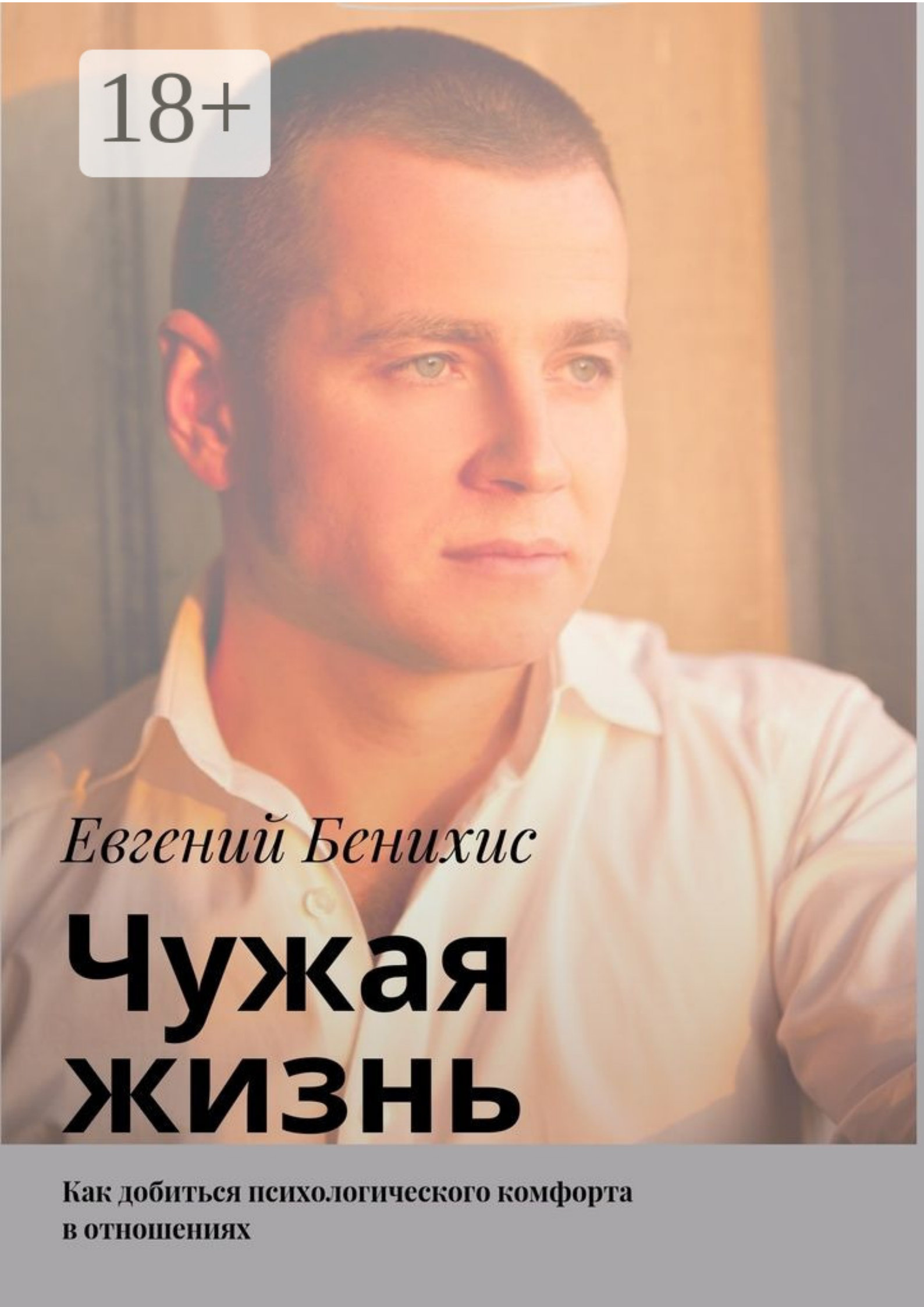


A portrait of a man with short dark hair and light green eyes, wearing a white button-down shirt. He is looking slightly to the right with a neutral expression. The background is a warm, textured orange-brown color.

18+

Евгений Бенихис

Чужая ЖИЗНЬ

Как добиться психологического комфорта
в отношениях

Евгений Бенихис

**Чужая жизнь. Как
добиться психологического
комфорта в отношениях**

«Издательские решения»

Бенихис Е. А.

Чужая жизнь. Как добиться психологического комфорта
в отношениях / Е. А. Бенихис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851218-6

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ,
ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД
ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ
УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Мы
так устроены. Рождаемся — и сразу становимся зависимыми: от родителей,
потом — от жен, мужей, от начальников и нужных нам людей. Мы зависим
от социальной группы, в которой находимся. Большинство из нас зависит
от вкусной и красивой пищи, от элегантной одежды, модных аксессуаров и
прочих атрибутов престижного потребления. Страх не успеть, потерять, быть
изгнанным и перестать получать удовольствие — вот первое следствие любой
зависимости. Эта книга о том, как стать свободным человеком!

