое появилось в практике помощи семьям алкоголиков и затем было подробно описано в книгах Мелоди Битти, Берри и Дженей Уайнхолд, российского психолога Валентины Москаленко и многих других; на модель «драматического треугольника» Стивена Карпмана; на опыт групп взаимопомощи Ал-Анон и Нар-Анон, в которых родственники зависимых десятилетиями поддерживают друг друга; на знания о том, как устроена травматическая привязанность и почему человеку бывает так трудно оторваться от того, кто причиняет ему боль.

Я постараюсь объяснять всё это простыми словами, без лишних терминов, и показывать на примерах — собирательных историях женщин, которые прошли этот путь. Вы, возможно, узнаете в них себя. Возможно, узнаете свою маму или бабушку. Возможно, узнаете подругу.

Чего в этой книге не будет

В ней не будет советов, как «заставить его бросить». Я сразу честно скажу: такого способа нет. Ни любовь, ни угрозы, ни слёзы, ни заговоры, ни спрятанные бутылки, ни тайно подсыпанные таблетки не делают человека трезвым против его воли. Если бы это работало, на свете не было бы ни одного алкоголика — потому что почти у каждого из них есть женщина, которая очень старалась.

В ней не будет требований немедленно уйти. Решение — остаться или уйти, когда и как — может принять только сама женщина. Подруги, мамы, психологи и авторы книг могут помочь ей увидеть ситуацию яснее, но не могут прожить её жизнь вместо неё. Я буду говорить о том, как понять, что пора что-то менять, и как это сделать безопаснее. Но я не буду вас подталкивать.

В ней не будет обещаний чуда. Выход из созависимости — это не событие, а процесс. В нём бывают шаги вперёд и шаги назад, бывают срывы, сомнения, слёзы и снова надежда. Это нормально. Так выглядит любое настоящее выздоровление.

И в ней не будет стыда. Если в какой-то момент вам покажется, что я вас осуждаю, — пожалуйста, знайте, что это не так. Я пишу эту книгу с огромным уважением к каждой женщине, которая годами держит на себе дом, детей, работу и больного человека рядом. Это неимоверный труд. Вы заслуживаете отдыха, заботы и права наконец пожить для себя.

О двух читательницах

Эту книгу я писала, представляя себе двух женщин.

Первая — та, которая живёт рядом с пьющим или употребляющим мужчиной. Мужем, сожителем, возлюбленным, бывшим, к которому она снова и снова возвращается. Ей больно, страшно, стыдно, и она очень устала. Она привыкла заботиться обо всех, кроме себя, и даже эту книгу, возможно, читает «для него» — в надежде найти волшебный ключ.

Вторая — та, которая смотрит на это со стороны. Подруга, сестра, мама, коллега. Она видит синяки под тональным кремом, слышит оправдания, утешает после очередной ссоры, помогает собрать вещи — и через две недели узнаёт, что подруга вернулась. Ей тоже больно. Она злится, отчаивается, иногда хочет просто перестать общаться. И она не знает, что делать.

Большая часть книги обращена к первой читательнице. Но вторая найдёт здесь немало важного — ведь, чтобы по-настоящему помочь, нужно понимать, что происходит внутри. А в последней части книги я обращаюсь к ней напрямую: что говорить, чего не говорить, как не потерять контакт, как помочь с безопасностью и как не выгореть самой.

Несколько слов о словах

Я буду писать «он» — о мужчине с зависимостью — и «вы» или «она» — о женщине рядом с ним. Так проще, и так чаще бывает. Но созависимость не выбирает пол. Мужчины тоже живут с пьющими жёнами, родители — с употребляющими сыновьями и дочерьми, дети — с зависимыми родителями. Если ваша ситуация выглядит иначе, просто мысленно меняйте местоимения. Механизмы одни и те же.

Я буду говорить «зависимость» и «зависимый человек», а не «алкаш» или «нарик». Не потому, что хочу его оправдать, — а потому, что эти слова не помогают ни ему, ни вам. Зависимость — это серьёзное расстройство, которое разрушает и самого человека, и всех вокруг. Понимать это — не значит терпеть. Понимать — значит перестать ждать от больного человека того, чего он сейчас дать не может, и начать наконец заботиться о себе.

И ещё. Я буду говорить «созависимость», но прошу вас: не превращайте это слово в новый ярлык для самобичевания. «Я созависимая, со мной что-то не так» — это не тот вывод, к которому я хочу вас привести. Созависимость — это не клеймо и не диагноз из справочника. Это название для набора привычек, мыслей и чувств, которые когда-то помогали вам выжить, а теперь мешают жить. Привычки можно менять. Мысли можно замечать. Чувства можно научиться слышать. Именно этим мы и займёмся.

Как я хочу, чтобы вы читали

Не торопитесь. Эту книгу не нужно проглатывать за вечер. Некоторые главы могут оказаться болезненными — особенно те, где говорится о детстве, о насилии, о страхе. Если становится слишком тяжело, отложите книгу. Выпейте воды. Выйдите на улицу. Позвоните человеку, которому доверяете. Вернитесь, когда будете готовы.

Заведите тетрадь. В конце каждой главы есть упражнения, и многие из них лучше делать письменно. Если дома небезопасно держать такие записи, найдите способ хранить их там, где их никто не прочитает.

Будьте к себе добры. Пока вы читаете, в голове, скорее всего, будет звучать знакомый строгий голос: «Ну вот, а я-то думала, что я хорошая жена», «Как я могла столько лет не видеть», «Какая же я дура». Когда вы его услышите, просто заметьте: «А, это опять он, мой внутренний критик». И попробуйте ответить ему так, как ответили бы любимой подруге: «Ты не дура. Ты делала всё, что могла, с тем, что знала. Теперь ты знаешь больше».

Я не знаю, чем закончится ваша история. Может быть, он когда-нибудь выберет трезвость, и вы будете строить новые, честные отношения. Может быть, вы уйдёте и через несколько лет будете удивляться, как могли так долго жить в тумане. Может быть, вы останетесь, но перестанете растворяться в нём и вернёте себе свою собственную жизнь. Любой из этих путей может быть правильным.

Но я точно знаю одно: **ваша жизнь важна. Не только как жизнь жены, матери, спасательницы. А просто — ваша жизнь.** И она стоит того, чтобы за неё бороться.

Давайте начнём.

Введение. Как устроена эта книга

Эта книга состоит из четырёх частей, и каждая из них отвечает на свой вопрос.

Часть первая — «Увидеть». Что такое созависимость, откуда она берётся и как её распознать. Здесь мы разберём, чем любовь отличается от спасательства, почему помощь иногда только продлевает болезнь, какую роль играет в этом наше детство. В конце части вас ждут опросники и чек-листы — не для того, чтобы поставить себе «диагноз», а для того, чтобы честно посмотреть в зеркало.

Часть вторая — «Понять». Почему так трудно уйти, даже когда очень плохо. Что происходит с ним — с человеком, который зависим от алкоголя или наркотиков. И что делать, если в отношениях есть насилие: как распознать опасность, как составить план безопасности, когда и куда обращаться. Эту главу, восьмую, я прошу прочитать даже тех, кто уверен, что «у нас до такого не доходит».

Часть третья — «Вернуть себя». Как перестать закрывать глаза и посмотреть на свою жизнь со стороны. Как отделиться от чужой болезни, не переставая быть человечной. Как справиться со страхом одиночества. Как принять решение — остаться или уйти — и как прожить первые, самые трудные месяцы после ухода. И как строить жизнь, в которой вы снова главная героиня.

Часть четвёртая — «Для тех, кто рядом». Глава для подруг, сестёр, мам и всех, кто хочет помочь женщине, живущей в таких отношениях. Что говорить и чего не говорить, почему ультиматумы не работают, как остаться рядом, когда она возвращается, и как при этом не выгореть самой.

В конце книги — приложения: список служб помощи с проверенными телефонами и сайтами, шаблон плана безопасности, дневник фактов, список литературы для тех, кто захочет углубиться, и короткие фразы-опоры на трудные дни.

Если вы читаете для себя

Читайте по порядку, если можете. Первые главы закладывают основу для всего остального: без понимания того, что такое созависимость и как она устроена, советы из третьей части могут показаться просто набором правильных слов.

Но если вам сейчас очень плохо и нужна опора немедленно — начните с главы 8 («Когда опасно»), если речь идёт о безопасности, или с главы 9 («Открыть глаза»), если вы чувствуете, что запутались. Потом вернитесь к началу.

Делайте упражнения. Я понимаю, что хочется просто читать: упражнения кажутся детскими, лишними или слишком болезненными. Но именно в них происходит главная работа. Прочитать о границах — это одно. Написать на бумаге, где проходит ваша граница и что вы сделаете, если её нарушат, — совсем другое. Мозг меняется не от понимания, а от действия, пусть даже маленького.

