

# СПАСАТЬ ИЛИ СПАСАТЬСЯ?

Как избавиться от желания постоянно опекать других  
и начать думать о себе



**МЕЛОДИ БИТТИ**

# Annotation

Если вы живете проблемами близкого человека, если постоянно стремитесь контролировать его жизнь, если чувствуете, что растворяетесь в другом, забыв о себе, – значит, вы склонны к созависимости. И эта книга, ставшая международным бестселлером, – для вас. Мелоди Битти впервые популярно объяснила, что такое созависимость, и это оказалось созвучно огромному количеству людей. В книге вы найдете: пронзительные жизненные истории; признаки созависимости, которые помогут каждому оценить свою ситуацию; советы по преодолению зависимых отношений; рекомендации, как начать новую жизнь.

---

- [Мелоди Битти](#)
  - 
  - [Психологические бестселлеры](#)
  - [Что вы узнаете из этой книги](#)
  - [Об авторе](#)
  - [Послание от Мелоди Битти в честь двадцать пятой годовщины](#)
  - [Авторское предисловие к изданию 2001 года в честь пятнадцатилетия книги](#)
  - [Авторское предисловие к изданию 1992 года](#)
  - [Предисловие](#)
  - [Часть 1](#)
    - [Глава 1](#)
    - [Глава 2](#)
      - 
      - [Задания](#)
    - [Глава 3](#)
      - 
      - [Определения созависимости](#)
      - [Краткая история](#)
      - [Задания](#)
    - [Глава 4](#)

- 
- [Опека](#)
- [Низкая самооценка](#)
- [Подавление](#)
- [Обсессия](#)
- [Контроль](#)
- [Отрицание проблем](#)
- [Зависимость от отношений](#)
- [Плохая коммуникация](#)
- [Слабые границы](#)
- [Отсутствие доверия](#)
- [Гнев](#)
- [Сексуальные проблемы](#)
- [Разное](#)
- [Прогрессирующая созависимость](#)
- [Кто созависимый? – Я!](#)
- [Задания](#)
- [Часть 2](#)
  - [Глава 5](#)
    - 
    - [Привязанность](#)
    - [Лучший способ](#)
    - [Задания](#)
  - [Глава 6](#)
    - 
    - [Задания](#)
  - [Глава 7](#)
    - 
    - [Задания](#)
  - [Глава 8](#)
    - 
    - [Что такое спасение?](#)
    - [Задания](#)
  - [Глава 9](#)
    - 
    - [Задание](#)
  - [Глава 10](#)

- - [Задания](#)
- [Глава 11](#)
  - 
  - [Задание](#)
- [Глава 12](#)
  - 
  - [Задание](#)
- [Глава 13](#)
  - 
  - [Задания](#)
- [Глава 14](#)
  - 
  - [Задания](#)
- [Глава 15](#)
  - 
  - [Задания](#)
- [Глава 16](#)
  - 
  - [Задания](#)
- [Глава 17](#)
- [Глава 18](#)
  - 
  - [«Двенадцать Шагов»](#)
  - [Проработка программы](#)
  - [Задания](#)
- [Глава 19](#)
  - 
  - [Зависимые от драмы](#)
  - [Ожидания](#)
  - [Страх близости](#)
  - [Финансовая ответственность](#)
  - [Прощение](#)
  - [«Лягушачий синдром»](#)
  - [Удовольствие](#)
  - [Границы](#)
  - [Физическая забота](#)

- [Профессиональная помощь](#)
- [Поглаживания](#)
- [Доверие](#)
- [Секс](#)
- [Глава 20](#)
  - 
  - [С чего начать](#)
  - [Развитие](#)
- [Эпилог](#)
- [Источники](#)
- [Библиография](#)
- 

- [notes](#)

- [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)
  - [4](#)
  - [5](#)
  - [6](#)
  - [7](#)
  - [8](#)
  - [9](#)
  - [10](#)
  - [11](#)
  - [12](#)
  - [13](#)
-

**Мелоди Битти**  
**Спасать или спастись? Как**  
**избавиться от желания постоянно**  
**опекать других и начать думать о себе**

