



ОЛЯ ГРОМ



# Как помочь себе, если муж пьет?

КНИГА ТРЕНИНГ

Непридуманная история



Оля Гром

**Как помочь себе, если муж пьет?**

«Автор»

2025

## **Гром О.**

Как помочь себе, если муж пьет? / О. Гром — «Автор», 2025

У мужа длительные запои? Вы не уверены, что хватит сил бороться? Последнее время чувствуете себя неполноценной, во всех грехах виноватой? Убеждали, ругали, били, угрожали, уходили - все бесполезно. Вы просто морально устали? Обвиняет вас в том, что пьет. Сейчас в душе пустота, стараетесь работать до изнеможения, чтобы не было времени думать. Идти некуда. И бросить его не можете, любите, жалко? Понимаете, что время идет и ждать вечно вы не сможете. Устали его бояться, когда он пьяный. Ненавидите, презираете. Но когда он трезвый не можете уйти. Тоскуете по тому, другому, каким он был раньше или бывает и сейчас в редкие дни просветления? Как будто близкий кто-то умирает, а вы ничего не можете сделать? Открывайте книгу, готовьте блокнот для работы. Будем справляться с этим вместе! Это не просто моя история и мысли. Это тренинг, который вы проходите вместе со мной.

© Гром О., 2025

© Автор, 2025

## Содержание

Ты не виновата, это его выбор	6
3 способа решить проблему с пьющим мужем.	8
Ты не обязана	11
Внутри нее была дыра	15
Контроль мужа	19
Настоящая любовь	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Оля Гром

## Как помочь себе, если муж пьет?

*Время спасателей ушло. Пришло время сильных.*

### Предисловие

Время спасателей ушло. Пора становиться сильными. Себастьяна Саббини

Я их тех, кто жила с алкоголиком. Убеждая себя, что он любовь всей моей жизни. Что он просто сильно устает и очень много работает. Я верила, что моя любовь, мои изменения исцелят его и мы будем счастливы.

Я рожала ему детей. Верила, что у нас все наладится и мы все вместе преодолеем.

Я стыдилась проблем в своих отношениях и скрывала, как мне тяжело от родных.

Я испытывала чувство вины перед детьми и не знала, как защитить их от неадекватного поведения собственного отца.

Я знаю, что такое жизнь с пьющим человеком и как нечеловечески трудно из таких отношений выйти.

Но решение есть и оно простое – ДАТЬ ПРАВО СЕБЕ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ. И все сложится самым наилучшим образом. Я нашла в себе силы изменить свое состояние, свое отношение к себе, к жизни, обрести опору внутри себя. И готова поддержать тебя на этом пути.

Все это я готова делать только при одном условии: Ты тоже готова действовать и менять свое состояние, свою жизнь. У меня нет, прости, моральных сил просто подбадривать тебя и утешать в страданиях. Я предпочитаю действовать.

Бережно, мягко, тепло.

Буду рада тебе, но твоя Жизнь в твоих руках. А я рядом, как поддержка.

Давай вместе занырнем в эту историю и выйнем. Уже навсегда.

## **Ты не виновата, это его выбор**

В отношениях с алкоголиком женщина теряет себя. Превращается в нервное, постоянно переживающее существо. Уходит фокус внимания от себя самой на него.

Как он там? Трезвый придет или пьяный. Эти скандалы, страхи, мысли... Тебе необходимо обрести какую-то, хоть самую малую опору в себе! Иначе эти больные отношения просто поглотят тебя полностью. Прямо здесь и сейчас признай самое трудное: он не изменится. Признать это очень больно и страшно. Но он не изменится. Единственная возможность – это измениться самой. По чуть-чуть, но стать счастливой и свободной от этого ужаса.

Ты не виновата! Это его выбор.

### **О себе**

Тут я должна рассказать о себе, какая я крутая. Но, к сожалению, вообще все не так. Я родила 4-х детей. До меня все никак не доходило, что он алкоголик.

Знаешь, вот придет пьяным, хочу убить. Прямо ненавижу! Потом, когда трезвый, то нормальный мужик. С детьми играет. По дому что-то делает. В магазин ходит. Такой внимательный, терпеливый.

Ну, кажется, чего тебе надо? Да живи ты по-человечески!

Нет, опять пьяный. Главное, что становишься, как злая собака с обостренным чутьем. Даже по голосу в телефоне уже понимаешь, что он выпил.

И так стыдно, просто невозможно. Перед детьми, перед мамой. Лежу, плачу. Ты знаешь, у меня папа пил. И я представить себе не могла, что когда-нибудь в этой жизни я буду жить с алкоголиком. Никогда не думала, что со мной это случится.

Помогла очень работа с самооценкой и финансовый рост. Я стала подрабатывать, копить деньги. По чуть-чуть. Но я знала, что это мой выход. Наш с детьми.

Честно скажу, были моменты, когда он не пил. И мне так хотелось похвастаться, сколько денег я накопила, сколько заработала. Как же хорошо, что я смогла промолчать.

Твоя опора внутри самой себя. Все, что снаружи легко можно забрать. И ты упадешь. А то, что внутри – это самое важное.

### **Ты не задумывалась, почему именно с тобой это случилось?**

Почему ты создала отношения с алкоголиком?

А самое больное, почему эти отношения ты продолжала сохранять все эти годы?

Я вспоминаю свою встречу с будущим мужем. Он мне вообще не понравился. Не казался привлекательным. Как это вообще могло привести к браку, детям, годам страданий?

Мой отец пил. Почему я выбрала такого же мужчину? Почему согласилась на такие отношения? Почему не бежала от него, когда поняла, что он алкоголик? Почему я так долго соглашалась страдать, быть несчастной, бояться, жить в каком-то бесконечном стыде?

Тебе твой муж сразу понравился?

Меня еще дико бесят психологи, которые говорят: Вам выгодно быть несчастной, жить с зависимым человеком, потому что тогда вам не надо расти, развиваться, добиваться успеха в жизни.

Но это же чушь полная! Как они себе представляют жену алкоголика? В рваном халате опустившаяся баба, которая все время щелкает семечки и двух слов связать не может?

Женщины в таких отношениях очень часто активные, ответственные. Много работают. По нам совсем не скажешь, что у нас мало силы воли или мы какие-то управляемые, бесхребетные. Напротив, танки. Но вот в личной жизни нападает какая-то тягучая пакость. Ты тонешь, тонешь и не понимаешь, как выбраться.

Да и алкоголики не все под лавками лежат. Они могут ходить на работу. Делать вид, что серьезные, ответственные люди. И упариваться не дешевой водкой или спиртом, а коньячком. В одиночку перед телевизором.

Много-много вопросов. А решений чаще всего 2.

1. Долбить мужа, чтобы бросил пить. И надеяться, что когда-нибудь это поможет. Долбить десятилетиями. Растрачивая свои нервы и силы.

2. Махнуть на него рукой. Жить, как соседи. Не разговаривать месяцами. И надеяться, что жизнь как-то сама разрешит этот вопрос.

Как справляешься ты?

### 3 способа решить проблему с пьющим мужем.

**1 способ.** Ты дошла до точки, когда уже нет сил терпеть его пьянство. Ты переживаешь за безопасность свою и детей. Мечтаешь, чтобы он просто исчез из вашей жизни.