ISBN 978-5-44-851218-6

© Бенихис Е. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение в проблематику	6
Кому сегодня жить хорошо?	8
Неотложка	11
Начните спасать себя	13
Хочешь быть счастливым? Будь!	15
Яд одержимости	18
Невыносимая правда жизни	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Чужая жизнь

Как добиться психологического комфорта в отношениях

Евгений Александрович Бенихис

Редактор Татьяна Анатольевна Филиппова

Корректор Диана Анатольевна Уманская

Иллюстратор Оксана Иосифовна Анчарова

© Евгений Александрович Бенихис, 2017

© Оксана Иосифовна Анчарова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-1218-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение в проблематику

Нет человека, который рано или поздно не сталкивался бы с этой проблемой – зависимостью, в самом широком смысле. Например, во время тех мучительных моментов, когда рука сама тянется к сигарете, куску шоколадного торта в холодильнике или остаткам виски в опрокинутой во время вечеринки бутылке.

Я говорю обо всех зависимостях, которые мешают человеку жить. Невыносима любая из них, даже самая безобидная, потому что в основе каждой из них лежит боязнь перестать получать удовольствия – маленькие удовольствия, из которых соткана вся наша жизнь!

Откуда берется это липкое, скользкое чувство, таящее в себе опасность?

Мы так устроены.

Рождаемся – и в ту же секунду начинаем зависеть от своих родителей, потом – от жен, мужей, от их родителей, как будто нам своих мало. Мы начинаем зависеть от детей, еще не став родителями, а также от начальников и нужных нам людей.

Мы зависим от социальной группы, в которой находимся. Боимся лишиться здоровья, статуса, привлекательности, средств к существованию и крыши над головой.

Большинство из нас зависит от вкусной и красивой пищи, некоторые – от бесконечных праздников и вечеринок, они же – от элегантной одежды, модных аксессуаров и прочих атрибутов веселой, беззаботной жизни.

Страх не успеть, потерять, быть изгнанным и перестать получать удовольствие – вот первое следствие любой зависимости. С первого дня нашей жизни мы ощущаем собственное несовершенство и зависимость от мам, нянь, воспитателей. Мы плавно меняем одну зависимость на другую и маршируем с ними по жизни.

Не будем углубляться в споры, что для нас первично – страх или зависимость. Ясно, что они неразрывно связаны друг с другом. Все зависимости имеют отношение к страхам. Они помогают человеку справляться со страхами. И до тех пор, пока человек боится, он обязательно будет от чего-нибудь или от кого-нибудь зависеть.

Чем сильнее страх, тем сильнее и зависимость. Это важно понимать вам и тем, кто рядом с вами помогает избавиться от этой страшной человеческой напасти. Ни целители, ни знахари не помогут вам справиться с бедой. Только профессионалы – наркологи, психотерапевты – специалисты узкого профиля. Что делать?

Как заставить свой самый главный страх и инстинкт самосохранения работать на себя? Чтобы однажды проснуться, наскоро собраться, приехать в клинику и сказать: «Доктор, со мной что-то не так, спасите меня».

Люди начинают осознавать близость конца задолго до физической смерти. Они видят ужас в глазах ребенка, отвращение во взглядах окружающих, разоренный дом, нарушенные горизонтальные и вертикальные связи, грязь, боль, осуждение.

Чтобы справиться с ужасом прозрения, они хватаются за бутылку, дозу, ставку, сигарету и уходят в небытие. Крошечная часть их увядающего мозга понимает, что это может быть последняя стопка, доза, ставка, сигарета, доставшаяся так легко. Что, возможно, завтра, чтобы заплатить за удовольствие, надо будет обмануть, украсть или убить.

Опять страх, грязь, боль, унижение и увещевания родных! Не наступайте на эти грабли! Родные не могут вам помочь: они со-зависимы с вами и вашей бедой. Им так же, как и вам, необходима помощь. Им, как и вам, желаю отбросить ложный стыд и, повинаясь инстинкту самосохранения, обратиться к врачу.

Не к шарлатану, не к бандиту, не к бабушке-травнице, а к ПСИХОТЕРАПЕВТУ.

Это специалисты, которые могут реально оценить масштаб заболевания, снять боль и тревогу и принять ответственность за благополучный исход лечения на себя. Они постоянно будут

рядом. Помогут разобраться с вашими внутренними установками, развернут их на 180 градусов, чтобы вам вновь захотелось быть здоровыми и счастливыми, находить радости в простых и естественных вещах. Чтобы ваши дети и близкие, коллеги и друзья смогли снова, без страха и упрека, принять вас в свои объятия.

Никто не говорит, что это будет легко, но даже самый длинный путь начинается с одного маленького шага. Рядом постоянно будут те, кто стоит на страже вашего здоровья, кто знает проблему изнутри и поможет вам облегчить страдания. Те, кто вернет вас к здоровой, счастливой жизни. Это умные, сильные и добрые люди, которым я могу доверить свое дело и вашу проблему. На протяжении двадцати лет, плечом к плечу, рядом со мной они дают отпор таким тяжелым системным заболеваниям, как алкоголизм, наркозависимость, игромания, табакокурение и избыточный вес. Из года в год мы улучшаем качество вашей жизни, возвращая вас из небытия.

Вот только над одним мы не властны. Мы не будем бороться с вашей зависимостью и со-зависимостью без вашего желания. Хотите участвовать в собственной жизни, быть хорошим сыном, мужем и отцом – звоните сейчас, открывайте ее новую страницу.