Отмечайте то, что откликается. Подчёркивайте, пишите на полях, загибайте уголки. Эта книга — ваш рабочий инструмент, а не музейный экспонат.

Если вы читаете, чтобы помочь

Вы можете сразу перейти к главе 14 — она написана специально для вас. Но я очень советую прочитать хотя бы главы 1, 2, 3, 6 и 8. Без них многое в поведении вашей подруги или сестры будет казаться необъяснимым и даже возмутительным. «Ну как можно вернуться к человеку, который тебя ударил?» — этот вопрос мучает почти всех, кто наблюдает со стороны. Ответ на него есть, и он в шестой главе. Когда вы его поймёте, вам станет гораздо легче оставаться рядом — без раздражения и без ощущения, что вы бьётесь головой о стену.

И ещё: возможно, читая, вы узнаете кое-что и о себе. Те, кто помогает, нередко сами склонны к спасательству. Это не упрёк — это просто то, что стоит иметь в виду.

О собирательных историях

В каждой главе вы встретите истории. Марина, которая пятнадцать лет «вытаскивала» мужа из запоев. Оксана, которая расплачивалась с долгами сожителя-игромана и наркомана. Лена, которая уходила от мужа шесть раз и ушла на седьмой. Ирина, чья младшая сестра жила с человеком, который её бил, и которая долго не знала, как с ней разговаривать.

Этих женщин не существует в том виде, в каком они описаны. Каждая история собрана из множества похожих судеб, из типичных ситуаций, о которых рассказывают психологи, консультанты телефонов доверия и сами участницы групп взаимопомощи. Имена, города, профессии и детали изменены. Если вам покажется, что история написана про вас, — это не потому, что кто-то рассказал вашу тайну. Это потому, что созависимость удивительно похожа у очень разных людей. И в этом есть утешение: вы не одна.

О научной основе

Это не научная монография, а практическая книга. Но я старалась не выдумывать, а опираться на понятия и модели, которые давно используются в психологии и в помощи семьям зависимых людей. Когда я упоминаю авторов и книги, это реальные авторы и реальные книги; их список вы найдёте в Приложении Г. Я сознательно не привожу громких цифр и процентов: статистика по зависимостям и домашнему насилию сильно различается от исследования к исследованию, и я не хочу пугать вас или успокаивать числами, в которых не уверена.

Важно понимать и другое: «созависимость» не является официальным медицинским диагнозом. Это понятие из практики консультирования и групп самопомощи. Оно очень полезно, потому что помогает назвать то, что происходит, — но специалисты спорят о его границах, и это нормально. Я буду пользоваться им как удобной картой, а не как приговором.

Маленькое упражнение перед началом

Прежде чем перевернуть страницу, возьмите тетрадь и ответьте на три вопроса. Не думайте долго — пишите первое, что приходит в голову.

1. Зачем я открыла эту книгу? Что я надеюсь в ней найти?
2. Чего я боюсь в ней прочитать?
3. Если бы через год моя жизнь стала немного лучше — совсем чуть-чуть, — как бы я это заметила? Что было бы иначе в обычный вторник?

Сохраните эти ответы. Мы вернёмся к ним в конце книги.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Увидеть

Глава 1. «Я просто его люблю». Что такое созависимость

Марине сорок два. Она работает старшей медсестрой в районной поликлинике, у неё двое детей-подростков и муж Андрей, с которым они вместе почти двадцать лет. Когда подруга однажды осторожно спросила, не тяжело ли ей, Марина искренне удивилась: «А что тяжело? Я просто его люблю. Да, он выпивает. Но он хороший, когда трезвый. Он же не бьёт, не гуляет, деньги приносит — ну, почти всегда».

Марина знает расписание его запоев лучше, чем расписание своих смен. Она знает, в какой момент нужно спрятать банковскую карту, какие слова сказать начальнику Андрея, когда тот не выходит на работу («отравился», «давление», «зуб»), где в аптеке продают капельницы и какому знакомому врачу можно позвонить в два часа ночи. Она звонит его маме, чтобы та «поговорила с сыном». Она проверяет его карманы и нюхает его дыхание, когда он заходит в квартиру. Она не помнит, когда в последний раз ходила куда-то одна — не по делу, а просто так. Она не помнит, когда в последний раз спала всю ночь, не прислушиваясь к звуку ключа в замке.

Если спросить Марину, чего хочет она сама, она надолго замолчит. А потом скажет: «Чтобы он бросил». И это будет правдой. Но это будет не про неё.

Возможно, вы узнали в Марине себя. Или кого-то из близких. Её история не про трагедию с синяками и полицией, хотя бывает и так. Её история — тихая. Обычная. Таких историй миллионы, и именно поэтому их так трудно разглядеть. Снаружи — нормальная семья. Внутри — женщина, которая постепенно перестала существовать отдельно от чужой болезни.

Вот это и называется созависимостью.

Откуда взялось это слово

Слово «созависимость» появилось не в кабинетах учёных, а в практике помощи семьям алкоголиков. Ещё в середине XX века специалисты, работавшие с зависимыми людьми, стали замечать странную вещь: когда человек проходил лечение и начинал выздоравливать, его семья нередко… не становилась счастливее. Жёны, которые годами мечтали о трезвом муже, вдруг оказывались растерянными, раздражёнными, тревожными. Они не знали, что делать со своей жизнью, когда больше не нужно было никого спасать. Иногда — совершенно неосознанно — они вели себя так, что трезвость мужа оказывалась под угрозой.

Стало понятно: зависимость — это не болезнь одного человека. Это болезнь, которая втягивает в себя всю систему вокруг. И у тех, кто живёт рядом с зависимым, формируется свой собственный набор привычек, страхов, способов думать и реагировать. Их сначала называли «соалкоголиками», потом появилось более широкое слово — «созависимые».

Примерно тогда же жёны членов сообщества Анонимных Алкоголиков начали собираться вместе — сначала просто чтобы поддержать друг друга, пока мужья были на своих собраниях. Из этих встреч выросли семейные группы Ал-Анон, которые существуют до сих пор во многих странах, в том числе в России. Позже появились группы Нар-Анон — для родственников и друзей людей с наркотической зависимостью. Опыт этих групп стал одним из главных источников знаний о том, что переживают семьи зависимых.

А в 1986 году американская писательница Мелоди Битти выпустила книгу «Codependent No More», которая по-русски издавалась под названием «Спасать или спасаться?». Эта книга сделала понятие созависимости известным далеко за пределами профессиональных кругов. Битти сама прошла через зависимость, а потом через отношения с зависимыми людьми, и писала простым, честным языком — так, что миллионы женщин впервые узнали себя на страницах.

В России одной из первых, кто подробно писал о созависимости в семьях с алкоголизмом и наркоманией, стала психотерапевт Валентина Дмитриевна Москаленко. Её книги о созависимости до сих пор остаются важным источником для тех, кто хочет разобраться в теме на русском языке. Большой вклад внесли также Берри и Дженей Уайнхолд, которые описали созависимость с точки зрения психологии развития — как «застревание» на определённом этапе взросления.

Так что же это такое

Единого определения созависимости нет, и разные авторы подчёркивают разные стороны. Мелоди Битти предлагала, пожалуй, самое известное: созависимый человек — это тот, кто позволил поведению другого человека влиять на себя и кто одержим стремлением контролировать поведение этого другого. Москаленко делала акцент на том, что созависимый человек полностью поглощён управлением поведением другого и совершенно не заботится об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей.

Если сказать совсем просто:

Созависимость — это состояние, при котором жизнь, настроение, самооценка и решения человека оказываются привязаны к другому человеку и его проблеме — настолько, что собственная жизнь отходит на второй план или исчезает вовсе.

Обратите внимание: в этом определении нет слов «алкоголь» или «наркотики». Созависимость может формироваться рядом с кем угодно — с человеком, который играет в азартные игры, с тяжело больным родственником, с эмоционально нестабильным партнёром, с властным родителем. Но рядом с зависимым от алкоголя или наркотиков она особенно частая и особенно тяжёлая, потому что сама зависимость — болезнь хаоса, лжи и непредсказуемости. Жить рядом с ней и не начать «подстраиваться» почти невозможно.

Любовь или созависимость?

Вот здесь начинается самое трудное. Потому что созависимость очень похожа на любовь. Она носит её одежду, говорит её словами, обещает её награды. «Я делаю это потому, что люблю». «Кто, если не я». «В горе и в радости». «Настоящая женщина не бросает мужчину в беде».