*Найти счастье в самих себе нелегко, а найти его где-то еще – невозможно.*

*Агнес Репплайер «Сундук с сокровищами»*

*За то, что помогли мне сделать возможным появление этой книги, я благодарна: Богу, моей матери, Дэвиду, моим детям, Скотту Эглстону, Шэрон Джордж, Джоанне Маркьюсон и всем созависимым людям, которые учились у меня и позволяли мне учиться у них.*

*Эта книга посвящается мне*

Melody Beattie

CODEPENDENT NO MORE:

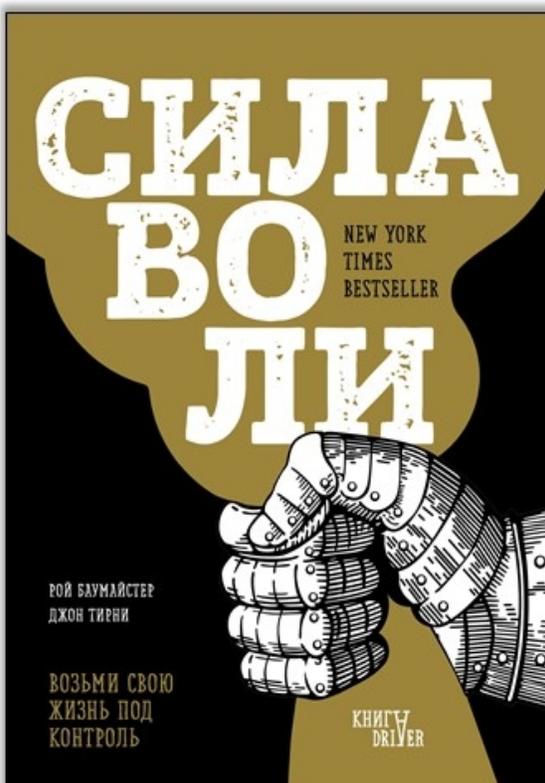
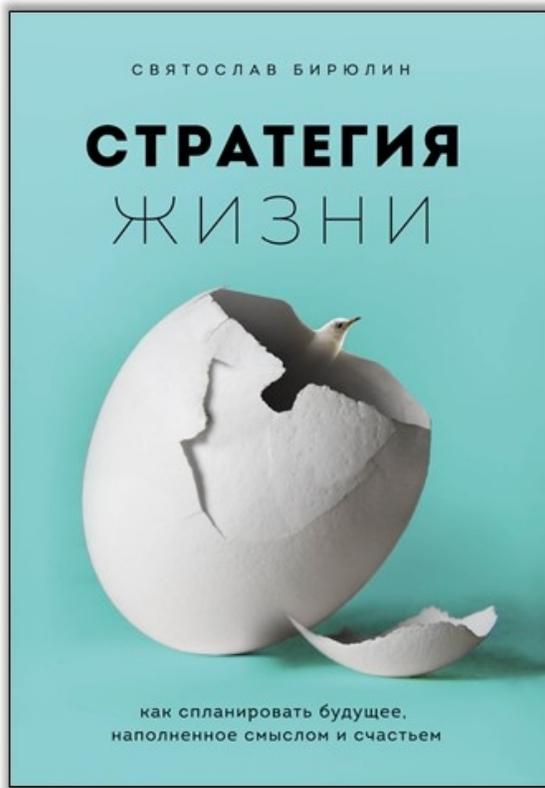
How to Stop Controlling others and Start Caring for yourself

Copyright © 1986, 1992 by Hazelden Foundation. First published in the United States by Hazelden Foundation

© Мельник Э. И., перевод на русский язык, 2015

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

# **Психологические бестселлеры**



## **Прочь из замкнутого круга! Как оставить проблемы в прошлом и впустить в свою жизнь счастье**

Если вас годами преследуют одни и те же проблемы – в семье, на работе и в отношениях с окружающими, – причины стоит искать в себе, а точнее, в своем детстве, и неважно, счастливым оно было или травматичным. В этой книге вы узнаете, почему мы совершаем одни и те же ошибки и какие действия помогут разорвать порочный круг и изменить жизнь к лучшему.

## **Стратегия жизни. Как спланировать будущее, наполненное смыслом и счастьем**

Чтобы взять управление жизнью в свои руки, реализовать задуманное, ощущать драйв и глубокую удовлетворенность от происходящего, необходимо написать собственный жизненный сценарий. Личная стратегия – это прочная нить, на которую нанизываются жемчужины ваших ежедневных усилий. Эта книга поможет разобраться в собственных желаниях и мечтах и поставить цели, от которых запоет душа, и достигать их день за днем.