Не бойтесь быть слабыми и беспомощными!

Сильные духом – не те, кто не испытывает страха, а те, кто стремится его преодолеть, принять вовремя помощь, и при этом они умеют быть благодарными.

И, НАКОНЕЦ, ЧИТАЙТЕ ЭТУ КНИГУ, В КОТОРОЙ СОБРАНЫ СТАТЬИ ИЗ МОЕГО БЛОГА. РЕДАКТОР СОСТАВИЛ ИХ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ПРОБЛЕМА СО-ЗАВИСИМОСТИ БЫЛА ОСВЕЩЕНА СО ВСЕХ СТОРОН И ПОДТВЕРЖДЕНА РЕАЛЬНЫМИ ИСТОРИЯМИ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УЗНАТЬ В ГЕРОЯХ СЕБЯ И СВОИХ ЗНАКОМЫХ – НЕСМОТря НА ТО, ЧТО Я СПРАШИВАЛ У НИХ РАЗРЕШЕНИЕ НА ПУБЛИКАЦИЮ ИХ ИСТОРИЙ В КНИГЕ, ИМЕНА И ФАМИЛИИ НАМЕРЕННО ИЗМЕНЕНЫ.

Кому сегодня жить хорошо?

И в России, и в туманном Альбионе, и в солнечной Италии, и на Гоа – везде хорошо тому, кто живет в ладу с самим собой. Я много путешествую и вижу разных людей, в разных странах и разных ситуациях. Давно понял, что земля ужасно маленькая и как сказал один замечательный поэт – «ей сейчас нехорошо, все эти непогоды и катаклизмы и даже отношения людей – все это явления одного – планетарного масштаба».

Но начинать надо все-таки с себя. Задайте себе вопрос: что со мной не так?

Почему я ссорюсь с родителями, бесконечно «пилю» своих детей, завидую коллегам, не могу простить мужу загубленную молодость? Почему наступаю на одни и те же грабли? Не могу сказать «нет» ни начальнику, ни подруге? Почему прохожу мимо опрокинутой урны во дворе? Почему не поменяю перегоревшую лампочку в подъезде? Не помогу пожилой соседке донести авоську с продуктами домой? Почему я ем этот дурацкий торт в два часа ночи, вытирая слезы и сопли рукавом? Почему мой муж каждую пятницу напивается, как свинья?

Потому, что он также, как и вы не может ответить на один единственный вопрос: что с ним не так?

Почему жизнь превратилась в очень плохую и вполне предсказуемую пьесу, которую и смотреть не хочется, и уйти никак нельзя. Сколько раз вы себе давали обещание бросить пить? Или курить? Заняться спортом? Перестать есть после шести? Не винить никого, кроме себя в собственных неудачах? Завершить отношения, которые разрушают вас? Начать заботиться о себе? И, вообще, НАЧАТЬ с чистого листа?

Но воз и ныне там, а вместе с ним груз прежних ошибок, несбывшихся надежд, обманутых ожиданий и горьких разочарований. С каждым годом он все тяжелее и тяжелее.

– Доктор, я устала бороться, – говорите вы – У меня больше нет сил. Я больше ничего не хочу.

Кому-то нужно достичь дна, чтобы от него оттолкнуться и вынырнуть к свету. Но советовать это всем я не могу, не имею права. И, если вы, действительно, хотите понять, почему так несчастливы, давайте, вместе делать первые шаги.

Пару дней назад я был на благотворительном вечере Людмилы Улицкой. Люблю ее книги. Не все, но некоторые меня вдохновляют. Тем, кто утратил смысл в жизни, очень советую почитать. Не случайно, они переведены на 37 языков мира. Читая роман «Переводчик Даниэль Штайн», я понимаю, что в концлагерях и гетто люди верили в будущее и хотели жить. Людмила Евгеньевна рассказывала про одну из последних книжек «Детство 45—53. А завтра будет счастье»: «Я не голодала, но жили мы очень бедно. Кусок хлеба, намазанный маслом и посыпанный сахаром, во дворе пускался по кругу – это было настоящее счастье. Война уже закончилась. Мы были нищие, ободранные, одежда вся в заплатах, но мы верили, что очень скоро наступит счастье. Сейчас мы сытые, одетые, не в бараках живем, но совершенно утратили способность радоваться, живем с ощущением, что завтра будет плохо. Что с нами произошло?»

Мы живем по инерции, даже не пытаюсь определить свое положение в общечеловеческой системе координат.

Ко мне часто приходят усталые, потерянные люди. Они хотят гармоничных отношений со своими близкими и любимыми. Не у всех это получается. Но им даже в голову не приходит, что над этим можно работать. Иногда, чтобы победить недуг надо сначала оздоровить атмосферу в семье. «Почистить» свои родственные отношения. Избавиться от со-зависимости, для которой характерны: отсутствие прямого, открытого диалога, эмоциональное насилие, борьба за главенство в отношениях, скрытое и явное манипулирование, тотальный контроль, перекладывание ответственности и другие психологические игры. Они изматывают и крадут у нас желание жить.