Проблема: негде жить, не на что жить, боюсь его, жалко его, угрожает отобрать детей и т.д.

Решение: развод. Нужна помощь юриста, психолога, поддержка близких. Проконсультируйся с юристом. Обсуди это с близкими: подруга, мама, братья, сестра. Все это ДО подачи документов о разводе. Развод дело долгое. К нему обязательно нужно готовиться.

Сначала ты оплачиваешь госпошлину, пишешь заявление в суд. Ожидаешь назначенную дату. Судья будет звонить мужу и тот может попросить отсрочку на примирение. Это его право. Через месяц назначают новое заседание и вас разводят. Через месяц решение о разводе вступает в силу и ты получишь документы в суде. Обязательно нужно будет написать заявление, чтобы выдали копию решения суда с отметкой о вступлении его в законную силу. Отправить можно через Почту, лично, онлайн. С этим решением идешь в ЗАГС. Получаешь свидетельство о разводе. Все.

Затем Ты звонишь в органы опеки, ставишь их в известность о разводе. Это не обязательно. Но это поможет действовать дальше. Обращаешься в суд с новым заявлением об определении места жительства детей с тобой. Органы опеки будут проверять, как ты живешь, какие у тебя условия проживания, как живет муж. Кто и где работает. У детей старше 9 лет будут спрашивать на суде, с кем они хотят жить. Суд будет переноситься, если муж не будет на него приезжать. Но все состоится однажды и без его участия.

Еще ты подаешь на алименты. Если он получает зарплату официально, то можно подавать на выплату % детям. Если доходы в черную или их нет вовсе, то подаешь на получение алиментов в твердой денежной валюте – это на каждого ребенка ежемесячно половина прожиточного минимума. У нас в Приморье это будет по 10000 рублей.

Возможно это будет новостью. Но у отца точно такие же права на детей, как и у тебя. Он может пьяным вламываться к вам, увозить детей бухим со школы. Никто не может ему помешать. Это его право. Пока у вас не будет определен график общения детей с отцом официально, ты на пороховой бочке. Поэтому, в заявлении об определении места жительства детей с тобой, ты пишешь и о желаемом графике встреч. Например, каждую субботу с 10 до 17 часов. Если ты сможешь доказать, что он алкоголик (а для этого нужны будут свидетели), то и дописать, что встречи в присутствии приставов и если он в трезвом состоянии.

Новость возможно будет и в том, что ты не сможешь препятствовать его встречам с детьми, если он будет пьян. Т.к., никто не придет это зафиксировать. Сможешь ли ты держать детей дома и не выпускать к отцу, большой вопрос и нарушение его прав.

Поэтому, все решаете через суд. Никаких устных договоренностей с ним. Дети – твое слабое место. Деньги – твое слабое место. Именно этим он тебя и будет пугать.

Если бывший муж не станет платить алименты, то приставы будут штрафовать его счета, запрещать выезды за границу и т.п. Что для алкоголика является незначительным и незаметным действием. Лишить его отцовства будет сложно, но реально. Меняйте юриста, который говорит, что это невозможно.

Практика показывает, что когда все юридически оформлено, развод свершился и когда бывший муж понимает, что это реально точка. То его интерес к детям и к тебе пропадает. Поэтому, никакой слабину, никаких ночевок, никаких отношений.

Также ты не обязана предоставлять бывшему мужу никаких документов на детей. Он все это может запросить сам в официальных организациях. Вы друг другу отныне чужие люди. У вас общие дети и вы родители этим детям. Друг другу вы больше ничего не должны и не обязаны. Вопрос с деньгами и жильем. Если есть возможность и право, то судитесь. На время тяжб переедьте к маме, снимите квартиру, комнату. Потому что он вам все мозги съест. Будет угрожать, пугать. Ваша жизнь и жизнь ваших детей превратится в ад. Государство тоже поддерживает родителей с детьми выплатой универсального пособия на детей до 17 лет. Подается заявление через госуслуги. Рассчитывается прожиточный минимум вашей семьи. И если ты проходишь по доходам, все назначат и будут платить. Но это при условии, если твоему мужу официально начислены судом алименты. При расчете пособий, будут учитывать фактические выплаты алиментов, а не те, что на бумаге.

Тебе придется вставать на ноги. Ты взрослая женщина, ты справишься.

**2 способ.** Ты не хочешь разводиться и просто нужно, чтобы он бросил пить. Тут есть такие варианты:

– начать менять себя. Работать над собой, исходя их предпосылки, что мир наше отражение. Тут есть нюанс. Мир наше отражение. Но свой мир мы выбираем сами. Если ты хочешь изменить отражение, то убираешь из своей жизни тех людей, которые уничтожают твою жизнь.

Ты можешь начать меняться. Становиться неудобной. Перестать спасать его, чтобы он увидел наконец ту пропасть, в которую летит. Повлияет ли это на него? Скорее всего это будет еще одна дополнительная причина, почему он пьет. Ведь ты такая жаба, которая его не понимает.

– начать следить за ним. За его графиком, за его жизнью, за его настроением и состоянием. Я думаю, ты и так это уже пробовала делать многократно. Уговоры, ласка, контроль, угрозы, манипуляции.

Бросала ли ты курить или есть сладости? Может быть худела? Я помню, как лежала в больнице на сохранении с 4-м ребенком. И дома конечно же холодильником хлопаешь постоянно. А в больнице строго по расписанию кормят. И дома я была такой привередой. Зато в больнице все сметалось со стола. И так хотелось, хоть печеньку лишнюю.

Мне в больнице очень классно худелось. Но дома, вместо того, чтобы сохранять этот результат, я набрасывалась на все, что не прибито.

Попробуй отобрать у ребенка телефон с играми в наказание. А потом через неделю выдай. Ты увидишь, как для него телефон стал еще ценнее и он будет играть еще больше после такого перерыв. У меня сын встает в 7 утра, чтобы поскорее поиграть.

**Потому что запреты вызывают еще большее желание!**

И как только человек с зависимостью вынужден перестать пить, то после этого он пьет в 100 раз больше. Никакие попытки с ним договориться не сработают. Он сам за себя не отвечает. К разуму, к совести алкоголика взывать бесполезно, пока он сам не захотел бросить. Поэтому, некоторые психологи все воздействие направляется на женщину, благодатную почву. Которая готова снять последнее, чтобы спасти любимого. С таким слабеньким посылом: изменись сама и он изменится.

Судите сами.

В настоящее время ВОЗ заменило термин "алкоголизм" на "синдром зависимости". Алкоголизм относят к психическим расстройствам личности. Шизофрения и умственная отсталость также отнесены к психическим расстройствам по международной классификации болезней, как и "синдром зависимости". Как вы думаете, можно вылечить умственную отсталость или шизофрению любовью, объяснениями, разговорами? Нет. Можно любовью, объяснениями, разговорами отправить алкоголика к врачу. Сколько вы уже пытаетесь это сделать? 10 лет, 15, 20?