## **Это просто невыносимо... Как укротить неприятные мысли и научиться радоваться каждому дню**

Временами мы все склонны хандрить, задавать себе вопросы, ответов на которые не существует, и недооценивать собственные способности. Деструктивные мысли заполняют наше сознание, искажая восприятие и не давая двигаться вперед. Немецкий психолог Бона Леа Шваб собрала в своей книге упражнения, которые помогут спастись из плена сожалений, справиться с негативными мыслями, стать счастливее и не раздражаться по мелочам.

## **Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль**

Считаешь, что сила воли и самодисциплина не относится к числу твоих талантов? Баумастер и Тирни предлагают простую систему самовоспитания, которая не предполагает запредельных усилий. Напротив, авторы делятся целым набором способов «перехитрить» себя и постепенно, день за днем, сделать силу воли и самоконтроль естественной частью повседневной жизни.

## Что вы узнаете из этой книги

- Как появился термин «созависимость» и что он в себя включает – *Глава 3*.
- Как понять, что у вас есть проблема созависимости – *Глава 1* и *Глава 18*.
- Как чувствуют себя созависимые в повседневной жизни – *Глава 1* и *Глава 6*.
- Как склонность к созависимому поведению влияет на выбор партнера: одни и те же грабли – *Глава 2*.
- Как созависимые контролируют своих партнеров – *Глава 7*.
- Как история детства и родительской семьи влияет на склонность к созависимости – *Глава 2*.
- Как проявляется созависимость: истории из жизни – *Глава 2*.
- Что такое созависимость: определения специалистов и тех, кто испытал это на себе – *Глава 3*.
- Как негласные семейные правила формируют склонность к созависимому поведению – *Глава 3* и *Глава 17*.
- Как ведут себя созависимые: проверьте, что из этого делаете вы – *Глава 4*, *Глава 6* и *Глава 7*.
- Как склонность к контролю и опеке, слабые границы, недоверие, гнев, отрицание и проблемы коммуникации проявляются в созависимом поведении – *Глава 4*.
- Как нездоровая привязанность ведет к созависимости – *Глава 5*.
- Как научиться отстраняться: практические рекомендации – *Глава 6*.
- Как отстранение помогает улучшить жизнь созависимого и его близких – *Глава 5* и *Глава 6*.
- Как созависимые реагируют на все происходящее вокруг них и к чему это ведет – *Глава 6*.
- Как научиться не спонтанно реагировать, а выбирать свои мысли и действия – *Глава 6*.
- Как перестать контролировать других и заняться своей жизнью – *Глава 7*.

- Почему созависимый постоянно играет в спасателя, преследователя и жертву и как разорвать этот шаблон поведения – *Глава 8 и Глава 17.*
- Почему опека и спасение разрушают жизни и спасателя и спасаемого – *Глава 8 и Глава 17.*
- Как перестать опекать и спасать других и заняться собственной жизнью – *Глава 8 и Глава 10.*
- Какие потребности удовлетворяет созависимый в отношениях – *Глава 9.*
- Как самооценка влияет на склонность к созависимости – *Глава 9 и Глава 11.*
- Чего не хватало созависимым в их детстве и во взрослых отношениях – *Глава 9.*
- Как стать более независимым: практические рекомендации – *Глава 9.*
- Как определить, насколько здоровы ваши отношения: таблицы экспресс-диагностики – *Глава 9.*
- Что такое забота о себе и как этому научиться – *Глава 10.*
- Как научиться слышать, понимать и удовлетворять свои потребности – *Глава 10.*
- Как прекратить самобичевание и научиться любить и уважать себя – *Глава 11.*
- Как прекратить жить мечтами и принять реальность – *Глава 12.*
- Почему принятие реальности необходимо для исцеления от созависимости – *Глава 12.*
- Какие стадии принятия реальности надо пройти – *Глава 12.*
- Почему так важно оплакивать утраты – *Глава 12.*
- Почему мы прячемся от собственных чувств и как перестать это делать – *Глава 13.*
- Как научиться проживать свои чувства – *Глава 13.*
- Откуда в созависимом столько гнева и как с ним справляться – *Глава 14.*
- Какие мифы о гнѳе есть у созависимых – *Глава 14.*
- Как проявляется подавленный гнев – *Глава 14.*
- Как восстановить веру в свою способность принимать решения – *Глава 15.*