И это правда: в созависимых отношениях часто есть настоящая любовь. Но рядом с ней есть ещё кое-что, что постепенно её вытесняет: страх, контроль, чувство вины, ощущение собственной незаменимости, неспособность жить своей жизнью.

Давайте попробуем разделить.

Любовь говорит: «Я хочу, чтобы тебе было хорошо, и я готова поддержать тебя на твоём пути». **Созависимость** говорит: «Я знаю, как тебе будет лучше, и я заставлю тебя пойти по этому пути — или буду страдать, пока ты не пойдёшь».

Любовь уважает выбор другого человека, даже если этот выбор ей не нравится. **Созависимость** не выносит чужого выбора и пытается его отменить — уговорами, слезами, скандалами, манипуляциями, «помощью».

Любовь оставляет место для себя. Любящий человек может грустить, переживать, но у него остаются свои интересы, друзья, планы, своё тело и свой сон. **Созависимость** съедает всё. Человек живёт в режиме постоянной тревоги, и вся его энергия уходит на другого.

Любовь может сказать «нет». **Созависимость** боится сказать «нет», потому что «нет» может привести к ссоре, к уходу, к катастрофе.

Любовь — это выбор. **Созависимость** — это ощущение, что выбора нет.

Это не значит, что в ваших отношениях нет любви. Это значит, что, возможно, в них стало слишком много того, что любовью не является, — и это «слишком много» вас разрушает.

Как выглядит созависимость изнутри

Описать созависимость списком признаков можно — и мы это сделаем в пятой главе. Но сначала мне хочется, чтобы вы почувствовали, как это состояние ощущается изнутри. Потому что сами созависимые женщины редко говорят «у меня созависимость». Они говорят совсем другие вещи.

«Я всё время на взводе». Тело постоянно в боевой готовности. Вы вздрагиваете от звука телефона. Вы по шагам на лестнице определяете, в каком он состоянии. Вы засыпаете только тогда, когда он уже дома, а утром первым делом проверяете — не пил ли ночью. Это состояние называют гипербдительностью, и оно изматывает больше, чем любая физическая работа.

«Я не знаю, чего хочу». Спросите созависимую женщину, что она любит есть, куда хотела бы поехать в отпуск, какой фильм посмотреть, — и она, скорее всего, ответит, что любит он, куда хочет поехать семья, что будут смотреть дети. Свои желания постепенно стираются, потому что на них нет ни времени, ни права.

«Если я расслаблюсь — случится беда». Созависимость держится на убеждении, что всё держится на вас. Если вы не позвоните, не проверите, не напомните, не спрячете, не договоритесь — всё рухнет. Он запьёт, его уволят, он попадёт в аварию, дети пострадают. Отдых воспринимается почти как предательство.

«Мне стыдно». За него — перед соседями, коллегами, родственниками. За себя — что «не уберегла», «не смогла», «выбрала такого». За то, что дома не так, как у людей. Стыд заставляет молчать и прятать, а молчание и секретность — лучшая почва для созависимости.

«Мне его жалко». Жалость — одно из самых сильных чувств в таких отношениях. Он же несчастный, больной, у него было тяжёлое детство, его никто не понимает, кроме вас. Если вы уйдёте, он пропадёт. Жалость смешивается с любовью, и уже невозможно понять, где одно, а где другое.

«Я злюсь, но не имею права злиться». Внутри копится огромное количество гнева — за ложь, за пропитые деньги, за испорченные праздники, за бессонные ночи. Но этот гнев кажется неприличным, «нехристианским», «неженским». Поэтому он либо подавляется и превращается в головные боли, бессонницу, болезни, либо вырывается наружу в виде скандалов — после которых становится ещё стыднее.

«Когда у него всё хорошо — и у меня хорошо». Настроение полностью зависит от его состояния. Он трезвый, ласковый, помогает по дому — вы летаете. Он сорвался — мир рушится. Своего, отдельного от него настроения как будто не существует.

«Я сама во всём виновата». Если бы я была лучше, красивее, терпеливее, умнее, если бы я не сказала того, если бы приготовила ужин вовремя, если бы не пошла на встречу с подругами — он бы не пил. Это одна из самых разрушительных мыслей, и мы ещё не раз к ней вернёмся.

«Без меня он пропадёт. А без него пропаду я». Два страха, которые держат крепче любых цепей.

Если хотя бы три-четыре из этих фраз звучат для вас знакомо — эта книга точно про вас.

Созависимость — это не характер, а привычка выживания

Очень важно понять одну вещь, иначе всё остальное будет восприниматься как упрёк.

Созависимое поведение — это не врождённый порок и не «плохой характер». Это способ приспособиться к ненормальной, хаотичной, часто опасной ситуации. Когда рядом человек, который непредсказуем, который может прийти домой в любом состоянии, который врёт, исчезает, тратит общие деньги, — психика ищет способ вернуть себе хоть какое-то ощущение безопасности. Контроль, гипербдительность, подстраивание, сглаживание конфликтов, взятие на себя чужих обязанностей — всё это попытки выжить.

И в какой-то момент они действительно помогают. Если вы спрятали карту — он не пропил зарплату. Если вы позвонили его начальнику — его не уволили. Если вы промолчали — скандал не разгорелся. Психика запоминает: это работает. И повторяет снова и снова.

Проблема в том, что в долгосрочной перспективе эти стратегии не решают главного. Он продолжает пить или употреблять. А вы всё глубже погружаетесь в роль охранника, медсестры, бухгалтера, психотерапевта и мамы для взрослого мужчины. Ваша собственная жизнь — здоровье, работа, дружба, мечты, радость — тихо уходит в песок.

Многие специалисты описывают созависимость как своего рода параллель самой зависимости. Он зависим от вещества. Вы — от него и его состояния. Он не может остановиться, хотя видит последствия. Вы не можете перестать контролировать и спасать, хотя видите, что это не работает. Он врёт, чтобы скрыть употребление. Вы врёте, чтобы скрыть его употребление от других — а иногда и от себя. Он отрицает, что у него проблема. Вы отрицаете, что у вас тоже есть проблема — и что эта проблема не только в нём.

Это сравнение может показаться обидным. Но на самом деле в нём есть надежда. Потому что если созависимость — это паттерн, привычка, приспособление, — значит, из неё можно выйти. Не обязательно для этого ждать, пока он бросит. Можно начать выздоравливать самой — прямо сейчас.

Созависимость не равна «слабости»

Часто созависимыми оказываются очень сильные женщины. Те, кто привык всё держать на себе. Ответственные, надёжные, заботливые, работоспособные. Те, к кому все идут за помощью. Те, кто в детстве рано повзрослел.

Именно сила и ответственность становятся ловушкой. Сильная женщина уверена: «Я справлюсь. Я вытяну. Я смогу его изменить». Она не привыкла сдаваться. Сдаться — значит признать поражение, а поражение для неё невыносимо. Поэтому она держится годами там, где другая давно бы ушла.

Так что если вы считаете себя «тряпкой», которая не может уйти, — возможно, всё наоборот. Возможно, вы слишком сильная. И вам предстоит научиться самому трудному для сильных людей: отпустить то, что не в вашей власти.

Пять мифов, которые держат женщину рядом с зависимым

Созависимость держится не только на чувствах, но и на убеждениях. Многие из них мы впитали с детства — из семьи, из фильмов, из песен, из разговоров на скамейке у подъезда. Давайте посмотрим на самые распространённые.

Миф первый: «Если я буду любить его достаточно сильно, он изменится»

Это, пожалуй, самый красивый и самый жестокий миф. Он делает женщину ответственной за чужое выздоровление. Если он продолжает пить — значит, она любила недостаточно. Недостаточно терпела, недостаточно старалась, недостаточно верила.

Правда в том, что зависимость не лечится любовью. Любовь может стать одной из причин, по которой человек когда-нибудь решит лечиться. Но решение принимает он сам, и лечение проходит он сам. Ни одна женщина в мире не может «долюбить» мужчину до трезвости. Об этом подробнее мы поговорим в седьмой главе.

Миф второй: «Хорошая жена не бросает мужа в беде»

В этом мифе смешаны две разные вещи: поддержка и самоуничтожение. Поддержать мужа, который заболел и лечится, — естественно и правильно. Годами обслуживать болезнь мужа, который не признаёт проблемы и не собирается ничего менять, — совсем другое.

Заметьте: зависимость — это не беда, которая «случилась» и проходит. Это процесс, в котором человек каждый день совершает выбор — пусть этот выбор и очень затруднён болезнью. Быть рядом — не значит соглашаться на всё. Можно любить человека и при этом не позволять его болезни разрушать вашу жизнь.