Искала статистику, сколько вылечилось. Не нашла. Зато нашла кучу статей и видео о том, что алкоголизм неизлечим. И даже в ремиссии, вы всегда с ним на пороховой бочке. В любую секунду рванет. На что будет похожа ваша жизнь тогда? Поэтому, можно в это тоже поиграть, чтобы совесть была спокойна, вы все сделали. Назначьте себе срок. Например, год или 6 месяцев, или 3 месяца. Делаете все возможное, если не срабатывает, то признаете поражение. Не растягивайте эту историю на всю жизнь. Она короткая.

**3 способ.** Можно попытаться сохранить брак. Чтобы выдержать такую жизнь, вы можете попытаться отдалиться от алкоголика. И начать заниматься своей жизнью. Представить его соседом, больным другом. Отстраниться от него и жить для себя. Пьет? Ну, ок. У каждого свои недостатки. Это такой баланс. Он пьет, вы сохраняете видимость для него, что все у него ок. Зато у вас есть жилье и не нужно решать сложные вопросы. Когда я искала рекомендации, что делать. То нашла вот такой совет от бабушки. Что муж вам не сын. Он большой и взрослый. Пусть делает, что хочет и сам несет за это ответственность. Пришел пьяным, вы его не ругаете. Просто принимаете ситуацию такой, какая она есть.

Если честно, я не знаю, как это можно сделать реально в жизни. Потому что столько за эти годы было в жизни боли и разочарований, что видеть его не хочется. Так все кипит внутри, когда он пьяный, что равнодушной быть не получается. Тут тоже хорошо помогают практики прощения и принятия. Длительные такие практики. Но тут любовь вы не вернете. Семью сохраните. Но муж также будет деградировать дальше.

### Что ждет любого алкоголика?

Если откровенно подумать, то старость ждет, как и всех нас. Но какая? Очень и очень тяжелая. Больная, вонючая, омерзительная. И ты будешь к нему привязана. С психикой у него от длительного отравления алколем тоже будет беда. Ты всегда будешь с ним таким. Он не изменится. Все проблемы будут только усугубляться. Здоровее не станешь и ты. Постоянный стресс, страдания разрушают тебя не меньше, чем его. А когда он умрет, у тебя останется бесконечное чувство вины и пустота. Одиночество. Которое так страшило когда-то.

Для любого варианта, который ты выберешь, тебе просто необходимо растить уверенность и опору в самой себе. Самое простое, что ты можешь сделать – это направить внимание на себя, начать заниматься своей жизнью. Доверить судьбу алкоголика ему самому и Богу, Вселенной. Той Большой системе, в которую вы верите.

Делать то, что тебе нравится.

Говорить то, что тебе хочется.

Общаться с теми, кто приятен.

Есть то, что вкусно тебе.

Поддерживать себя изо всех сил. Потому что после жизни с алкоголиком таких сил почти нет.

Но я тебя уверяю, что можно жить в безопасности, спокойно и радостно. В любом возрасте, с любым количеством детей, в любой ситуации. Начни с тела, с этого контура вашего мира. Делай ему красиво, хорошо и приятно. Затем расширяй этот мир вокруг себя все больше и больше.

Выйти из таких отношений – это ГЕРОЙСКИЙ поступок для Очень сильной женщины. Такой, как ты. Даже если сейчас ты себя таковой и не считаешь. Начни с малого. Обнимаю.

## Ты не обязана

**ТЫ НЕ ОБЯЗАНА.** Я помню, как заходила утром в школу на работу, а в фойе всегда всех встречал директор. И для каждого находила строгое слово, чего ему надо делать. Я так бесилась.

Тут простая цепочка. Моя мама жила с пьющим папой. Пыталась контролировать его и всех вокруг. Жестко. И я выросла с неприятием контроля. Поэтому быстро завожусь, когда мне говорят, что мне делать.

И считала долгие годы, что это так плохо. Нельзя так. Но все равно реагировала.

Когда я попала в сообщество Мастеров трансформационных игр Антона Нефедова, то была в растерянности. Никакой критики. Никаких советов без запроса. Только поддержка. Например, может один из Мастеров в чате написать: "Девочки, нужна ваша поддержка, волнуясь, важное событие намечается". И летят карточки со знаками Вселенной, слова поддержки, обнимашки. А ведь там все взрослые девочки и мальчики. Но всегда только поддержать.

У тех, кто живет с пьющими мужчинами уровень терпения – бесконечность. Никогда не бывает достаточно, чтобы разорвать отношения. За редким исключением. И я знаю, что эта болячка СОзависимость – это навсегда, как и алкоголизм, как и переедание, как и любая другая зависимость. Нет излечения. Излечением считается не возврат к 0 точке ДО зависимости, а ремиссия. Когда человек болен, но контролирует свою болезнь. А еще, что СОзависимость = Спасательство. Здоровый человек занимается своей жизнью, своей. Нездоровый помогает другим, даже когда его не просят.

Когда-то в чате Мастеров, я кому-то написала, что он ДОЛЖЕН... Меня поправили, что он МОЖЕТ... И такой теплотой обдало все внутри. Когда я стала крутить это слово МОЖЕТ. Со своей идеализацией независимости я работаю. И меня редко бесит ДОЛЖЕН, НАДО. Но попытки манипуляции я чувствую очень хорошо. Не всегда могу сразу понять, где она, но эмоции всегда показывают, что-то происходит. Одна штука, которую я просто очень хорошо запомнила:

**КОГДА НА ВАС ПЫТАЮТСЯ НАВЕСИТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ = ВАМИ ПЫТАЮТСЯ УПРАВЛЯТЬ.**

Всегда можно написать тебе что-то, на что ты не найдешь ответа.

– А чего ты радуешься, СВО, люди гибнут? Как так можно, покупать себе вкусняшки, выкладывать видео с отдыха? Стыдно должно быть.

– А чего ты не спасаешь всех, почему проходишь мимо чужой беды?

– А почему ты хлеб выбрасываешь? Люди в Африке голодают, дети пухнут, ты новости видела? А ты хлеб выбрасываешь, как только рука поднимается. Люди в войну подошву и обои ели. А ты хлеб... Эх.

А терпение для СОзависимого – это всегда дорога в новую зависимость. Пока ты не терпишь, пока ты пресекаешь попытки других людей навесить на тебя ВИНУ за ЧУЖУЮ ЖИЗНЬ, ты сохраняешь себя в здоровье.

Прям рекомендую к себе БЕРЕЖНО. А тех, кто к тебе не бережно сбрасывай с возу. Для меня раньше интернет, соцсети было так страшно. А вдруг кто-то мне что-то напишет или будет со мной не согласен. Или будет троллить. Вы всегда можете свое пространство делать таким, как тебе хорошо. Где МОЖНО, а не ДОЛЖЕН.

## Почему женщины живут с алкоголиками?

Мне кажется, что я поняла, почему женщины живут с алкоголиками.

Да, из-за финансовых причин.

Да, потому что дети.

Да, потому что страшно остаться в одиночестве.

Да, потому что нужна мужская сила для каких-то бытовых дел.

Да, потому что страшно оставить его одного, он пропадет.

Да, потому что некуда идти.

Да, потому что люди осудят, стыдно.

Да, потому что жалко прожитых лет.

Да, потому что нет сил что-то менять.

Если еще что-то в голову придет, пиши. Возможно я что-то не записала.

Но все это решается.