- Как принимать решения ответственно и самостоятельно – *Глава 15.*
- Как правильно ставить цели, чтобы они наполняли жизнь энергией – *Глава 16.*
- Как выглядят типичные коммуникации спасателя и жертвы: примеры из жизни – *Глава 17.*
- Как научиться прямо говорить о своих желаниях и потребностях – *Глава 17.*
- Программа «Двенадцать Шагов»: суть и разъяснения – *Глава 18.*
- Как работают «Двенадцать Шагов» – *Глава 18.*
- Нужно ли вам посещать анонимную группу для созависимых: анкеты – *Глава 18.*
- Почему кризисы и проблемы становятся привычными и необходимыми для комфортного существования – *Глава 19.*
- Как не позволить ожиданиям портить вашу жизнь – *Глава 19.*
- Как преодолеть страх близости – *Глава 19.*
- Как финансовая независимость способствует избавлению от созависимости – *Глава 19.*
- Как и что прощать, чтобы прощение не усугубляло проблемы – *Глава 19.*
- Как научиться радоваться жизни – *Глава 19.*
- Как устанавливать и поддерживать здоровые границы – *Глава 19.*
- В каких случаях необходимо прибегнуть к профессиональной помощи – *Глава 19.*
- Как научиться доверять себе и другим – *Глава 19.*
- Как справляться с проблемами в сексуальной жизни – *Глава 19.*
- Как заново научиться жить и любить – *Глава 20.*

## Об авторе

Мелоди Битти – одна из самых любимых американских авторов, пишущих в жанре самопомощи. Ее имя общеизвестно в кругах, связанных с зависимостью и выздоровлением от нее. Эта книга, ставшая международным бестселлером, представила миру термин «созависимость» в 1986 году. Миллионы читателей доверились мудрому слову и руководству Мелоди, потому что она не понаслышке знает, через что им приходится пройти. В своей жизни она пережила детскую заброшенность, киднэппинг, сексуальное насилие, наркотическую и алкогольную зависимости, развод и смерть ребенка.

«Битти понимает, что значит оказаться за бортом, и это помогает ей бросать спасательные круги тем, кто еще плывет по течению», – писал журнал *Time*.

Мелоди родилась в городке Сент-Пол, штат Миннесота, в 1948 году. Ее отец ушел из семьи, когда она была еще малышкой, и воспитывала девочку мать. «Моя мать была классической созависимой», – вспоминает Мелоди.

На протяжении более чем 20 лет писательской карьеры она написала 15 книг, опубликованных на 20 языках, и сотни журнальных и газетных статей. Она – частый гость во многих национальных телепрограммах американского телевидения, в том числе «Шоу Опры Уинфри». О ней и ее книгах по-прежнему регулярно пишут такие журналы, как *Time*, *People* и другие крупные периодические издания во всем мире.

Хотя гибель ее двенадцатилетнего сына Шейна в горнолыжной аварии в 1991 году едва не убила Мелоди, со временем она вновь собрала воедино осколки своей жизни. «Я хотела умереть, но продолжала просыпаться живой», – говорит она. Она начала заниматься парашютным спортом, альпинизмом и учит других тому, что сама узнала о скорби и победе над ней.

## Послание от Мелоди Битти в честь двадцать пятой годовщины

С тех пор как я написала эту книгу, я успела побывать на вершине горы, пройти сквозь темный тоннель смерти моего сына, достичь света в конце тоннеля и подарить надежду другим. Я также стала старше на столько же лет, сколько исполнилось этой книге. Она по-прежнему несет идею, за которую я ратую и которую мне часто приходится себе напоминать.

Я знаю, когда говорить «нет», а когда – «да». Я принимаю ответственность за свой выбор. Жертва? Это уже не про меня. Единственный, кто может действительно сделать меня жертвой – это я сама, и 99 процентов времени я выбираю этого не делать. Но мне необходимо постоянно помнить ключевые принципы: границы, умение отпускать, прощение после того, как прочувствуешь свои чувства, – и не раньше, самовыражение, любовь к другим, но при этом и любовь к себе.