Муж пьет, но ведь он не родился алкоголиком и, если вы хотите ему помочь, начните с себя. Любимая заедает неприятности, но ведь и она не родилась обжорой. Сладким она пытается компенсировать дискомфорт, образовавшийся в ее семье и в жизни. Она переживает стресс потому, что не уверена, что может опереться на ваше мужское плечо. Решите для себя, хотите ли вы подставлять ей плечо, будете ли бороться за ваши отношения и не извлекаете ли вы выгоду из ее униженного состояния?

Человеческие отношения – запутанный клубок. Можно разрубить его пополам, погубить себя и того, кто рядом. А можно, бережно распутывая, сохранить, то ценное, что у вас есть, и получить ресурс к новым, здоровым отношениям. Вам решать.

Я не охотник, но люблю читать «Охотничьи рассказы» Пришвина. Такие они вкусные, настоящие, с такой любовью к родной земле написаны. Я к своему отдыху за городом стал относиться иначе. Попались мне как-то его дневники. И я прочитал удивительную историю. В шестьдесят четыре года Пришвин влюбился, как мальчишка в свою секретаршу. Они прожили в любви и согласии еще четырнадцать лет и были абсолютно счастливы. Валерия пережила любимого на двадцать пять лет, ровно настолько, насколько была его младше. Эти годы она посвятила его литературному наследию. Благодаря ей были перепечатаны и изданы восемнадцать томов его дневниковых записей, которые он вел пятьдесят лет (!!!). Такая любовь к жизни не может не восхищать.

Каким бы ни было ваше решение, вы должны понимать, что у вас есть шанс. Я желаю вам успеха и сил, чтобы, несмотря ни на что, быть счастливыми и продолжать движение вперед.



Неотложка

ИЛИ

КАК ПТИЧИЙ ГРИПП

Я не раздаю рецептов психологического здоровья. Каждый человек уникален, и ситуация, в которую он попал, также уникальна. И сколько бы добрых и умных книг вы ни прочитали об этом, иногда спасти одного конкретного человека может только неотложная психологическая помощь.

Ольгу Петровну ко мне привел старший брат. Несмотря на ее грузную комплекцию, она была нервно истощена, подавлена и, совершенно очевидно, со-зависима с двумя взрослыми сыновьями, которые ежедневно баловались алкоголем.

Признавать себя алкоголиками они не собирались, потому что учились, работали, а старший имел жену и ребенка, но проживал у матери, потому что не хотел, чтобы ребенок видел его пьяным. Они были вполне душевными ребятами и, выпив, любили пообщаться, приглашать таких же, как они, приятных людей в гости.

Для Ольги Петровны все их дружеские пирушки превращались в ад.

Во-первых, бесконечные выходы в подъезд покурить и выяснение отношений с недовольными соседями.

Во-вторых, походы к холодильнику и уничтожение недельных запасов провизии. Алкоголики ребята не жадные, но крайне редко приходят со своим.

В-третьих, шумовые эффекты тех, кто перебрал, в туалете.

В-четвертых, квартира с утра выглядит, как мамево побоище.

К счастью, Ольга Петровна работает на дому. Но не сыновья. Одному с утра надо на работу, а другому – в институт. Будить, расталкивать, отправлять на работу, оценивать респектабельность внешнего вида, устранять последствия похмельного синдрома и подсчитывать ночные потери в виде разбитой посуды, перевернутых цветочных горшков, сломанных замков в ванной комнате и туалете – все это отнимает массу времени и сил. Поэтому Ольга Петровна в любом разговоре со второй фразы срывается на ор. «Нервы ни к черту!» – поясняет она.

А недавно сына отхлестала грязным кухонным полотенцем, потому что тот попросил ее, придя домой, «загрузить пивасик в холодильник». Сын был в недоумении: «Мать, ты спятила? Это ж не пить, а подлечиться!!!»

«Я бы сам спятил. – говорит старший брат Ольги Петровны, – Если бы пожил с ними неделю».

У меня к вам вопрос: О чем забыла Ольга Петровна? Какую наиглавнейшую человеческую задачу она ежедневно игнорирует? Ну, конечно, ЗАБОТУ О СЕБЕ. Теперь, когда до предела напряжены все ее чувства и эмоции, ей необходима экстренная психологическая помощь.

Не в пример Ольге Петровне, хочу, чтобы вы всегда помнили о трех важных вещах:

– Алкоголизм, наркомания, игромания и другие компульсивные расстройства – не одичавшие заболевания. Вы не можете изолировать зависимого человека от всей семьи. Поэтому семья претерпевает по-настоящему болезненные изменения. То, как заболевание воздействует на других членов семьи, называется со-зависимостью.

– Когда все уже случилось и устоялось, со-зависимость начинает жить своей жизнью. Это как птичий грипп: как только вы его подхватили, он у вас есть – живет и развивается по собственным законам.

– Если вы хотите избавиться от со-зависимости, независимо от того, сколько вам лет – семнадцать или семьдесят семь, вам надо делать что-то, чтобы заставить ее исчезнуть из вашей жизни. Не пытайтесь искать виновного – не имеет значения, чья это вина. Ваша со-зависи-

мость – это ваша проблема. А решение личных проблем – ваша личная обязанность и ответственность. И, кстати, ваша личная безопасность.

Сейчас многие из вас в ужасе отшатнутся и скажут сами себе:

«Я НЕ СО-ЗАВИСИМЫЙ!!!»