Миф третий: «Детям нужен отец, любой»

Детям действительно нужны оба родителя. Но им нужны родители, рядом с которыми безопасно. Ребёнок, который растёт в доме, где отец пьёт, а мать живёт в постоянной тревоге, получает очень определённые уроки: о том, что в семье принято молчать, что чувствам нельзя доверять, что любовь связана со страхом и болью. Об этом мы подробно поговорим в четвёртой главе.

Это не значит, что ради детей нужно немедленно разводиться. Это значит, что аргумент «ради детей» нужно честно рассматривать с обеих сторон. Иногда «ради детей» как раз и стоит что-то менять.

Миф четвёртый: «Он пьёт из-за меня» (или «из-за работы», «из-за мамы», «из-за жизни такой»)

Человек с зависимостью почти всегда найдёт причину для употребления. Плохой день, хороший день, праздник, ссора, усталость, начальник, жена, погода. Эти причины звучат убедительно, и созависимая женщина начинает их устранять: не ссориться, не перечить, не просить, не огорчать. Но причины не заканчиваются, потому что дело не в них.

Зависимость — это не реакция на внешние обстоятельства, а самостоятельная болезнь, которая использует обстоятельства как повод. Вы не можете устранить все поводы. И вы не являетесь причиной. В группах Ал-Анон есть простая формула, о которой мы ещё поговорим: я не была причиной этого, я не могу это контролировать и я не могу это вылечить.

Миф пятый: «Без него я никто»

Этот миф обычно звучит не так прямо. Скорее: «Кому я нужна в свои сорок с двумя детьми», «Я не справлюсь одна», «Лучше такой, чем никакого», «Все мужчины пьют, другого не найдёшь». Под этими словами — глубокое убеждение в собственной ненужности, которое созависимые отношения только укрепляют.

Одиннадцатая глава этой книги полностью посвящена этому страху. Пока скажу лишь одно: ваша ценность не определяется тем, есть ли рядом с вами мужчина. Женщина, которая живёт одна и сама решает, что ей есть на ужин и когда ложиться спать, — не «никто». Она — полноценный человек со своей жизнью. Как и вы.

Почему важно назвать это словом

Многие женщины, впервые услышав о созависимости, испытывают странную смесь чувств: облегчение и обиду одновременно. Облегчение — потому что наконец-то у того, что с ними происходит, есть название. Значит, они не сумасшедшие, не единственные, и об этом можно говорить. Обиду — потому что кажется, будто теперь и их тоже записывают в «больные», хотя пьёт-то он.

Позвольте мне объяснить, зачем нужно это слово.

Пока вы думаете, что проблема только в нём, вся ваша энергия направлена на него. Вы ищете способы его изменить: новых врачей, новые методы, новые слова. И каждый раз, когда он срывается, вы чувствуете себя проигравшей. Ваше благополучие полностью в его руках.

Когда вы признаёте, что с вами тоже что-то происходит — что у вас сформировались определённые привычки, страхи и способы реагировать, — у вас появляется точка опоры. Потому что на себя вы влиять можете. Его вы изменить не в силах, а вот свою реакцию, свои решения, свою жизнь — вполне.

Это не перекладывание вины. Ответственность за его зависимость лежит на нём. Ответственность за вашу жизнь — на вас. И это хорошая новость, потому что означает: вы можете начать жить лучше, не дожидаясь, пока он изменится.

Через полгода после того разговора с подругой Марина впервые пришла на собрание группы Ал-Анон. Она долго сомневалась — ей казалось, что это для тех, у кого «совсем плохо». Она села в последнем ряду и собиралась только послушать. Женщина напротив рассказывала о своём муже, и Марина вдруг поймала себя на том, что плачет: это была её история, слово в слово. Карман, нюхание, звонки начальнику, бессонные ночи. «Я тогда впервые поняла, что я не одна такая, — говорила Марина потом. — И что все эти годы я жила не свою жизнь, а его болезнь».

Андрей тогда не бросил пить. Но Марина впервые за много лет записалась на танцы — то, о чём мечтала с юности. И впервые оставила его разбираться с похмельем самого.

Упражнения к главе 1

Упражнение 1. Мой обычный день. Опишите в тетради один свой обычный день — от пробуждения до сна. Подробно: что вы делали, о чём думали, что чувствовали. Потом возьмите цветной карандаш и подчеркните всё, что так или иначе связано с ним и его состоянием: мысли о нём, проверки, звонки, тревогу, подготовку к его возвращению, уборку последствий. Другим цветом подчеркните то, что вы делали только для себя. Посмотрите на соотношение цветов. Не делайте выводов, не ругайте себя — просто посмотрите.

Упражнение 2. Что я знаю о его болезни и что — о себе. Разделите страницу на две колонки. В левой запишите всё, что вы знаете о его употреблении: когда он обычно пьёт или употребляет, сколько, что этому предшествует, как он ведёт себя, где прячет, как оправдывается. В правой колонке запишите, что вы знаете о себе: что вы любите, чего боитесь, о чём мечтаете, что вас радует, что для вас важно. Какая колонка получилась длиннее? Какую было легче заполнять?

Упражнение 3. Любовь и всё остальное. Вспомните несколько ситуаций за последний месяц, когда вы что-то делали «потому что люблю». Для каждой ситуации спросите себя: что ещё, кроме любви, двигало мной в тот момент? Страх? Чувство вины? Стыд перед людьми? Желание контролировать? Жалость? Привычка? Запишите честно. В этом нет ничего постыдного — просто учитесь различать.

Упражнение 4. Письмо себе. Напишите короткое письмо себе — той, какой вы были до этих отношений. Какой она была? Что любила? О чём мечтала? Что бы вы хотели ей сказать? А что, как вам кажется, она сказала бы вам сегодняшней? Если письмо вызывает сильные чувства — это нормально. Позвольте себе их.

Глава 2. Треугольник, в котором не бывает победителей

Ночь с пятницы на субботу. Оксана сидит на кухне, перед ней остывший чай и телефон, на котором двадцать три исходящих звонка Виталику. Он не берёт трубку с семи вечера. В голове крутятся картинки: он лежит где-нибудь в подъезде, его избили, забрала полиция, он сел за руль. Она уже обзвонила его друзей, его брата и больницу.

В половине третьего в замке поворачивается ключ. Виталик заходит, пошатываясь, с виноватой улыбкой. Оксана бросается к нему: «Слава богу, ты живой! Давай я тебя раздену, вот вода, вот таблетка». Она укладывает его, снимает ботинки, ставит тазик у кровати.

Утром, когда Виталик просыпается с больной головой, Оксана встречает его ледяным молчанием. К обеду молчание переходит в крик: «Ты хоть понимаешь, что я пережила?! Ты эгоист! Ты всю жизнь мне испортил! Ты такой же, как твой отец!» Виталик огрызается, хлопает дверью, уходит «прогуляться».

Вечером Оксана лежит на диване и плачет. Ей кажется, что она самая несчастная женщина на свете. Никто её не понимает, никто не ценит. Она всё для него делает, а он… Звонит его мама, и Оксана полчаса рассказывает ей, какой у неё ужасный сын.

Через два дня Виталик приходит с цветами и говорит, что больше никогда. Оксана прощает. Через две недели всё повторяется.

За одни выходные Оксана побывала в трёх совершенно разных ролях. Ночью она была спасательницей — заботливой, жертвенной, готовой на всё. Утром стала обвинительницей — гневной, жёсткой, беспощадной. Вечером — жертвой, несчастной и непонятой. И Виталик за это время тоже сменил несколько ролей.

Если вам знаком этот круговорот, значит, вы хорошо знаете, что такое драматический треугольник.

Модель Карпмана

В 1968 году американский психиатр Стивен Карпман, работавший в рамках транзактного анализа, описал простую, но удивительно точную модель того, как люди взаимодействуют в запутанных, болезненных отношениях. Он назвал её драматическим треугольником. Сегодня её чаще называют просто треугольником Карпмана.

В треугольнике три роли:

• **Жертва** — «Бедная я, несчастная. Со мной всё время что-то случается. Я ничего не могу сделать. Мне нужна помощь».

• **Спасатель** — «Я помогу! Я знаю, как надо. Без меня ты не справишься. Я сделаю за тебя».

• **Преследователь** (иногда его называют Агрессором или Обвинителем) — «Это ты во всём виноват! Ты неправильный, плохой, ты должен быть наказан».

Важно понимать: это не типы людей и не диагнозы. Это роли, которые мы занимаем в определённых ситуациях. И главная особенность треугольника в том, что люди в нём постоянно меняются местами. Спасатель, который устал и не получил благодарности, превращается в Преследователя. Преследователь, на которого огрызнулись, становится Жертвой. Жертва, которую «спасли», вдруг начинает обвинять своего спасителя в том, что он лезет не в своё дело.