В том, как идеи этой книги принимались и применялись, была своя цикличность. В какой-то момент некоторые люди устали от работы над собой. Медикаменты помогают многим справляться с симптомами депрессии и тревожности – но у других те же самые лекарства могут «удобно» маскировать дискомфорт, который в противном случае побудил бы их обратиться за помощью.

Даже сотовые телефоны способны маскировать боль, стоящую за obsессией<sup>[1]</sup>: людям не обязательно сидеть дома и страдать от дискомфорта в ожидании, пока *он* или *она* позвонит, – они могут брать свой телефон и свою obsессию с собой и предаваться ей где угодно, когда угодно. Мы стали терапевтически подкованными и научились прикрывать свою незащищенность умными терминами. Но многие из нас начали понимать, насколько суровыми могут быть последствия. Этот цикл завершается.

Теперь уже ясно, что созависимость – это не фантазия, как некогда утверждали. Семейные болезни – от алкоголизма до болезни Альцгеймера – теперь выносятся на открытое обсуждение и вовлекают

в диалог все больше людей; растет и количество обращающихся за помощью в случаях усиления созависимости. Этой небольшой книге по-прежнему находится немало работы.

Не опускайте руки! Многим из нас потребовалось 20 и более лет, чтобы усвоить те виды защитного поведения, которые мы объединяем под словом «созависимость». Для того чтобы избавиться от них, может потребоваться столько же времени. Я не знаю, почему жизнь выбрала меня в качестве вестника этой идеи, но я благодарна ей за ту работу, которая была мне назначена. Спасибо за то, что я могла быть полезной!

С 25 днем рождения, моя книга!

*С любовью и благодарностью, Мелоди Битти*

## Авторское предисловие к изданию 2001 года в честь пятнадцатилетия книги

*Забота о себе – большая работа.  
Неудивительно, что я так долго ее избегал.*

*Аноним*

Был 1986 год. Такие первопроходцы как Дженет Геринджер Войтиц, Роберт Сабби и Эрни Ларсен пытались убедить людей, что непьющий человек, состоящий в отношениях с алкоголиком, точно так же выходит из-под контроля, испытывает точно такую же боль и точно так же нуждается в исцелении, как и сам алкоголик.

Группы Ал-Анон<sup>[2]</sup> по всей стране и во всем мире пытались нести надежду и исцеление этим самым людям – созависимым.

Идея, которую несли все пионеры терапии созависимости, была весьма конкретна: мы не просто *можем* с любовью отстраняться от других людей и заботиться о себе, *делать это – наша главная обязанность в жизни.*

Для мира, который верил в контроль и виктимизацию<sup>[3]</sup>, эта идея была революционной. Как и само слово «созависимость».

Мой компьютер отказывался распознавать слово «созависимость» как имеющее право на существование, когда я набирала текст рукописи, которой еще только предстояло получить свое название – «Избавление от созависимости».

Отделов, посвященных зависимостям и их лечению, еще не существовало в книжных магазинах. Созависимым было трудно найти помощь и исцеление, в которых они нуждались. Лед только-только тронулся.

Нынче на дворе 2001 год.

Всемирная организация здравоохранения сообщает о росте потребления нелегальных наркотиков. Национальная ассоциация детей алкоголиков сообщает, что около 43 процентов населения США страдают от воздействия алкоголизма в своих семьях. И примерно

один из каждых восьми пьющих взрослых американцев имеет проблемы с алкоголем.

Эти показатели не учитывают число семей, испытывающих на себе воздействие физической или психической болезни, сексуальной зависимости, насилия, запущенности и мириада других проблем, которые заставляют людей справляться с ситуацией, ведя себя созависимо, давая себе и своим любимым меньше шансов жить полноценной жизнью.

Теперь мой ноутбук распознает слово «созависимость» и предлагает для него правильное написание. Мир тоже его признает. Это слово – или, по крайней мере, симптоматика и лечение, которые оно обозначает, – регулярно фигурирует в романах, телепрограммах, фильмах и обычных разговорах между обычными людьми. Раздел зависимостей и лечения от них в любом книжном магазине ломится от книг.