Гораздо сложнее с НАДЕЖДой и ЛЮБОВью,

В 50-х годах 20 века американский психобиолог Курт Рихтер проводил эксперименты над крысами. Бросал их в воду. Они барахтались и тонули через 15 минут. Затем эксперимент усложнился. Крыс сначала бросали в воду. А затем спасали. И снова бросали в воду. Как ты думаешь, через сколько они сдавались? Быстрее или может быть дольше боролись за свою жизнь?

Дольше. Уже не 15 минут, а 60 ЧАСОВ! Надежда продлевала крысам жизнь. Как по мне, это очень похоже на жизнь с алкоголиком. Почему женщины сохраняют семью? Когда уже и сил никаких нет, когда уже разочарование полное, когда обид и злости море. Социум осуждает.

"Зачем ты живешь с ним? Ушла бы уже давно! Это ж надо какой больной быть, чтобы жить с алкашом?" Но он пьяный не 24/7. В этом-то и дело. Бывают моменты, когда он как будто нормальный. Как будто тот же знакомый, родной человек, которым был для тебя раньше. И каждый новый момент трезвости продляет НАДЕЖДУ на то, что возможно каким-то чудом, но он изменится. И пока жалость, сочувствие к трезвой части перевешивают ненависть к пьяной. Женщина не уйдет. Ужасно одно: она сама разрушается. И она, и дети, и муж. Про любовь тоже расскажу о своих мыслях.

Осталась в тебе надежда? Что все изменится само в лучшую сторону? Что он бросит пить, что все наладится, что у вас будет нормальная, счастливая семья? Или ты поставила на этих надеждах крест и просто выживаешь? Только честно не мне, себе ответь. Никто не узнает.

## Помнишь ДОМ – 2?

Помню момент, когда девушка встречалась-жила там с каким-то мужиком. А он ее бил. Потом раскаивался. Его все у костра ругали. Но он был такой обаятельный, такой искренне раскаивающийся, признающийся в любви, что все улыбались по итогу. А девушка его прощала.

До следующего раза.

О, как я бесилась! Меня прям разрывало, я не могла этого видеть!

И вот тут можно подсмотреть за собой одну штуку: то, что нас больше всего раздражает в других людях, скорее всего похоже чем-то на нашу ситуацию.

Снаружи ситуации всем людям очевидно, что от такого мужика нужно бежать. От алкоголика, от драчуна, от жмота, от тирана, от абьюзера и т.д.

Но внутри ситуации женщина не может ничего с собой поделать. И причина этого – ЛЮБОВЬ.

Девушка, женщина, которая связывается с таким человеком, при всей внешней благополучности, БОЛЬНА НЕЛЮБОВЬЮ. Хронической, тотальной нелюбовью.

- Если ты чувствуешь себя ответственной за другого человека.
- Если ты в угоду партнеру действуешь в ущерб себе.
- Если мнение твоего мужа, партнера важнее для тебя, чем собственное.
- Если в детстве всем было наплевать на твои чувства, эмоции.
- Если тебя было некому выслушать, поддержать.
- Если тебя любили и хвалили за что-то конкретное. Например, когда ты делилась с братом, приносила хорошие отметки, помогала маме по дому.
- Если тебе внушали, что любовь нужно заслужить.
- Если ты считаешь себя недостаточно хорошей, ценной, значимой, чтобы тебя любили просто так.

То ты с таким огромным дефицитом любви и принятия раскроешь свое сердце, душу любому, кто хоть немного тебя послушает, покажет, что ты интересна ему. Тому, кто скажет, что любит, хочет от тебя детей и семью.

Это твой собственный наркотик. Зависимость от любви.

Но если ты не знала в детстве безусловной любви, если родители поддерживали нездоровые отношения. Если черное называли белым. Сегодня папа алкаш, а завтра слушайся папу, он любит нас. Если любовь всегда нужно было сначала заслужить, а потом получить. То ты и не можешь знать, что такое любовь.

И собственные нездоровые отношения, но с человеком, который говорит, что ЛЮБИТ тебя, кажутся уже нормальными. А глупцами все остальные.

Помню, когда-то ехала в автобусе в молодой женщиной и ее ребенком. Она била его по рукам за что-то и говорила: "Это мама тебя любит".

Я спросила, почему она так говорит?

Оказалось для того, чтобы ребенок не жаловался никому, что мама его бьет. А говорил, что мама его любит.

**БЕЗУМИЕ!** Кошмарный кошмар!

Но отношения с пьющим мужем мы тоже считаем любовью. Потому что он сказал, что любит, что это любовь. Считаешь ли ты себя достойной любви просто так, за то, что ты есть? Считаешь ли ты себя женщиной, которую можно действительно полюбить?

Правильный ответ – да. Но кто, положив руку на сердце, искренне, действительно сможет так ответить? Кто из нас?

## Реакция людей

Прилетел комментарий в моем сообществе: "Нормальный человек с алкашом не свяжется. Лечите свою голову и не проходите круги ада".

Я даже не знаю, что и сказать. Просто заблокировала.

Что есть "нормальный человек"?

Нормальный человек – это человек, со здоровой психикой, самооценкой.

Который живет разумно. Выбирает целесообразно ситуации.

Честно, не знаю таких.

Кто-то имеет избыточные вес.

Кто-то курит.

Кто-то позволяет другим ездить на его шее.

Кто-то не может остановить маму, которая раздает непрошенные советы.

Кто-то очень ответственно относится к работе и теряет сон, последние нервы.

Кто-то живет с алкоголиком, наркоманом, драчуном.

Куча комплексов, чувство вины, страхи.

Вместо занятий на пресс, скроллинг в соцсетях.

Вместо объятий с ребенком или любимым мужем, колючие фразы.

Меня конечно обжег этот комментарий и вызвал тучу эмоций. Я стала строчить длинный ответ. Потом удалила. И ответ, и человека.

Где-то наверное есть остров с идеальными, прекрасными людьми. Ей туда. А я на этом. Где настоящие, живые, неидеальные люди. Чувствуют, что им плохо, начинают искать ответы.

"Сытый голодного не разумеет".

## Внутри нее была дыра

Черная, густая, на всю грудную клетку.

Дыра. Пустота. Бездна.

Полжизни она о ней не знала. Просто чувствовала, что что-то не окей. А что именно, не знала. Это ощущение всегда было очень не приятным, липким и пугающим. И чтобы не оставаться с собой-дырой, она присасывалась к другому. Залепляла им свою дыру. На время это работало. И получалось не чувствовать, не знать и думать, что все хорошо.

Проблемы начинались тогда, когда другой пробовал отдалиться. Из дыры начинало сквозить, тянуть и болеть. И она превращалась в неистового контролера или несчастную страдалицу. Изводила себя и другого ревностью. И мучалась про отношения, хотя отношения тут явно не были первопричиной.

Поверх дыры у неё были роли и маски. Хорошая девочка. Покладистая дочь. Ответственный человек. Профессионал своего дела. Правильная жена. У ролей были ясные правила. Какой нужно быть. И усилия, которые оставались после удержания другого в месте своей дыры, она тратила на то, чтобы этим ролям соответствовать.

Усилий требовалось много, поэтому ресурса на то, чтобы смотреть в свою дыру не оставалось совсем. Да и навыков для этого необходимых не было.