Треугольник — это своеобразная карусель, с которой очень трудно спрыгнуть. Кружиться на ней можно годами, и каждый круг приносит новую порцию боли, обиды и ощущения, что «опять всё то же самое».

Спасатель: самая уважаемая роль

В семьях, где есть зависимость, женщина чаще всего начинает со Спасателя. И это понятно: роль спасателя кажется благородной, правильной, достойной уважения. Спасатель — хороший человек. Он помогает. Он жертвует собой. Его хвалят — по крайней мере, вначале.

Что делает Спасатель в отношениях с зависимым?

- Ищет врачей, клиники, «кодировщиков», народные средства.
- Звонит на работу и придумывает оправдания.
- Платит его долги и кредиты.
- Прячет алкоголь, выливает бутылки, проверяет карманы.
- Уговаривает, объясняет, читает лекции о вреде алкоголя.
- Выхаживает после запоя: капельницы, рассолы, бульоны.
- Решает за него бытовые вопросы: документы, счета, ремонт машины.
- Сглаживает конфликты с родственниками, соседями, друзьями.
- Берёт на себя его обязанности перед детьми.

Каждое из этих действий само по себе может выглядеть разумно. Кто-то же должен вызвать врача, если человеку плохо. Кто-то должен оплатить коммуналку. Но когда это становится системой, происходит нечто важное: Спасатель забирает у Жертвы ответственность. Зачем зависимому что-то менять, если все последствия его поступков кто-то мягко убирает?

Есть и ещё одна, менее заметная сторона. Роль Спасателя даёт ощущение собственной значимости. «Без меня он пропадёт» — это не только страх, но и, как ни странно, опора. Пока он нуждается в спасении, вы нужны. Вы важны. Вы контролируете ситуацию. Что будет, если спасать станет некого? Многим созависимым женщинам этот вопрос кажется страшнее, чем сама зависимость мужа.

Это не значит, что вы сознательно хотите, чтобы он продолжал пить. Конечно, нет. Но на каком-то глубинном уровне роль Спасателя может стать частью вашей личности — и отказаться от неё бывает очень трудно.

Как отличить спасательство от помощи

Помогать людям — хорошо. Вопрос не в том, помогать или нет, а в том, чем помощь отличается от спасательства. Вот несколько признаков, по которым их можно различить.

Помощь — это ответ на просьбу. Спасательство часто происходит без просьбы: вы делаете за человека то, о чём он вас не просил, или то, что он вполне может сделать сам.

Помощь поддерживает самостоятельность. Спасательство её отнимает. Помогая, вы делаете что-то *вместе* с человеком или помогаете ему сделать самому. Спасая — делаете *вместо* него.

Помощь имеет границы. Вы знаете, сколько готовы дать — времени, денег, сил — и не выходите за эти пределы. Спасательство не знает границ: вы отдаёте последнее и ещё влезаете в долги.

После помощи вам нормально. Вы можете устать, но не чувствуете себя опустошённой, обиженной или использованной. После спасательства почти всегда остаётся горький осадок: «Я для него всё, а он…»

Помощь не ждёт ничего взамен. Спасательство, как правило, неявно рассчитывает на благодарность, на изменение поведения, на то, что «теперь-то он поймёт». И когда этого не происходит, Спасатель начинает переходить в другую роль.

Преследователь: когда терпение кончается

Никто не может спасать бесконечно. Рано или поздно накапливается усталость, обида, гнев. Вы столько сделали, а он опять напился. Вы отдали ему лучшие годы, а он не ценит. И Спасатель превращается в Преследователя.

Преследователь кричит, обвиняет, стыдит, угрожает. «Ты ничтожество!», «Посмотри на себя!», «Я уйду от тебя!», «Ты детей позоришь!». Преследователь может действовать и тихо: ледяное молчание, демонстративное игнорирование, едкие замечания, напоминания о прошлых проступках при каждом удобном случае. Преследователь может наказывать — лишать денег, секса, внимания, общения с детьми.

Гнев Преследователя часто совершенно справедлив. Женщина, которая годами терпит ложь, пропитые деньги и бессонные ночи, имеет полное право злиться. Проблема не в самом гневе, а в том, что в треугольнике он не приводит ни к каким изменениям. Он выплёскивается — и всё возвращается на круги своя. Более того, гнев даёт зависимому прекрасный повод: «Как с тобой можно жить? Ты же постоянно пилишь! Конечно, я пью!»

И вот уже Преследователь чувствует себя виноватым за свой крик. А зависимый, которого только что обвиняли, становится Жертвой — бедным, непонятым, затравленным.

Жертва: самая тяжёлая роль

Обе стороны треугольника время от времени оказываются в роли Жертвы. Зависимый мужчина — почти постоянно: «Мне плохо», «Меня никто не понимает», «Жизнь не сложилась», «Начальник гад», «Ты меня пилишь». Позиция Жертвы позволяет ему не брать ответственность: ведь он не виноват, это всё обстоятельства.

Но и созависимая женщина регулярно оказывается Жертвой. После очередного срыва, после скандала, после того как в очередной раз «всё напрасно». «Я самая несчастная». «За что мне это». «Я всё для него, а он». В роли Жертвы она ищет нового Спасателя — маму, подругу, свекровь, психолога, гадалку — и рассказывает о своих несчастьях. Часто это приносит временное облегчение. Но ничего не меняется.

В позиции Жертвы есть своя скрытая выгода: она освобождает от необходимости действовать. Если я беспомощна, значит, я не могу ничего изменить. Значит, мне не нужно принимать трудных решений. Это не упрёк — это просто механизм, который полезно увидеть.

Как зависимый использует треугольник

Важно сказать прямо: зависимость — это болезнь, которая очень хорошо умеет защищать себя. И треугольник — один из её главных инструментов.

Когда вы спасаете — болезнь получает прикрытие: последствия смягчаются, и стимула меняться нет.

Когда вы преследуете — болезнь получает оправдание: «Конечно, я пью, ты же меня довела».

Когда вы становитесь жертвой — болезнь получает передышку: внимание переключается на ваши страдания, и про его употребление на время забывают.

Каждая роль по-своему обслуживает зависимость. Поэтому, пока вы остаётесь в треугольнике, ничего принципиально не меняется — меняются только декорации.

Это не значит, что он сознательно и хитро манипулирует вами. Иногда — да, бывает. Но чаще всего это происходит автоматически, без злого умысла. Зависимость искажает мышление, и человек искренне верит в свои оправдания. Не так важно, есть ли у него злой умысел. Важно, что вы можете выйти из этой игры.

Треугольник не только в паре

Драматический треугольник редко ограничивается двумя людьми. В него втягиваются дети, родители, друзья, коллеги.

Свекровь может быть Спасателем для сына («Ну что ты на него наседаешь, он устаёт на работе») и Преследователем для невестки («Это ты его довела, при мне он не пил»). Ваша мама может спасать вас, отговаривая от развода, или преследовать мужа, устраивая ему разносы. Дети могут вставать на сторону одного из родителей, утешать маму после ссор, прятать папины бутылки.

Особенно тяжело, когда в треугольник попадают дети. Ребёнок, который утешает плачущую маму, становится её Спасателем — а это слишком тяжёлая ноша для детских плеч. Ребёнок, которого втягивают в конфликт («Скажи папе, что он алкоголик»), оказывается в роли Преследователя поневоле. Об этом мы ещё поговорим в главе о семейных ролях.

Подруги тоже легко попадают в треугольник. Вы рассказываете подруге о своих несчастьях (вы — Жертва, она — Спасатель). Подруга советует уйти, предлагает пожить у неё, помогает собирать вещи. А когда вы возвращаетесь к мужу, она злится: «Я столько для тебя сделала, а ты!» — и вот она уже Преследователь, а вы снова Жертва. Если вы читаете эту книгу, чтобы помочь подруге, — обратите внимание на этот момент. В главе 14 мы подробно поговорим, как помогать, не попадая в треугольник.

Как выйти из треугольника

Хорошая новость: из треугольника можно выйти. Плохая — это не происходит за один раз. Выход — это навык, который тренируется постепенно, как мышца. Сначала вы будете замечать, что снова оказались в одной из ролей, уже после того, как всё случилось. Потом — в процессе. Потом — до того, как войти. И постепенно у вас начнёт получаться делать другой выбор.

Разные психологи предлагали свои варианты «здорового» треугольника. Например, в транзактном анализе известна модель «треугольника победителя», которую описала Эйси Чой: в ней вместо Жертвы появляется уязвимый, но честный человек, вместо Преследователя — уверенный, вместо Спасателя — заботливый. Американский автор Дэвид Эмералд в книге «The Power of TED» предложил похожую идею: Жертва превращается в Творца собственной жизни, Преследователь — в того, кто бросает здоровый вызов, Спасатель — в того, кто поддерживает и задаёт вопросы, но не решает за другого.