Тогда почему вы позволяете другому человеку так вероломно вторгаться в вашу жизнь и почему сами одержимы стремлением контролировать жизнь другого?

Вы пытаетесь мне сказать, что этот другой вовсе не чужой вам человек. Допускаю, что он может оказаться очень близким – вашим взрослым ребенком, супругом, братом, сестрой, другом или приятелем. Он может быть алкоголиком, наркоманом, психически или физически больным человеком, и эти обстоятельства вызывают у вас боль и сочувствие, но вы должны понимать, что суть вашего выздоровления заключается не в другом человеке, а только в вас самих.

Что бы вы ни думали о со-зависимости, в какой бы системе координат ни пытались ее диагностировать, вы должны знать, что со-зависимость – это реакционный процесс. Со-зависимые сверхчувствительны и гиперреактивны. Все мы живые люди, и для нас реагировать – это нормально. Но в состоянии со-зависимости вы должны работать на опережение и научиться не реагировать, а действовать. Как именно, расскажу в следующий раз.

Начните спасать себя

Есть еще кое-что, что я хотел бы вам сказать: со-зависимость, если ее не лечить, довольно быстро прогрессирует. То, что начинается как ситуативная нервозность или озабоченность, может нарастать как снежный ком – провоцировать жесточайшую депрессию, эмоциональные или физические заболевания, суицидальные мысли и полную социальную изоляцию.

Хочу ли я, чтобы это произошло с кем-то из вас? Конечно, нет.

Поэтому предупреждаю: ситуация ухудшается с каждым днем. Со-зависимость может начинаться не как болезнь, но она неизменно делает человека больным. Его разрушительные привычки обретают собственную жизнь. Он повторяет их и транслирует, не думая.

Людмила К., роскошная во всех отношениях дама, обратилась ко мне по поводу мужа, который пил по чуть-чуть каждый день. Он был преуспевающим хирургом, привлекательным мужчиной и большим любителем статусного потребления. Родственники пациентов частенько расплачивались с ним дорогими алкогольными напитками. В их доме всегда был отличный кофе, волшебный чай, море шоколада, какие-то невероятно вкусные штучки – все абсолютный эксклюзив. Руки у него были золотые. И все бы ничего, но по вечерам с большого «устатку» он немного «принимал на грудь». Когда Людмила предложила ему пройти курс лечения в нашей клинике, он был взбешен: да как она посмела даже подумать о том, что он – раб своей, уже не маленькой, привычки?! И тайна эта была уже не тайна. Об этом догадывались не только родственники, но и коллеги. Дом по-прежнему был полная чаша, и муж Людмилы по-прежнему был еще действующим хирургом.

Пряча глаза, Людмила сказала мне: «Муж прав, это не проблема! Он может контролировать себя и даже может совсем не пить!».

Я развел руками, но поймал себя на мысли, что вижу ее не в последний раз.

Прошло полтора года. Она вернулась совсем другим человеком – больным, истерзанным, с постаревшим, осунувшимся лицом.

Еще до того, как она начала говорить, я понял все. Муж пил. Появился естественный для пьющего человека тремор конечностей, и теперь, чтобы руки не дрожали перед операцией, он «принимал на грудь» не только вечером, но и днем. Однажды во время операции что-то пошло не так, надо было срочно принимать решение, а он не мог. Пригласили другого хирурга. Пациент чудом остался жив. Муж Людмилы сам ушел с работы: понял, что это конец его карьеры. А дальше завертелось, как я и говорил. Пил, чтобы ничего не чувствовать. Сначала Людмила ему сочувствовала, жалела, заботилась о нем, но потом, когда он стал терять человеческий облик, озлобилась. Найти работу не удалось ни ему, ни ей. Вся ее жизнь превратилась в ненависть. Ему главное было забыться, выпасть из сознания в небытие. А она хотела, чтобы он был каждую минуту трезв и осознавал, во что превратил ее жизнь.

Почему я рассказываю вам эту историю? Чтобы вы понимали: какая бы проблема ни была у другого человека и какую бы боль она ни причиняла вам, вы вольны совершать свой выбор. Вам не обязательно бороться с зависимостью и вместе с зависимым идти на дно.

Я расспрашивал Людмилу о том, как она живет, как себя чувствует, но она совершенно не могла говорить о себе. Она говорила только о муже, о том, как важно его вытащить, как она старается и как он совершенно не хочет ей в этом помочь. У меня даже возникло ощущение, что она меня не слышит.

Я сказал очень громко: «Людмила! Выпейте воды!». Она выпила воды и немножко затравленно, молча посмотрела на меня.

«Я помогу вашему мужу, – сказал я. – Если вы позволите мне помочь вам!»

«Это можно!» – встревоженно сказала она, и мы начали работать.

Я рассматриваю со-зависимость в широком смысле, а не только как реакцию на отношения с лицом, имеющим какую-либо химическую зависимость.

Со-зависимость – это определенные паттерны поведения, система мышления и биохимия организма, отличающаяся от биохимии не со-зависимых людей.

Со-зависимость возникает как результат отношений с человеком, который является значимым и при этом обладает каким-либо видом расстройства личностной сферы. Со-зависимость встраивается в структуру личности, производя изменения на всех уровнях, начиная с высшего. Чем сильнее прогрессирует со-зависимость, тем более глубокие уровни личности она затрагивает.