Цель этого предисловия проста: я хочу сказать вам «спасибо». Во-первых, хочу поблагодарить многочисленных специалистов и писателей, которые несли революционную информацию людям, продолжающим страдать. В числе этих замечательных личностей – Дженет Геринджер Войтиц, Эрни Ларсен, Сандра Смолли, Пиа Меллоди, Роберт Сабби, Бренда Шеффер, Гейл Роселлини, Марк Уорден, Шэрон Вегшайдер-Круз, Теренс Горски, Терри Келлог, Патрик Карнс, Джон Брэдшо, Рокель Лемер, Энни Уилсон Шеф, Робин Норвуд и Чарлз Уитфилд.

Я также хочу поблагодарить такие организации как Ал-Анон и «Анонимные созависимые», издателей, таких как *Hazelden*, которые несут свою целительную философию и знания миллионам людей.

Хочу поблагодарить каждого человека, имеющего мужество пробиваться сквозь комплекс приспособительных видов поведения, которые мы стали квалифицировать как созависимость, каждого, кто старается на практике понять, что это значит – заботиться о самом себе.

«Никто не учил меня, как надо заботиться о себе, – недавно сказала мне одна пятидесятилетняя женщина. – У меня было недостаточно денег, чтобы пойти на терапию, но их хватило, чтобы купить книгу».

Книга сменила несколько разных обложек с тех пор, как издательский дом *Hazelden* впервые опубликовал ее в 1986 г. Но многие люди, в том числе и я сама, вспоминают с любовью ту первую книжку с ярко-желтой обложкой и черными буквами.

С пятнадцатым днем рождения, «Преодоление созависимости»!

И спасибо всем вам за то, что называете эту боль по имени и делаете необыкновенное чудо самым что ни на есть повседневным.

## Авторское предисловие к изданию 1992 года

В начале 1980-х я впервые представила себе, как пишу книгу о созависимости. Тогда я отчаянно силилась разобраться с собственной болью, и я поклялась: если когда-нибудь выясню, что случилось со мной и что мне нужно было делать, чтобы выздороветь, я напишу об этом книгу. Эта книга, решила я, будет теплой, мягкой, неосуждающей, неформальной. Она будет доброй.

Потому что именно это было нужно мне – информация и доброта. Я нуждалась в помощи, когда боролась со своими проблемами, связанными с созависимостью.

Примерно пять лет спустя я села за написание этой книги. Только что расставшись с мужем, с которым прожила 10 лет, я четыре месяца существовала на пособие по безработице, чтобы как-то поддерживать себя и двух своих детей, Николь и Шейна, пока писала эту книгу.

Гадая, как я, неспециалист, смогу написать подобную книгу, я находила утешение, говоря себе: нет ничего страшного, чтобы высказать то, что я думаю, – все равно это прочтет лишь горстка людей. Я также потратила немало времени на вступление, стремясь не только представить читателю свою книгу, но и познакомить его с понятием *созависимости* – с понятием, которое мир по большей части и не слыхивал.

Теперь, еще пять лет спустя, меня попросили написать предисловие в честь пятилетней годовщины книги, разошедшейся двумя миллионами экземпляров.

– О чем мне написать? – спросила я своего редактора и подругу Ребекку Пост из *Hazelden*.

– Расскажи о тех переменах, которые произошли с тех пор, – с женщинами, с людьми в нашей стране, с *тобой*, поскольку это ты написала книгу, – предложила она.

«Хмм... – задумалась я. – И какие же произошли перемены – помимо войны в Персидском заливе, распада Советского Союза и слушаний Хилла-Томаса?»

Я включила телевизор. Фильм недели – не могу припомнить названия. История девушки-подростка, силящейся справиться с алкоголизмом и последствиями изнасилования. Ее мать, медсестра, мужественно трудится, пытаясь освободиться от дисфункциональных и оскорбительных отношений со своим мужем, отцом девушки. На протяжении всего фильма мать и дочь откровенно говорят, что не станут спасать друг друга – из-за ослабляющих эффектов этого типа поведения. Фильм заканчивается кадрами, в которых дочь играет на гитаре и поет песню собственного сочинения о том, что больше не будет жертвой.

Я иду в церковь, в которой долгое время не была. Этим холодным зимним воскресным утром в ней звучит несколько необычная проповедь. Священник говорит от души, заявляя пастве, что он по горло сыт руководством церковью, которая основана на стыде, страхе, вине и нечестности. Вместо этого он, по его словам, хочет быть частью церкви, которая основана на равенстве, честности, близости, принятии и целительной силе Божьей любви. Он хочет быть частью церкви, где у него могут быть собственные вопросы и проблемы и где люди пребывают в здоровых, честных отношениях друг с другом и с Богом.