Так она и жила. Толи человек, толи дыра. Даже прочла как-то стих странного психолога, который перепутал свою дыру с душой. И подумала, что может и внутри неё есть дыра-душа и это она, на самом деле, такая вся особенная с особенной душой. На том и успокоилась.

До тех пор пока тот, кого она вставляла в свою дыру, пытаясь одновременно закрывать его дыры, не ушёл, оставив ее совсем одну наедине со своей дырой в груди.

Она не могла есть и не могла спать.

Она оказалась в месте, где жили люди, которых такие дыры в себя всосали. Это было ее дно. И оказавшись на дне, она поняла, что ее дыра имеет власть и побеждает. И что она дико боится совсем исчезнуть.

– Я чувствую пустоту. Моя жизнь бессмысленна. Сказала она психотерапевту, к которой пришла.

– Давай будем смотреть в твою пустоту и замечать, что появится.

«Странная, странная женщина. Разве ты не знаешь, что в пустоте ничего не живет и ничего не появится» – подумала она.

Но психотерапевт как-будто бы не знала или делала вид, что не знает.

– Я боюсь. Сказала она.

– Смотри, появился страх. Давай посмотрим в него.

И они смотрели в страх. Смотрели в ужас младенца, который не встречал ни одного присутствующего взгляда и не мог появиться ни в одном контакте. Смотрели в боль, когда ее бросали даже в том малом, что было. Смотрели в надежды и разочарования. Смотрели в безумное одиночество, пропитавшее ее существование с самого начала.

Один час в неделю присутственный контакт создавал ее.

И постепенно той ее, которая может в эту дыру смотреть и оставаться способной иметь дело со всеми ужасами этой дыры становилось все больше, а дыра становилась все меньше.

Со временем дыра стала ныть и просить тепла, любви, заботы и ценности. Она стала учиться ее наполнять. Осознанно и дозировано. Дыра наполнялась и в какой-то момент стала просто телом. Живым, тёплым, обычным человеческим телом. Сутью и самостью, которой стала она.

А могла бы просто родить ребёнка и заткнуть им свою дыру. Появился бы новый человек-дыра. Или найти авторитет и верование и заткнуть ими свою дыру. Или научиться выпус-

коть демонов из дыры наружу и использовать людей для того, чтобы их питать. Как миллионы других людей вокруг.

Но она выбрала сложный путь.

И в мире на одну чёрную дыру стало меньше.

П.С. Всем, кто выбрал сложный путь посвящается. С моим огромным уважением.

Маша Меженская.

—

Не могла не поделиться этим текстом. Откликается всей душой. Автор удивительно и волшебным образом выразил то, что я всегда чувствовала, но не могла объяснить. А тебе откликается?

Дыру можно и нужно лечить.

## Тест на созависимость

Слышала ли ты о термине "созависимость"? Пока еще он не включен в МКБ (международный документ классификации болезней) в качестве отдельного психического заболевания. Но тем не менее множество специалистов используют его и успешно работают с его устранением.

Про что это? Есть люди, которые страдают от зависимостей, разрушающих их жизнь: алкоголизм, наркомания, игромания и т.п.

А есть люди, которые в свою очередь тоже зависимы, но уже от этих людей. Они сосредоточены на потребностях других в ущерб себе, подавляют собственные желания, терпят, спасают, пытаются контролировать или решать проблемы других зависимых людей. И вся их жизнь подчинена и полностью зависит от благополучия другого человека.

Знакомо?

Есть причины, психологические особенности, почему ты живешь с сильно пьющим мужчиной. Как некая ловушка разума. Головой все понимаешь, а сделать ничего вроде бы не можешь. Сама не понимаешь, как это все так далеко зашло.

Как говорят женщины, которые живут с алкоголиками:

"Да мне стыдно перед всеми. Я ощущаю, себя какой-то неполноценной, не могу ни уйти, жалко его, ни начать по другому жить".

Бэрри и Джени Уайнхолд – американские психологи, супруги разработали тест, который помогает оценить твой уровень созависимости.

Ниже сам тест. Постарайся честно, искренне ответить на все вопросы. Расшифровка будет ниже. Этот тест поможет тебе определить степень созависимости в твоей жизни и во взаимоотношениях с другими людьми. Пожалуйста, ответь на все вопросы правдиво. Обычно, первый ответ, который пришел тебе на ум, является самым правдивым и самым точным.

Поставь цифры от 1 до 4 после каждого вопроса:

1 – никогда

2 – иногда

3 – часто

4 – почти всегда.

### Вопросы теста на созависимость

1. Я склонна брать на себя ответственность за чувства и/или поведение других людей.
2. Я затрудняюсь идентифицировать свои чувства, такие как счастье, злость, смущение, уныние или возбуждение.
3. Мне тяжело выражать свои чувства.
4. Я испытываю страх или беспокойство при мысли о том, как другие отреагируют на мои чувства и поведение.

5. Я свожу к минимуму проблемы и отрицаю или изменяю правду о чувствах или поведении людей, с которыми общаюсь.
  6. Мне трудно устанавливать и поддерживать тесные взаимоотношения.
  7. Я боюсь быть отвергнутой.
  8. Я стараюсь всегда добиваться совершенства и сужу себя строго.
  9. Мне трудно принимать решения.
  10. Я склонна полагаться на мнения других, а не действовать по своему усмотрению.
  11. Я склонна ставить желания и потребности других людей на первый план.
  12. Я склонна ценить мнение других людей выше своего собственного.
  13. Мое ощущение собственного достоинства идет извне, в зависимости от мнения или действий других людей, которые, как мне кажется, больше в этом разбираются.
  14. Я нахожу, что тяжело быть уязвимой и просить о помощи.
  15. Я всегда подвергаюсь контролю или стремлюсь контролировать, и наоборот, всегда слежу за тем, чтобы никогда не оказаться ответственной.
  16. Я слишком лояльна к другим, даже в том случае, когда это лояльность не оправдывается.
  17. У меня привычка рассматривать ситуации по принципу «все или ничего».
  18. Я очень толерантна к непоследовательности и смешанным поручениям.
  19. В моей жизни происходят эмоциональные кризисы и хаос.
  20. Я стараюсь искать взаимоотношения там, где чувствую себя «нужной», и пытаюсь затем сохранить их.
- Чтобы получить общий результат, сложи цифры и запиши их. Это необязательно. Просто поможет тебе самой не забыть свой результат.

## Результаты теста

Давай разбираться с результатами теста.

**20 – 29 баллов:** у тебя хорошая самооценка, есть хороший потенциал для духовного роста, выраженной созависимостью ты не страдаешь.

**30 – 39 баллов:** ты ранимая личность, склонны к пониженной самооценке. У тебя средняя степень созависимости. Тебе необходимо работать над своей созависимостью: повышать самооценку, укреплять чувство собственного достоинства.

**40 – 59 баллов:** высокая степень созависимости. Ты готова постоянно приносить жертвы, обесцениваешь свои достоинства, прикладываешь очень много усилий, чтобы исправить недостатки других и отрицаешь важность, ценность, значимость своих реакций, эмоций, переживаний.