Давайте посмотрим, как это выглядит на практике.

Из Спасателя — в того, кто заботится, но не делает за другого

Вместо того чтобы решать его проблемы, вы позволяете ему самому сталкиваться с последствиями своих решений. Вы можете выразить сочувствие («Вижу, что тебе плохо»), но не бросаетесь исправлять. Вы можете предложить поддержку, если он сам захочет что-то менять («Если решишь лечиться, я помогу найти клинику»), но не тащите его туда силой.

Ключевой вопрос, который стоит задавать себе: **«Это его задача или моя?»** Похмелье — его задача. Объяснение с начальником — его задача. Долги, которые он наделал, — его задача. Ваша задача — ваша жизнь, ваше здоровье, безопасность ваших детей.

Звучит жёстко? Возможно. Но на самом деле это проявление уважения: вы признаёте, что перед вами взрослый человек, который способен отвечать за свою жизнь. Постоянное спасательство, как ни парадоксально, — проявление неуважения: «Ты слабый, ты не справишься без меня».

Из Преследователя — в того, кто говорит прямо, но без нападения

Ваш гнев имеет право на существование. Но вместо того чтобы обрушивать его на человека в виде обвинений, попробуйте говорить о себе — о своих чувствах, потребностях и решениях.

Сравните:

«Ты опять нажрался, скотина! Ты всю жизнь мне испортил!»

и

«Я очень зла и напугана. Я не могу больше жить, не зная, в каком состоянии ты придёшь домой. Я больше не буду звонить твоему начальнику и придумывать оправдания».

Во втором варианте нет нападения, но есть ясность. Вы сообщаете о своих чувствах и о своих действиях. Вы не пытаетесь изменить его — вы сообщаете, что меняете себя. Такие высказывания психологи называют «я-сообщениями», и мы ещё будем к ним возвращаться.

Важно: разговаривать о серьёзных вещах имеет смысл только тогда, когда он трезв. С человеком в состоянии опьянения бесполезно — а иногда и опасно — выяснять отношения. Если вы чувствуете, что разговор может спровоцировать агрессию, — отложите его или проведите в присутствии третьих лиц. Безопасность важнее.

Из Жертвы — в ту, кто отвечает за свою жизнь

Это самый важный и, пожалуй, самый трудный переход. Он требует признать: «Я не могу изменить его. Но я могу изменить свою жизнь». Даже в самой тяжёлой ситуации у вас есть хотя бы маленький выбор. Позвонить подруге или промолчать. Пойти на группу поддержки или остаться дома. Лечь спать в десять, не дожидаясь его, или сидеть до трёх ночи у окна. Отложить немного денег на свой счёт или нет.

Выход из роли Жертвы — это не про то, чтобы перестать страдать. Страдание реально, и его нужно признавать. Это про то, чтобы перестать ждать, что кто-то придёт и всё исправит. Ни муж, ни мама, ни психолог, ни эта книга. Только вы можете сделать первый шаг. Пусть очень маленький.

Стоп-сигналы: как поймать себя в треугольнике

Научиться замечать, что вы снова оказались в треугольнике, помогут телесные и эмоциональные сигналы. У каждой роли они свои.

Вы в роли Спасателя, если:

• чувствуете острую потребность немедленно что-то сделать;

• думаете «если не я, то кто»;

• делаете то, о чём вас не просили;

• испытываете смесь тревоги и странного удовлетворения от собственной незаменимости;

• потом чувствуете, что вас не ценят.

Вы в роли Преследователя, если:

• чувствуете жар, напряжение, сжатые кулаки или челюсти;

• думаете «он должен», «как он смеет», «я ему покажу»;

• хотите, чтобы он почувствовал себя виноватым;

• вспоминаете все его прошлые проступки;

• потом чувствуете стыд или опустошение.

Вы в роли Жертвы, если:

• чувствуете тяжесть, бессилие, желание плакать или спрятаться;

• думаете «за что мне это», «я ничего не могу», «никто меня не понимает»;

• ищете, кому бы пожаловаться;

• ждёте, что кто-то придёт и спасёт;

• не видите никаких вариантов действия.

Когда вы заметили сигнал — остановитесь. Сделайте несколько медленных вдохов и выдохов. Спросите себя: «В какой я сейчас роли? Чего я на самом деле хочу? Что я могу сделать для себя прямо сейчас?» Иногда самое лучшее, что можно сделать, — это ничего не делать. Просто выйти из комнаты. Не отвечать на провокацию. Не бросаться спасать.

Оксана узнала о треугольнике Карпмана от психолога, к которой пришла после того, как у неё начались панические атаки. Первое время ей было стыдно: она видела себя во всех трёх ролях и ругала себя за каждую. Психолог предложила ей просто вести наблюдения — без оценок.

Через пару месяцев Оксана заметила, что в ночь с пятницы на субботу больше не обзванивает больницы. Она по-прежнему волновалась, но теперь говорила себе: «Он взрослый человек. Если с ним что-то случится, мне позвонят. Я ничего не могу сделать, сидя у окна». Она выпивала успокаивающий чай и ложилась спать. Иногда не получалось заснуть до утра, но это было всё равно лучше, чем двадцать три звонка.

Когда Виталик пришёл однажды в четыре утра и увидел, что его никто не встречает, ботинки снимать некому и тазик никто не поставил, он сначала растерялся, потом разозлился. Утром кричал, что она его не любит. Оксана спокойно ответила: «Я тебя люблю. Но я больше не буду жить твоей жизнью вместо своей». Это был первый раз, когда она не заплакала после ссоры.

Упражнения к главе 2

Упражнение 1. Карта моих ролей. Вспомните три последних конфликта или трудных эпизода, связанных с его употреблением. Для каждого опишите, что происходило, и отметьте, в какой роли вы были в начале, в середине и в конце. Посмотрите, есть ли закономерность. Какая роль для вас самая привычная? В какую вы переходите чаще всего?

Упражнение 2. Список спасательства. Запишите всё, что вы делаете «за него» — всё, что он мог бы и должен был бы делать сам, будучи взрослым человеком. От мелочей (напомнить про лекарство, погладить рубашку) до крупного (платить кредиты, врать начальнику). Рядом с каждым пунктом поставьте одну из трёх пометок: «могу перестать сейчас», «могу перестать постепенно», «пока не готова». Выберите один пункт из первой категории и перестаньте его делать на этой неделе. Запишите, что происходило — с ним и с вами.

Упражнение 3. Перевод с языка Преследователя. Вспомните несколько фраз, которые вы говорили ему в гневе. Запишите их. Затем попробуйте «перевести» каждую на язык «я-сообщений»: что я чувствую, что мне важно, что я буду делать. Например: «Ты эгоист, тебе на всех наплевать» → «Мне очень обидно, что ты не пришёл на день рождения дочери. Мне важно, чтобы дети могли на тебя рассчитывать. В следующий раз я не буду ждать тебя и придумывать для них объяснения».

Упражнение 4. Один маленький выбор. Каждый вечер в течение недели записывайте один выбор, который вы сделали за день для себя, — неважно, насколько маленький. Выпила кофе в тишине. Не ответила на его пятый звонок. Позвонила сестре. Купила себе новые носки. Это тренировка выхода из роли Жертвы: замечать, что у вас есть выбор.

Глава 3. Помощь, которая не помогает

Светлана — бухгалтер, и цифры она любит. Однажды вечером, когда сожитель Игорь в очередной раз ушёл «к другу» и не вернулся, она открыла таблицу и посчитала, сколько денег потратила на него за последние три года. Погашенные микрозаймы. Штраф за вождение в нетрезвом виде и услуги юриста. Три курса «кодирования» в разных клиниках. Две частные наркологические капельницы на дому — каждая с выездом ночью, по двойному тарифу. Новый телефон взамен разбитого. Ремонт двери, которую он выбил, потеряв ключи. Долг его приятелю, который пришёл к ней на работу.

Получилась сумма, на которую можно было купить небольшую машину. Или оплатить дочери два года учёбы. Или съездить на море пять раз.

Светлана долго смотрела на эту цифру. А потом подумала: «Если бы я всё это не оплатила — что бы случилось?» И с ужасом поняла, что не знает. Потому что ни разу за три года Игорю не пришлось столкнуться с последствиями своего употребления. Каждый раз, когда он падал, внизу его ждала она — с деньгами, с юристом, с капельницей.