Чтобы предотвратить беду, которая может произойти с зависимым близким человеком, со-зависимый партнер меняет не только свои интересы, увлечения, убеждения и взгляды, идеалы, мировоззрение, самооценку, но даже особенности характера.

Такая жертвенность и обреченность не приносит результатов и лишь усугубляет положение.

Хотите спасти своего близкого? **НАЧНИТЕ СПАСАТЬ СЕБЯ.**

Хочешь быть счастливым? Будь!

Вот уж прав был граф Лев Николаевич Толстой: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему»¹. Каждому его горе кажется вселенским, жертва – подвигом, а страдания – невыносимыми тяготами. Увы, со-зависимые люди не осознают, насколько они похожи в своем необузданном желании контролировать жизнь близких людей.

Как никто, они уверены в том, что лучше всех знают, кому и как нужно жить, не позволяют другим проявлять свою индивидуальность, а событиям – развиваться естественно и спонтанно.

Чем сложнее ситуация в семье, тем большему контролю с их стороны она поддается. Для них важно, чтобы ситуация оставалась такой, как прежде, когда все еще было хорошо. По наивности или самоуверенности они стараются произвести впечатление на других и заблуждаются, искренне полагая, что другие видят их жизнь такой, какой они ее пытаются представить. Для поддержания «нормальной» жизни они ежедневно используют уговоры, принуждения, угрозы и шантаж, тем самым лишь усугубляя беспомощное состояние своих близких. Они одержимы желанием спасти других, заботиться о других, не принимая во внимание личные желания близких. Они убеждены, что персонально отвечают за судьбу и благополучие семьи, за чувства родных и близких им людей.

Александра постоянно спасала от тюрьмы своих младших братьев, которых прислала из Алапаевска маменька, будучи не в силах справиться с ними в одиночку. Цель была исключительно благородной – близнецам необходимо было получить образование. Деньги по родственникам, которые рады были избавиться от двух бездельников, на первое время насобирали, ну, а потом, вероятно, должно было случиться чудо. Александра с молодым человеком снимали отличную трехкомнатную квартиру, выставленную на продажу. Хозяева уехали на историческую родину и ждали, когда квартира продается. Александра была успешным агентом по недвижимости, к 27 годам успела обзавестись высшим образованием, молодым человеком, автомобилем и съемной квартирой в центре города. Казалось, братья не могут помешать ее большому женскому счастью, тем более что мать оставила деньги на их содержание. Молодого человека поначалу перекосило от наличия провинциальных родственников. Он принялся за их воспитание, но не тут-то было. Очень быстро стало понятно, что не он братьев, а те его воспитывают. Через три месяца все трое стали насущной проблемой Александры. И если братья были хотя бы родственниками, то молодого человека пришлось отправить восвояси. Полгода борьбы с тунеядством, пьянками, прогулами, наркотиками, беспорядочными связями. На Александру жалко было смотреть. Бизнес просел. Машину пришлось продать. Молодая энергичная женщина, полная радужных надежд и романтических ожиданий, превратилась в человека, который бился насмерть. Она говорила вполне серьезно: «Либо я их, либо они меня!». И хотела только одного – выпасться, наконец. Мы начали работать. Работа продвигалась медленно, тяжело, казалось, что решения у проблемы нет. И тут случилось чудо, хотя лично я в такие чудеса не верю. Когда человек принимает твердое решение избавиться от со-зависимости, выход находится сам собой. Рынок недвижимости замер, и хозяева квартиры приняли решение продать ее родственникам в рассрочку на несколько лет. Пришел теперь уже будущий хозяин и попросил освободить квартиру через неделю. Александра быстро нашла себе жилье и съехала, тепло и сердечно попрощавшись с младшими братьями. Те и глазом не успели моргнуть, как оказались во взрослой жизни, в которой им пришлось принимать решения самостоятельно и кормить себя самим. Забегая вперед, скажу, что парни нашли себе

¹ Первая фраза 1 части, I главы романа Льва Толстого «Анна Каренина», 1875 год

место под солнцем, а Александра вышла замуж и вот-вот станет мамой двух близнецов. Близнецы у них, видимо, наследственное явление.

Вы, вероятно, полагаете, что Александра и ее братья – какие-то особенные люди? Увы, каждая вторая семья втянута в со-зависимые отношения. Представьте себе, как нездорово в целом наше общество.

И выход из этой ситуации был только один – сознательный отказ от роли спасителя. Все со-зависимые люди, как и Александра, испытывают примерно одни и те же чувства.

Вину: «Ну, как же мать доверила?!»

Стыд: «И это мои родные братья? Видел бы их папа! Слава Богу, что он до этого не дожил!»

Тревогу: «Где они? Три часа ночи, а их дома нет, лежат где-нибудь, зарезанные и бездыханные?!»

Отчаяние и безысходность: «Что с ними делать, с этими малолетними придурками?»

Гнев и ярость: «Вот только пусть придут домой живые и невредимые, я сама их собственными руками задушу».