**60 – 80 баллов:** очень высокая степень созависимости. Сильно развит страх одиночества: паника при мысли, что партнер уйдет. Часто используешь манипуляции, давление и даже агрессию, чтобы добиться желаемого поведения партнера. Появляются постоянные сомнения в своей ценности, депрессии. Нежелание жить и надежда на чудо, что само как-то все изменится и наладится. Полная пассивность. Отсутствие сил и энергии, чтобы что-то изменить.

Насколько результаты получились про тебя?

## Что сейчас важно?

Ты не «сломана».

Созависимость – не твой характер, а привычка выживания, которую ты освоила в трудных обстоятельствах. Как навык «бежать на автопилоте». Когда-то он спасал, но теперь мешает дышать.

Ты не одна.

Миллионы женщин прошли этот путь. Многие с такими же мыслями: «А если это я сошла с ума?», «Может, просто надо стараться больше?». Но правда в том:, что чем больше ты стараешься «спасти» его, тем меньше остается тебя.

Тест конечно не приговор, но карта.

Ты видишь, где находишься сейчас и представляешь, куда хочешь пойти.

3 шага, которые помогут прямо сейчас.

**Шаг 1.** «Стоп-кран» для мыслей

Когда ловишь себя на мыслях:

«Я должна его изменить», «Если я уйду, он пропадет», то остановись и спроси: «А что если я ошибаюсь?».

Попробуй сегодня:

Выдели 5 минут, сядь с чаем и напиши:

«Если бы моя лучшая другая сказала мне эти слова "Если я уйду, он пропадет" или любые другие, что частенько появляются у тебя в голове, то что бы ты ответила?».

**Шаг 2.** «Минута для себя»

Каждый день находи 1 действие, которое:

Делаешь только для себя (например, нанести крем на руки и почувствовать аромат).

Никому не рассказываешь (это будет твой маленький секрет свободы).

**Шаг 3.** Безопасная поддержка

Прочитай книгу "Женщины, которые любят слишком сильно" Робин Норвуд. Я читала на Литрес. Ты поймешь, что все это было до тебя и есть сейчас с тысячами женщин. И это собственное состояние ужаса, разочарований, боли можно изменить.

Чего не надо делать:

Рвать отношения сразу (если нет угрозы жизни). Резкие шаги часто приводят к срывам.

Винить себя за то, что «позволила» этому случиться. Ты адаптировалась как могла.

Ждать, что он изменится первым. Созависимость лечится только через фокус на себе.

Важно:

Ты не обязана «быть сильной» или «принимать решение» сегодня. Достаточно замечать:

Сейчас я чувствую вину. Но это просто чувство и оно пройдет,

Я дышу. Я здесь. Я имею право на помощь.

Ты уже на пути. Даже если идешь маленькими шагами, они считаются.

## Контроль мужа

Помню, как искала в интернете, что говорят психологи о пьянстве мужа. Как это можно изменить.

Нашла один интересный текст, приведу кусочек из него. Тут конечно неясно, как сделать так, чтобы тебе стало все равно, как не срываться на ссоры и ругань, когда он пьяный. Но подумать немного об эту статью можно:

"Главная ошибка заключается в том, что жена контролирует поведение мужа. То есть она следит за тем, не выпил ли он, сколько он выпил, сколько он купил алкоголя, как он пахнет. И каждый раз, когда она обнаруживает те или иные поползновения мужа к выпивке, жена читает ему нотации в той или иной форме.

Вроде бы супруга тем самым делает всё, что может, для того, чтобы спасти мужа от этой беды. Что же в этом неправильного?

Да, скорее всего, вы говорите при этом формально правильные слова. Да, алкоголь крайне вреден и для человека, и для семьи в целом. Да, вам это не нравится и не должно нравиться.

И тем не менее не стоит контролировать мужа и читать ему нотации. Почему? Объясню, что происходит при этом в душе у мужчины. Объясню на примере ребенка.

Когда мы воспитываем ребёнка, у нас тоже есть разные способы его замотивировать. Самый популярный у родителей способ – это страх. То есть мама или папа будут читать мораль, как-то наказывать, чего-то лишать. Даже словесные наказания очень неприятны для ребёнка. И, по сути дела, ребёнок будет что-то делать из мотива страха перед родителями. Нередко – просто делать вид.

Является ли такой мотив полезным для ребенка? Конечно, нет. Гораздо лучше, когда ребенок что-то делает потому, что он понимает, что такое хорошо и что такое плохо, понимает, в чём его подлинные интересы, допустим, получить хорошее образование.

Почему он должен учиться хорошо? Потому что он не хочет, чтобы ему родители читали мораль, или потому что он хочет чему-то научиться, кем-то стать? Конечно же, второй мотив приведёт к гораздо лучшему результату. Причем не только в плане учебы, но и в целом человек получится лучшего качества – более взрослый, самостоятельный, ответственный, целеустремленный.

Мотив страха перед женой не может принести положительного результата

А в данном случае мы говорим не о ребёнке, а о взрослом человеке. Здесь тем более мотив страха (перед женой) не может принести положительного результата. Захотеть бросить пить или пить меньше мужчина может только по одной причине: потому что у него проснулась совесть, потому что произошло какое-то озарение, и он принял решение пожалеть себя, свою семью.

Я не видел еще ни одного случая, когда бы мужчина переставал пить, потому что жена каждый раз его «пилит». Ни одного случая такого я не знаю! А вот когда человек сам принимает решение, он тогда действительно может это сделать, и такие случаи мне известны. Мужчина – взрослый человек, он может найти внутри себя опору, и только эта опора является надежной.

Пиление жены не является опорой. Что происходит в том случае, когда жена начинать его пилить?

Изначально муж ощущает себя мужчиной, взрослым человеком, у него жива совесть. Он руководствуется собственными интересами, интересами своей семьи. Когда начинаются попытки его перевоспитать, он начинает руководствоваться, как тот самый ребёнок, который боится маму, только тем, чтобы от жены не было неприятностей. Совесть свою он перестает слышать, потому что вы кричите громче, чем она.

Что при этом происходит? Если до этого он пил тогда, когда были какие-то неприятности, стресс или просто вдруг захотелось, то, оказавшись в позиции воспитываемого ребенка, он начинает пить всегда, когда есть возможность не получить от жены негативную обратную реакцию. То есть он ищет просто всякий удобный случай, когда жена, может быть, не узнает или узнает, но потом. Всякий такой случай является для него удобным, и всякий случай им используется. Но случаев таких в жизни практически каждого мужчины достаточно, поэтому он начинает пить больше.

Контроль со стороны жены усиливает пьянство мужа."

Будем учиться отпускать контроль? По чуть-чуть.

### Дело в плохой жене?

Знакомо? Почему он пьет, что я делаю не так, я плохая жена?

Давай я предположу, ок?

1. У него было очень тяжелое детство.

2. Ему трудно прямо выражать свои мысли. Проще молчать, чем делиться тем, что беспокоит.

3. Трезвый он не говорит, что ему не нравится. Высказывает свои бесконечные претензии только пьяным.

4. Он обесценивает твои желания и мечты, твои усилия.

5. Говорит, что много работает и сильно устает, поэтому пьет.

Теперь давай разбираться по пунктам.