Что такое потакание

В английском языке для этого явления есть специальное слово — *enabling*. Буквально — «делать возможным», «обеспечивать». В русскоязычной литературе его переводят по-разному: «потакание», «поощрение», «содействие», «обслуживание зависимости». Я буду пользоваться словом «потакание», хотя ни один перевод не идеален.

Потакание — это любое поведение близких, которое, пусть и непреднамеренно, позволяет зависимому человеку продолжать употребление, избегая его естественных последствий.

Ключевые слова здесь — «непреднамеренно» и «естественные последствия». Никто не потакает зависимости нарочно. Женщина, которая оплачивает долги мужа, хочет защитить семью от коллекторов. Мать, которая даёт сыну деньги «на еду», надеется, что он хотя бы поест. Жена, которая звонит начальнику, боится, что без работы муж запьёт ещё сильнее. Все эти действия продиктованы любовью, страхом и желанием помочь.

Но результат у них один: зависимый человек не чувствует, что его употребление создаёт проблемы. Проблемы есть, и огромные, — но их чувствуют другие. Он просыпается после запоя в чистой постели, в квартире, где оплачены счета, с работой, которую за него сохранили, и с женой, которая, поплакав, простит. Зачем ему что-то менять?

Почему последствия важны

Многие люди с зависимостью, которые смогли выздороветь, рассказывают, что поворотным моментом для них стало столкновение с последствиями. Кто-то потерял работу. От кого-то ушла жена. Кто-то оказался в больнице, кто-то — в полиции. Кто-то просто однажды проснулся в чужом месте и не смог вспомнить, как туда попал. В сообществах выздоравливающих людей это иногда называют «достичь дна».

Я хочу быть осторожной с этой идеей, потому что её часто понимают неправильно. «Дно» не обязательно должно быть катастрофой. И никто — ни жена, ни мать — не должен специально «устраивать дно» зависимому человеку или ждать, пока он окончательно разрушит свою жизнь. Современные подходы к помощи семьям, о которых мы поговорим в седьмой главе, показывают, что близкие могут мягко и последовательно влиять на мотивацию зависимого человека задолго до того, как случится катастрофа.

Но главная мысль остаётся верной: **человек меняется тогда, когда цена употребления становится для него выше, чем цена отказа от него.** Пока вы платите эту цену за него — деньгами, нервами, здоровьем, репутацией, — его собственная цена остаётся низкой.

Потакание — это способ держать для него эту цену низкой. Не нарочно. Из любви. Но держать.

Как выглядит потакание: подробный список

Потакание бывает очень разным. Иногда оно очевидно, а иногда настолько вплетено в повседневную жизнь, что его и не разглядишь. Давайте посмотрим на основные формы. Читая этот список, отмечайте про себя, что из этого бывает у вас.

Финансовое потакание

• Оплачивать его долги, кредиты, займы, штрафы.
• Давать деньги, зная или подозревая, что они пойдут на алкоголь или наркотики.
• Брать кредиты на своё имя, чтобы покрыть его расходы.
• Покупать ему алкоголь «чтобы не ходил по ночам» или «чтобы пил дома, под присмотром».
• Восполнять из своих денег то, что он пропил: продукты, коммуналку, вещи детям.
• Выкупать или заменять вещи, которые он продал или заложил.

Прикрытие и ложь

• Звонить на его работу с выдуманными объяснениями отсутствия.
• Врать родственникам, друзьям, соседям, детям о том, что происходит.
• Придумывать объяснения для синяков, разбитых вещей, пропущенных праздников.
• Скрывать его употребление от врачей.
• Отменять планы и встречи под надуманными предлогами, потому что «он опять не в форме».

Взятие на себя его ответственности

• Выполнять все его домашние обязанности.
• Решать его рабочие, юридические, бытовые проблемы.
• Будить его по утрам, следить, чтобы он не опоздал, гладить ему рубашки, собирать сумку — как ребёнку.
• Брать на себя всё общение с его родителями, друзьями, коллегами.
• Объяснять детям, «почему папа не может прийти на утренник».

Устранение последствий

• Убирать за ним после употребления: рвоту, разбитую посуду, беспорядок.
• Выхаживать после запоев, вызывать капельницы, отпаивать.
• Забирать его из гостей, баров, из полиции.
• Платить за ущерб, который он причинил другим.
• Улаживать конфликты, в которые он ввязался.

Эмоциональное потакание

• Принимать его оправдания и объяснения, даже когда вы им не верите.
• Соглашаться с тем, что «это не так уж серьёзно», «все мужики пьют», «ну выпил немного».
• Прощать снова и снова, не меняя ничего в своём поведении.

• Бояться говорить о проблеме, чтобы не вызвать его гнев.
• Обвинять себя или других (его начальника, друзей, мать) в его употреблении.
• Угрожать, но не выполнять угроз.

Последний пункт особенно важен. «Если ты ещё раз напьёшься, я уйду!» — сколько раз вы это говорили? И сколько раз уходили? Каждая невыполненная угроза учит его одному: её слова ничего не значат. Можно не беспокоиться.

«Но если я перестану, он умрёт»

Здесь, наверное, у вас возникает самый главный протест. «Хорошо вам говорить — перестать вызывать капельницу. А если ему станет плохо с сердцем? А если он замёрзнет в сугробе? А если его посадят? А если он покончит с собой?»

Это очень серьёзные страхи, и я не хочу от них отмахиваться. Давайте разделим две вещи: **угрозу жизни** и **неприятные последствия**.

Если человеку угрожает реальная опасность — он без сознания, у него судороги, он не дышит или дышит с хрипами, у него боль в груди, он говорит о самоубийстве или у него появились галлюцинации и бред после резкой отмены алкоголя — нужно немедленно вызывать скорую помощь по номеру 112 или 103. Это не потакание. Это базовая человечность, и никто не просит вас от неё отказываться. Тяжёлое алкогольное отравление, абстинентный синдром с осложнениями, передозировка наркотиков — состояния, опасные для жизни, и решать, что делать, должны врачи.

Но огромная часть того, что делает созависимая женщина, не относится к спасению жизни. Похмелье — неприятно, но оно не смертельно в обычном случае. Неловкий разговор с начальником — неприятен, но это его разговор. Долг приятелю — неприятен, но это его долг. Ночь, проведённая в отделении полиции, — неприятна, но, возможно, именно она заставит его задуматься.

Попробуйте для каждого своего действия задавать себе вопрос: **«Я спасаю его жизнь или спасаю его от последствий?»** Если первое — действуйте. Если второе — подумайте, можете ли вы позволить этим последствиям случиться.

И ещё один важный момент. Если вы боитесь за его жизнь постоянно — это само по себе сигнал, что ситуация очень серьёзная и ей нужна профессиональная помощь: нарколог, кризисный центр, психотерапевт для вас. Не обязательно справляться с этим в одиночку и на свой страх и риск.

«Но он же не справится сам»

Возможно. А возможно — справится. Вы этого не узнаете, пока не дадите ему шанс.

Подумайте: когда вы последний раз видели, как он справляется с трудностью сам, без вашего участия? Многие созависимые женщины годами не дают мужчине даже попробовать — потому что заранее уверены: не справится, а последствия будут разгребать они. Это убеждение становится самоисполняющимся пророчеством: он не справляется, потому что ему никогда не приходилось.

Кроме того, «не справится» — это ведь не обязательно катастрофа. Он может опоздать на работу и получить выговор. Может не заплатить по кредиту и получить звонок от банка. Может остаться без ужина, если не купит продукты. Это всё — нормальные последствия взрослой жизни. Каждый взрослый человек сталкивается с ними, если не выполняет свои обязательства.

Ваша задача — не обеспечить ему комфортную жизнь, несмотря на зависимость. Ваша задача — позаботиться о себе и о детях.

Защищать себя, а не его

Отказ от потакания не означает, что вы должны просто сидеть и смотреть, как рушится ваша жизнь. Есть разница между тем, чтобы защищать *его от последствий*, и тем, чтобы защищать *себя от последствий его поведения*.

Например:

• Не оплачивать его долги — но при этом позаботиться, чтобы ваши собственные деньги были в безопасности. Открыть отдельный счёт, о котором он не знает. Не давать ему доступ к вашим картам. Не подписывать поручительств по его кредитам.

• Не врать его начальнику — но и не обязательно сообщать начальнику правду. Просто не звонить и не вмешиваться. Это его работа, его отношения с работодателем.

• Не забирать его из бара в три часа ночи — но позаботиться о том, чтобы он не сел за руль пьяным, если это в ваших силах (например, не давать ему ключи от вашей машины).

• Не убирать за ним — но позаботиться, чтобы дети не видели его в таком состоянии: увести их к бабушке, в другую комнату.

• Не выхаживать после запоя — но вызвать скорую, если состояние опасно для жизни.