Мир со-зависимого человека неясен, неконкретен, полон тревожных ожиданий и пессимистических мыслей. Этот мир лишен радости и оптимизма, он давит на со-зависимого массой неразрешимых проблем. Может ли расцвести девушка с таким грузом на плечах? К счастью, Александра любила свою работу, общение с людьми и ту помощь, которую оказывала им. Она представляла себе перспективы профессионального роста. Ей было что терять. Она осознавала качество жизни, которое утратила и которым дорожила. Может быть, поэтому она так быстро приняла решение и попросила о помощи.

В подобных обстоятельствах не надо бояться смотреть правде в глаза. Скажите себе: я не справляюсь, мне нужна помощь. Жить в иллюзорном мире, цепляться за него, продлевая собственную агонию... подумайте, вы этого хотите? Если нет, мы готовы вам помочь.



Яд одержимости

Со-зависимость наследуется детьми как образ жизни, и, хотя проявляется она иначе, чем у взрослых, проходит значительно тяжелее. Алкоголики, наркоманы, игроки не могут быть полноценными мужьями и отцами, но, что еще удивительнее, жены их тоже не могут быть полноценными матерями. Казалось бы, самим фактом своего существования они должны восполнять другого родителя или замещать отсутствие полноценного супруга. Но нет, в результате длительного дистресса^{*2} и нервного перенапряжения им самим необходима помощь.

Сегодня мне хотелось бы поговорить об основных симптомах со-зависимости у тех, кто вынужден сосуществовать рядом с наркоманом, заемщиком кредитов, компьютерным игроком, алкоголиком, патологическим вруном. Они точно такие же, как у зависимых людей. Вот где ужас!

Основные проявления зависимости в сфере психики – это:

- крайняя озабоченность сознания предметом зависимости;
- утрата самоконтроля, потеря связи с реальностью;
- и, естественно, полное отрицание самого факта зависимости.

Со-зависимость – зеркальное отражение зависимости, поскольку у больных наблюдаются те же самые симптомы. Со-зависимость так же разрушительна для близких, как химическая или любая другая зависимость.

Со-зависимый человек поглощен непреодолимым желанием управлять поведением другого человека и может не заботиться об удовлетворении элементарных собственных потребностей.

У меня на приеме – Анастасия, супруга компьютерного гения и по совместительству игрока и алкоголика. На мою просьбу рассказать о своем самочувствии она вновь и вновь приводит примеры безобразного поведения мужа. Ей кажется, что она отвечает на мой вопрос. Ведь это и есть ее самочувствие – состояние мужа. Она пришла поговорить о нем. У нее «вроде бы все в порядке»? Я вижу, что она не понимает сути вопроса. Она так давно не заботилась о себе, что сам вопрос ей кажется противоестественным. Я прошу ее описать свои чувства, и она взрывается длинной репликой типа: «Какие у меня могут быть чувства, если этот паразит заявился в пять утра?! Все это время я не спала. Я не знала, есть ли у него ключи. Он не брал телефон. Сначала были гудки, потом телефон был недоступен, потом пришла смс-ка, что он в зоне доступа. Я стала звонить, но он снова не брал трубку. Мог хотя бы сказать, что не придет, а то что я должна думать?! Это все совершенно невозможно: он уходит, когда хочет, и приходит, когда хочет. Но я-то должна знать, придет он или не придет. И он же опять пьяный». Все это она выдает короткой пулеметной очередью, бессвязно, безэмоционально, с какой-то чудовищной озабоченностью. Я вижу, что и ощущения ее, и мысли крутятся вокруг одной проблемы – ее ненавистно-драгоценного супруга. И она не способна переключиться на что-либо другое. Желание удержать мужа от алкоголя и игры стало смыслом ее жизни. Она пытается контролировать его, а в результате перестает контролировать себя. Дочкой занимается ее мама, сыном – его папа. Дети практически не живут в семье. Под предлогом, что девочку надо водить на музыку, бабушка забрала внучку к себе. Сын-подросток перебрался к бабушке и дедушке с отцовской стороны. «Дома – настоящий дурдом. Папа с мамой постоянно собачатся, уж лучше бы они развелись!» – Так считает мальчик, но не мама. Мама говорит, что не доставит этому придурку-мужу такого удовольствия, как развод.

² *Дистресс— происходит от греческого dys, означающего «расстройство», и английского stress, означающего «напряжение».

Чтобы «блюсти» трезвость мужа, Анастасия оставила работу и включилась в сетевой маркетинг. Денег это не приносит, поэтому Анастасия пытается эксплуатировать добрые чувства друзей и «втюхивает» им сетевую продукцию. Совет подруги отвлечься от проблем мужа и заняться собой восприняла как оскорбление. Ей и в голову не приходит, что она выглядит как-то не так. Подруга справедливо заметила: «Чтобы продавать косметику, ты должна выглядеть привлекательно, иначе кто у тебя ее купит?». «Какая чушь! – возмутилась Настя. – Чтобы продавать колбасу, не обязательно ее есть. Не хочешь – не бери!»

Но вот парадокс: даже если муж трезв, она все равно в плохом настроении и все время чем-то недовольна и излишне подозрительна. Муж забрал детей и уехал с ними на дачу. Анастасия собралась и приехала ко мне на консультацию. Я смотрю на молодую женщину тридцати восьми лет и понимаю, что у нее настоящий «синдром отмены», как у наркомана. Казалось бы, муж трезв, уехал на дачу с детьми. Он под наблюдением родителей. Лето. Тепло. Хорошо. Но она – словно сгусток нервов, напряжена до предела.