1. Его детство не твоя ответственность. У тебя тоже было непростое детство. Если бы в детстве в тебе взрастили устойчивость, уверенность в собственную важность и ценность, если бы ты получала любовь без условий, а не за оценки и порядок в комнате. То ты бы никогда не согласилась на отношения с зависимым человеком. Почему-то за твое детство, тебе скидок не делают.

2. На работе он выражает свои мысли словами через рот? Люди его понимают? Рабочие вопросы решаются? Или он тоже молчит, терпит и когда напьется, звонит коллегам, клиентам и высказывает им претензии своей страдающей души? Алкогольные претензии – это просто помойка. Что первым в голову пришло, то и вспомнил. Это просто поток сознания.

3. Обесценивает твои желания, мечты и усилия. Ну, так не просто так. Не из-за тонкой душевной организации. Он хочет спиваться. А ты бубнишь, мешаешь, плешь проедаешь, угрожаешь уйти. Тебя просто надо загнать под ноготь. Чтобы в себя не верила, зависела от него. Чтобы была Удобная.

4. Без комментариев. Пьет от скуки, от веселья, от печали, от горя, от радости, от усталости, от безделья, от скуки, от лени. Хоть от чего.

Внутри него жесткая тяга. Это БОЛЕЗНЬ. Он отказывается ее видеть, замечать. Все остальное – просто оправдание, чтобы была причина напиться.

Он пьет, потому что не может без лечения не пить. Чем сильнее ты сопротивляешься, чем больше препятствуешь его воссоединению с бутылкой, тем сильнее он тебя будет обижать, оскорблять, ругать, тыкать в любые придуманные и реальные причины. Лишь бы ты обиделась, ушла и не мешала.

Но ушла не далеко. А в соседнюю комнату, например. Отпускать тебя он не намерен. Ты якорь, ты буфер. Пока ты есть, можно делать вид перед самим собой, что все в порядке. Проблемы с алкашкой нет. Все пьют.

Все твои страхи, разговоры по душам, мольбы для него белый шум.

Если ты поуглишь про 12 шагов для зависимых. То там про жену нет ничего.

1 шаг: признать, что зависим. Даже на дне, под лавкой, зависимый человек не признает, что у него беда. Пока он не признает, что у него болезнь, что она разрушает вашу жизнь, ничего не изменится. Он будет все больше деградировать.

Твоя помощь может быть только в том, чтобы в момент трезвости без ора и криков. Ты смогла бы помочь ему увидеть, что он серьезно болен и жизнь его разрушается вместе с твоей.

Но это большая редкость. Его психика защищается. Ему проще найти изъяны в тебе, тем признать проблему.

Как сказал мне один дорогой человек на вопрос, почему он не хочет кодироваться, что-то делать:

**"У меня чувство, что что-то хорошее у меня заберут и ничего не дадут взамен."**

До тех пор, пока он считает, что алкашка для него – это ХОРОШЕЕ, ты не будешь услышана. Другой вопрос, сколько ты будешь пытаться и чем пожертвуешь в процессе.

### Ответственность за мужа

*"Мой муж такого натворил: с работы уволили, машину разбил, кредитов понабрал, в обезьяннике посидел, ипотечная квартира на нем, а он то в ребцентре. Я разорилась с ним полностью до трусов. То за то заплати, то за сё, то за интервенцию один раз 15, потом 30, потом сама ребка 45, отдала свои последние деньги на его кредиты. Щас второй раз в центре.*

*И прикол в том, что он не понял, в каком бедственном положении вся семья из-за него, пишет мне списки : положи 5 тыщ мне на счёт, купи пасту лакают, дезик акс....я в шоке. А больше всего переживает, что придет друг в сентябре в Москву, он ему денег должен. Переживает, что надо отдать, перед ним не хочет опозориться. А перед женой можно, можно не спрашивать даже, как она там одна .*

*Сейчас живу своей жизнью ...год его не будет, скорее всего. Не хочу больше ничего для него делать. Пусть скажет спасибо, что жизнь ему спасли, определив в центр".*

Почему психологи говорят, что жены сами провоцируют алкоголизм близкого человека? Не потому, что мало вдохновляли, не той температуры воздухом в попу дули, денег требовали. А потому что выступали долгие годы прослойкой, прокладкой, защитой между ним и его реальной жизнью.

Жена прикрывает на работе, перед детьми, перед соседями.

Жена находит выход, где добыть денег, заплатить за квартиру, на что купить покушать.

Жена продолжает ложиться с ним в кровать, обнимать, целовать, рассказывать о своей любви. Требовать его уважения и послушания от детей.

Когда он пьяный, он вообще не помнит ничего. Когда он трезвый, у него все отлично: семья, дети, уют и тепло.

Это тебе кажется, что он что-то понимает и ценит, и замечает. А муж вообще не в курсе твоих страданий и проблем. Ему кажется, что все отлично.

И самое сложное женщине, которая находится в таких отношениях – это перестать его спасать и дать ему возможность самому увидеть свою жизнь такой, какая она есть. Это очень сложно, трудно, практически нереально.

Поэтому, тонут оба. В конце отчаяние, ненависть, потраченные годы, неблагодарность, болезни, долги-кредиты.

Ты не его мать. Он взрослый. Единственный шанс его по-настоящему спасти – это перестать его спасать. Без его собственного твердого желания изменить жизнь, ничего не выйдет.

## Настоящая любовь

Мне казалось, что настоящая любовь вот такая: вечная, сильная, несмотря ни на что.

Когда я ссорилась с мужем, угрожала развестись, он говорил: "Я тебя никому не отдам, ты моя!". И такое тепло разливалось от сердца по всему телу.

Надо же, такая сильная любовь, любовь ко мне. Как будто ее сила делала меня особенной для другого человека. Особенной для самой себя.

Сразу всплывали в голове какие-то героические картины страданий, преодолений, борьбы с невзгодами назло всему миру. Наша любовь победит.

Все просто. Если тебе в детстве нужно было заслуживать любовь. Если не было отношений, где о тебе заботились. Если был опыт предательства, равнодушия. Если была непопулярность. Если ты привлекала тех, кто не нравится, а те, кто нравился проходили мимо тебя.

То слова о любви, такой сильной, такой мощной, где любят несмотря на твое отталкивание, просто разливаются медом по сердцу и душе. Разве ради ТАКОЙ любви не стоит бороться?

Новая мысль. Если у вас есть дети, подумай о ребенке и своих чувствах к нему. Как ты целуешь его мягкие пяточки, как умиляешься его улыбке с 2-мя зубами, как он пахнет. Как ты целуешь его ручки, волосы, затапливаешься нежностью, глядя на него спящего.

То, что ты испытываешь – это любовь?

Да.

Представь, что он подходит к вам и говорит: "Мамочка, мне страшно, когда ты кричишь, рычишь и катаешься по полу, как зверь. Мне страшно, когда ты оскорбляешь меня, унижаешь. Я прошу тебя, не делай так больше."

Странно было бы, да? И стыдно, и страшно. Но именно так проявляет свою так называемую любовь алкоголик.

Любовь – это счастье быть рядом, нежность, радость, стремление обнимать-целовать, заботиться, благодарность. Я каждый день по несколько раз говорю: Боже, спасибо тебе за моих детей. Говорю детям: Спасибо, что вы выбрали меня своей мамой.

То, как твой мужчина проявляет себя по отношению к вам и детям – это любовь? Ответь себе.