Это не жестокость. Это переход от позиции «я отвечаю за его жизнь» к позиции «я отвечаю за свою жизнь и жизнь моих детей».

Что происходит, когда перестаёшь потакать

Будьте готовы: когда вы перестанете потакать, сначала станет хуже. Это почти закон.

Зависимая система привыкла к определённому равновесию. Вы — обслуживаете, он — употребляет. Когда вы меняете своё поведение, система сопротивляется. Он может:

• злиться, обвинять вас в чёрствости и нелюбви;

• давить на жалость: «Тебе всё равно, что со мной будет»;

• угрожать: уйти, напиться ещё сильнее, навредить себе;

• подключать родственников: «Мама, она меня бросила в беде»;

• временно стать очень хорошим — заботливым, внимательным, трезвым, — чтобы вы вернулись к прежнему поведению;

• проверять на прочность: «А если я сделаю вот так, она всё равно спасёт?»

Специалисты называют это «всплеском» или «вспышкой сопротивления»: когда привычный способ получить желаемое перестаёт работать, человек сначала начинает делать то же самое, но интенсивнее. Если вы выдержите этот период, не возвращаясь к прежнему поведению, давление постепенно ослабнет. Если вернётесь — он усвоит, что нужно просто нажать сильнее.

Важно: если в ответ на ваши изменения он становится агрессивным, угрожает вам или детям, применяет физическое насилие — это уже вопрос безопасности, а не просто сопротивления. В такой ситуации обязательно прочитайте главу 8 и не оставайтесь с этим одна. Отказ от потакания никогда не должен ставить под угрозу вашу физическую безопасность.

Если он говорит о самоубийстве — относитесь к этому серьёзно, даже если вам кажется, что это манипуляция. Вызовите скорую или полицию по номеру 112. Вы не можете и не должны в одиночку оценивать, насколько реальна угроза. Позвонить в экстренные службы — это не потакание, это правильный шаг.

Родственники и общество: когда потакают все

Созависимой женщине бывает особенно трудно отказаться от потакания, потому что окружение часто его поддерживает и даже требует.

Свекровь говорит: «Как ты можешь бросить его в таком состоянии? Он же мой сын!» Собственная мама: «Терпи, все терпят. Отец твой тоже пил, и ничего, вырастили вас». Подруги: «Ну ты уж совсем — не пускать домой пьяного мужа». Коллеги: «А мой тоже выпивает, это нормально». Даже некоторые врачи и священники могут сказать что-то вроде «Ваш крест» или «Женщина должна быть мудрой».

Это очень понятная реакция. Во многих семьях потакание зависимости передаётся из поколения в поколение и считается нормой. «Мудрая жена» — та, которая не выносит сор из избы, терпит, выхаживает, сглаживает. Само понятие «мудрости» в этом контексте часто означает: «Не создавай проблем, держи всё в себе».

Вам может понадобиться определённое мужество, чтобы пойти против этого. Вы можете услышать упрёки. Вас могут назвать эгоисткой, плохой женой, бессердечной. Это больно. Но помните: люди, которые вас упрекают, не живут вашей жизнью. Они не просыпаются в три часа ночи от звука разбитого стекла. Они не считают пропитые деньги. Они не видят, как ваши дети вздрагивают, когда папа приходит домой.

Вы не обязаны объяснять каждому свои решения. Иногда достаточно просто сказать: «Я делаю то, что считаю правильным для себя и детей». И не вступать в дискуссии.

В этот период особенно важно найти людей, которые вас поймут: группу Ал-Анон или Нар-Анон, психолога, подругу, которая сама прошла через подобное. Поддержка тех, кто говорит на одном с вами языке, бывает бесценна.

Потакание и любовь: можно ли иначе

Многие женщины боятся, что отказ от потакания означает отказ от любви. «Если я перестану о нём заботиться, значит, я его разлюбила». Это не так.

Можно любить человека и не оплачивать его зависимость. Можно любить человека и позволять ему отвечать за свои поступки. Можно любить человека и говорить «нет». Можно любить человека и заботиться о себе.

Более того: возможно, именно отказ от потакания — самое любящее, что вы можете для него сделать. Потому что потакание, как бы искренне оно ни было, помогает болезни, а не человеку. А отказ от него — даёт человеку шанс встретиться с реальностью и, может быть, однажды выбрать выздоровление.

Но помните: вы отказываетесь от потакания не ради того, чтобы он бросил. Если вы будете делать это как новый способ его изменить — это будет всё тот же контроль, только в другой упаковке. Вы отказываетесь от потакания ради себя. Чтобы перестать тратить свою жизнь на обслуживание чужой болезни. А что он будет делать с этой новой реальностью — это его выбор.

Светлана распечатала свою таблицу и долго держала её в руках. Потом сложила вчетверо и убрала в ящик стола. Она не показала её Игорю. Она вообще ничего ему не сказала.

Через две недели позвонил очередной «кредитор» Игоря. Светлана ответила: «Это долг Игоря, обращайтесь к нему». И положила трубку. Руки у неё тряслись. Вечером Игорь устроил скандал: «Ты меня подставляешь!» Светлана молчала. Потом сказала: «Я больше не плачу твои долги. Никакие». Игорь хлопнул дверью и ушёл на три дня.

Когда он вернулся, она впервые не бросилась к нему навстречу. Она открыла новый счёт в банке и перевела туда зарплату. Попросила сестру побыть «запасной» контактной точкой на случай, если что-то пойдёт не так. Записалась к психологу.

Игорь ещё долго проверял её на прочность. Прошёл почти год, прежде чем Светлана решилась на более серьёзные изменения в своей жизни. Но тот звонок кредитору она потом называла своим первым днём свободы.

Упражнения к главе 3

Упражнение 1. Инвентаризация потакания. Вернитесь к списку форм потакания в этой главе. Перепишите в тетрадь те пункты, которые есть в вашей жизни, и добавьте свои, если вспомните. Для каждого пункта ответьте на три вопроса: «Зачем я это делаю? Чего я боюсь, если перестану? Что реально может случиться, если я перестану?» Отделите реальные риски от катастрофических фантазий.

Упражнение 2. Цена моей помощи. Если вы готовы, проделайте упражнение Светланы: посчитайте, сколько стоит вам его зависимость. Не только деньгами — хотя деньги тоже стоит посчитать. Сколько часов в неделю вы тратите на мысли о нём, проверки, звонки, разговоры о нём с другими? Сколько бессонных ночей было в последний месяц? Сколько отменённых встреч, несостоявшихся поездок, нереализованных планов? Что случилось с вашим здоровьем за эти годы? Это упражнение может быть очень болезненным. Делайте его тогда, когда рядом есть кто-то, кто сможет вас поддержать.

Упражнение 3. Одна вещь, которую я перестану делать. Выберите одну форму потакания, от которой вы готовы отказаться прямо сейчас. Начните с чего-то небольшого и безопасного. Запишите: «С сегодняшнего дня я больше не буду…». Подумайте заранее, как он может отреагировать и что вы будете делать в ответ. Подумайте, кто может вас поддержать, если станет трудно. Если вы опасаетесь агрессии с его стороны — сначала прочитайте главу 8.

Упражнение 4. Жизнь или последствия. Составьте для себя две колонки: «Ситуации, когда я вызываю помощь (угроза жизни)» и «Ситуации, когда я позволяю последствиям случиться». Обсудите этот список с наркологом или психологом, если есть такая возможность. Повесьте его в незаметное место — например, на внутреннюю сторону дверцы шкафа, — чтобы в трудный момент не принимать решения на эмоциях.

Глава 4. Откуда это во мне

Лене было восемь лет, когда она научилась определять по звуку, как папа поворачивает ключ в замке. Если быстро и чётко — значит, трезвый, можно выходить в коридор. Если долго, с царапаньем, с паузами — нужно тихо уйти в комнату, закрыть дверь и взять с собой младшего брата.

Мама никогда не говорила о том, что папа пьёт. Она говорила: «Папа устал», «Папа заболел», «Не мешай папе». Утром после тяжёлых вечеров на кухне было идеально чисто, мама улыбалась, и никто ничего не обсуждал. Лена рано поняла, что есть вещи, о которых не говорят. Ни дома, ни в школе, ни подругам.

Лена училась на одни пятёрки, сама готовила брату завтраки и проверяла у него уроки. Учителя её хвалили: «Какая самостоятельная девочка!» Мама говорила соседкам: «Лена у меня — моя опора».

В двадцать три года Лена вышла замуж за весёлого, обаятельного Дениса, который «иногда любил выпить». Ей казалось, что она нашла полную противоположность своему отцу. Через пять лет она поймала себя на том, что прислушивается к звуку ключа в замке.

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.