– Отдохните, – советую я ей, – посидите с подругой где-нибудь на летней веранде! Побалуйте себя чем-нибудь вкусеньким.

– Точно, – говорит Анастасия. – Позову подругу в кафе. Давно хотела выяснить с ней отношения. Зачем откладывать?

– Вам бы все воевать, а если просто посидеть, насладиться видом города, нарядными людьми, хорошей кухней?

– Когда ее муж бросил, она у нас дневала и ночевала. У нее ни денег не было, ни лишней пары колготок – тогда я была для нее хороша. А теперь, когда я осталась без работы, она от меня отвернулась?

Совершенно очевидно, что ей нужна новая «доза» со-зависимых отношений, чтобы отравиться этим ядом и снова почувствовать себя нужной и востребованной.

Согласно статистике, у со-зависимых родственников проявляются симптомы, характерные для зависимых состояний: приступы головной боли, депрессивные атаки, язвенная болезнь желудка, невралгии, сердечно-сосудистые заболевания.

Анастасии я пытаюсь помочь. Мы в самом начале пути, который, предвижу, будет трудным.

Недавно слушал по радио «Пушкинские чтения». В День рождения поэта разные люди читали любимые стихи. И вдруг подумал: а какие же мои-то любимые? В разные годы разные. А сейчас зацепило вот это. Наверное, давно не отдыхал.

Пора, мой друг, пора! Покоя сердце просит —
Летят за днями дни, и каждый час уносит.
Частичку бытия, а мы с тобой вдвоем
Предполагаем жить, и — глядь — как раз умрем.

Вам же я хочу сказать: не миритесь с плохим качеством жизни. Каждый из нас достоин лучшего. Не наказывайте себя за позор и недуги близких. Не стыдитесь признаться в том, что нуждаетесь в помощи. Мой опыт подсказывает, что необратимым бывает только время. Так давайте же ценить его каждую минуту и жить хорошо.

Невыносимая правда жизни

Я хочу более подробно рассказать вам о двух главных проявлениях со-зависимости – отрицании и вытеснении. Они вынуждают со-зависимых людей жить в мире иллюзий, поскольку правда жизни для них в какой-то момент становится невыносимой.

Отрицание способствует самообману, который вовсе не так безобиден, как кажется. Он разрушителен. По сути своей это форма духовной деградации, постепенная утрата моральных принципов. Со-зависимые люди постоянно отрицают у себя наличие признаков болезни. Отрицание мешает им попросить помощи у людей, обратиться к специалистам, затягивает все глубже в рутину со-зависимости и усугубляет химическую зависимость у близкого человека. Что бы вы им ни говорили, они слышат только то, что хотят слышать, и видят только то, что хотят видеть.

И специалистам бывает нелегко пробиться к их сознанию. Цепляясь за мнимое благополучие, они отчаянно боятся посмотреть правде в глаза и изо всех сил пытаются сохранить иллюзию построенного ими благополучного мира. Моя новая пациентка Светлана так напряжена, что не может разжать пальцы, и прячет их в карманах пиджака.

Она пришла на прием по поводу дочери, но очевидно, что нуждается в помощи сама. Она до сих пор не уверена в том, что поступает правильно. Ее душат слезы, но она старательно контролирует свои чувства, опасаясь, как бы они не вырвались наружу. Я терпеливо объясняю ей, что, препятствуя проявлению негативных чувств, она постепенно утратит способность проявлять позитивные чувства, радоваться и улыбаться.

Чтобы опровергнуть мою мысль, она пытается улыбнуться, но улыбка ее больше похожа на мышечную судорогу. Я вижу, что женщина эмоционально истощена. Чувства причиняют ей невыносимую боль, поэтому она запрещает себе их испытывать.

История ее проста и отчасти банальна. Дочь – умница, красавица – полюбила мальчика-мажора и «торчка». Этот эмоциональный деградант постоянно вздрючивал себя препаратами наркотического действия. Девочку подсадил за компанию, чтобы насладиться совместными переживаниями. Через полгода они разбежались, но девочка уже наркозависима. Вкусив красивой жизни, мать-трудягу откровенно презирает. Работать не может, зарабатывать не умеет. Деньги «тырит» у презираемой ею матери либо льнет к таким же «прожигателям жизни», как прежний дружок.

От всего этого мать в шоке. Признается, что иногда ей хочется «прибить эту маленькую дрянью», но сдерживается, чтобы окончательно не утратить контакт с дочерью. Подавленный гнев и страх потерять дочь усугубляют болезненное состояние. Постоянная напряженность переходит в вид психосоматики, Светлана постоянно болеет – ее преследует одна болячка за другой. Эмоциональное состояние тоже нестабильно. Она испытывает агрессию и враждебность по отношению к тем, у кого жизненная ситуация выглядит стабильной, и, конечно, винит себя за то, что недоглядела. Она стыдится болезни дочери и, чтобы скрыть «позор», перестала общаться с друзьями, соседями и принимать у себя гостей. Общительная и веселая в прежней жизни, сегодня она дистанцируется от тех, кто готов ей помочь, и презирает себя за малодушие и беспомощность.

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.