Когда нет чувства собственной значимости, когда внутри неуверенность, что ты кому-то по-настоящему можешь быть нужна. Тогда ты легкая добыча.

Тебя можно пинать, тебя можно оскорблять, можно смеяться над твоими мечтами и все это заливать словами о любви.

Я тебя никому не отдам – это не про любовь. Это угроза. Любит он совсем другую субстанцию. Ту, которую выбирает всегда вместо тебя, вместо работы, вместо матери, вместо ребенка, вместо отношений, вместо здоровья, вместо достоинства, вместо жизни.

## Любовь к себе? Хотя бы уважение

Стою в туалете. Раковина под руками уплывает в сторону. Боюсь упасть и разбить голову об унитаз. Роды дались тяжело. На стене кнопка вызвать помощь. Но я ее так и не нажала.

Потому что неудобно тревожить людей в поздний час.

Знакомо? Когда неудобство перед другими людьми сильнее, чем собственные потребности?

Тебе будет неприятно это слышать, но давай для ясности все же скажу.

Созависимость – это не только про мужа – алкоголика. Это внутренняя настройка на собственную ничтожность, неважность, отсутствие достоинства.

Дело не только в муже.

Это наш выбор по жизни. Себя ставить на последнее место.

Сам пропадай, а друга выручай. Только выручаем уже просто любых людей, которые просят.

А помнишь этот жар внутри, когда тебя просят о помощи? Он начинается из живота, поднимается, расширяется по груди и в щеки бах огнем. Так тепло, приятно. Практически миссия.

Как только я слышу: "Оля, нужна твоя помощь" или "Оля, помоги", у меня аж слоны бегают по позвоночнику. Я сразу такая нужная, такая важная, такая счастливая.

Отказать вот больно. Больно побеспокоить. Больно выбирать себя, а не другого. Больно сказать гадость. Не под влиянием эмоций, а спокойно сказать неприятное что-то человеку в лицо. Меня прям поломает.

У тебя тоже так?

– Когда человек рассказывает о своих проблемах, например, со здоровьем. То у тебя тоже начинает где-то в теле болеть, ныть.

– Когда смотришь фильм, где кто-то вот-вот опозорится, то прям физически неприятно это смотреть.

– Ты считаешь себя очень эмпатичной. И можешь поставить себя на место другого, испытывая похожие эмоции.

Смотрю фильм про серийных убийц. Их там специально с детства отбирали и жестоко над ними издевались. Чтобы у них исчезло сострадание к другим людям. И они могли пытать, издеваться, не испытывая при этом страданий.

Для меня наше воспитание с тобой – это не социальный эксперимент, но так сложилось. Война покорежила многие поколения. И на наших родителях отразилась тоже.

Так вот, родители и мы редко имели настоящую близость и поддержку. Редко, в каких семьях были важны эмоции, чувства. Редко, когда воспитывалось чувство собственного достоинства.

Все подавлялось. Твои чувства ставили под сомнения. Запрещали расстраиваться, злиться, чего-то не хотеть или хотеть. Много семей было и есть, где родители пьют.

Выросли идеальные жены созависимых. Мы с тобой.

Идеальные работники. Ответственные, тревожные, неуверенные в собственной ценности.

Все контролирующие.

Неустойчивые.

Идеальные граждане. Которые не задают вопросов. Легко и быстро подчиняются. Очень исполнительные.

Еще одно наблюдение.

Созависимые женщины очень любят заниматься саморазвитием. Но не в плане повысить свою самооценку и подлатать свои душевные травмы. Нет. А как сделать так, чтобы вдохновлять, еще лучше поддерживать, самой решать свои вопросы, не беспокоить и не испытывать негативные эмоции по отношению к своему мужу, к своей жизни.

Пьющий муж – это просто еще один маркер того, что ты не ценишь и не любишь себя. Таких маркеров много.

– зависимость от чужого мнения

– гипер контроль

– гипер ответственность.

Все начинается с тебя. Но не как еще больше отдать, а как наполнить, напитать себя. Позаботиться о самой себе.

Помните неваляшку? Такую советскую игрушку. Она внутри пустая. Ее один раз задели и она туда-сюда раскачивается. Для меня это образ созависимой женщины. Она внутри тоже пустая. От любого внешнего воздействия: слова, поступка, чужой эмоции раскачивается. Переживает, беспокоится, нервничает, злится, обижается.

Когда внутри есть любовь, принятие, чувство собственного достоинства, целостность, то и раскачать ее сложно. Она устойчивая.

### **Ты устала быть сильной?**

- за всех отвечать;
- за всех решать проблемы;
- терпеть, чтобы не было конфликтов;
- жертвовать собой, чтобы другие были счастливы.

А кто заботится о тебе?

Стандартная мысль: "Если я остановлюсь, то все рухнет".

Почему-то девочки стали соревноваться с мальчиками и запрещать себе быть слабыми, уязвимыми, показывать свою незащищенность.

Как будто быть слабой – это подставить открытую, нежную шею врагу. Но ты не во вражеском лагере, а в семье.

Ты можешь быть слабой. Ты можешь устать. Ты можешь все послать на хрен. Мир не рухнет. А вот ты можешь.

Если ты узнала себя, то скажи вслух: "я устала". Чуть позже мы поговорим, почему ты боишься быть слабой.

### **Кем вырастают дети у зависимых и созависимых родителей?**

Очень странная история. Рассказываю. Мне написала женщина про сына. Изливала свою боль, что он пьет, она страдает, устала и не знает, что делать. Я рассказала об этом своему наставнику. Что я не работаю с мамами зависимых взрослых.

И мне прилетает такой разворот сознания: что дело не в женщине этой, а в том, что она МНЕ это высказала. Какую-то мою проблему внутреннюю эта история мне подсвечивает. Я очень разозлилась!

– Что она мне подсвечивает? Что я и есть та мать, которая растит пьющего сына?

– Да. Не буквально, но что-то про это и подсвечивает...

Конечно я испугалась. У меня был пьющий муж. Это огромная беда для всех.

Стала разбираться. Что провоцирует зависимость из детства?

– асоциальная семья. Где пьют, дерутся, унижают, издеваются.

– отношение к ребенку, без учета его чувства собственного достоинства. Это если в общем.

Про второй пункт поговорим подробнее.

– Когда не важны эмоции и чувства ребенка.

– Когда есть оскорбления и рукоприкладство.

– Когда холодность по отношению к ребенку. Нет близости. Нет искреннего интереса и поддержки. Нет времени на ребенка.

Тут очень важно понять мне самой, что я созависимая женщина. У меня пил папа, пил муж. Мое собственное чувство достоинства искажено, деформировано. Несмотря на то, что

ушел уже из жизни папа и я с ним не живу на одной территории, нет мужа, но я все равно осталась созависимой.

Спасателем.

Терпилой.

Нечувствительной к своей боли.

Гиперответственной за всех.

Контролером.

Легко впадаю в чувство вины.

Именно мое искаженное отношение к миру, к себе, к своей семье несет угрозу будущему моих детей.

Мне категорически нельзя излишне контролировать своих детей. Относиться к ним без уважения, игнорировать их чувства и эмоции, затыкать и прогонять, чтобы не мешали.

## **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.