Моя дочь приходит домой после первой недели учебы в новой школе. «Знаешь, что, мама? – говорит она. – Мы каждый день читаем медитацию из твоей книги «Язык отпуска»<sup>[4]</sup>. А в школе, где учится моя подруга, на уроках здоровья обсуждают вопросы созависимости».

Книга с картинкой, изображающей разломанные наручники, на передней стороне обложки становится бестселлером во Франции.

Книга, пародирующая заглавие моей, становится первой в списке рождественских книг 1991 года здесь, в Миннесоте.

Кое-что действительно изменилось. Я написала еще четыре книги, попутешествовала по миру, развелась (но не вышла снова замуж) и оплатила социальным службам за финансовую помощь, которую они мне оказали, выплачивая пособие.

Я еще острее ощущаю важность исцеления от наших проблем, связанных с насилием. Мои чувства вообще стали острее. Я стала спонтаннее, приняла свою женственность и усвоила за это время новые уроки – о границах, гибкости и признании своей силы *своей*. И о

любви. Я учусь уважать мужчин. Мои отношения углубились. Некоторые – изменились.

Самой значительной переменной в моей жизни стала потеря сына, Шейна. Как вы, возможно, слышали или читали, в феврале 1991 года, через три дня после своего двенадцатого дня рождения, мой любимый Шейн – который был такой большой и важной частью моей жизни и работы – погиб в результате несчастного случая во время катания на горных лыжах на склонах курорта Афтон-Альпс.

Я узнала больше о смерти и жизни.

Я выросла и изменилась. Я наблюдала, как растут и меняются мои друзья. Многие из вас писали мне о своем развитии и переменах.

Мне по-прежнему временами трудно распознавать свои чувства и доверять своему процессу, своему пути и своей Высшей Силе. Временами я по-прежнему испытываю страх. Временами я забываюсь и пытаюсь все контролировать. Я становлюсь одержимой, пока не поймаю себя на этом.

И несмотря на то, что моя книга много лет значилась в списках бестселлеров, вопрос, который чаще всего задают мне люди и СМИ, остается прежним: «Что это такое – созависимость?»

Некоторые вещи не меняются; по крайней мере, не сильно. Я по-прежнему отказываюсь называться экспертом и постоянно отклоняю навязываемый мне титул «гуру». Но я по-прежнему готова рассказывать вам, что я вижу и во что верю.

Хотя кажется, что некоторые вещи не меняются, на самом деле все меняется постоянно. Наше сознание – личное и общественное – выросло. Мы поняли, что у женщин есть души, а у мужчин – чувства.

И я погрузилась в свой целительный процесс глубже, чем когда-либо намеревалась.

Не знаю, насколько большой вклад мои писательские труды внесли в этот рост сознания и насколько сам этот рост сознания помог моей писательской работе. Но я благодарна за возможность быть частью того, что происходит.

Я почитаю за честь быть частью движения, на которое влияют такие люди, как Энни Уилсон Шеф, Джон Брэдшоу, Патрик Карнс, Эрни Ларсен<sup>[5]</sup>, и в котором участвуют такие люди, как вы, мои читатели. Вы – его истинные герои, тихо и серьезно проводящие

собственную целительную работу и несущие весть другим, в первую очередь – собственным примером.

Я встречала многих из вас в своих поездках по стране. Некоторые писали мне. Спасибо вам за любовь, поддержку и сострадание, которые вы выказывали мне не только в эти годы, но и в самые трудные, самые болезненные месяцы 1991 года после смерти Шейна.

Многие из вас писали мне, рассказывая, как я вам помогла. Что ж, вы тоже помогли мне и растрогали меня.

Одна женщина недавно прислала мне письмо со словами, что она прочла все мои книги и уже не один год выздоравливает от созависимости. «Однако я хочу знать больше, – писала она. – Я хочу глубже разобраться в своей созависимости. Пожалуйста, продолжайте говорить об этом».

Может быть, нет необходимости глубже вдаваться в нашу созависимость. Мы можем вместо этого двигаться вперед в наших судьбах. Мы можем помнить и применять на практике все, что узнали о зависимостях, созависимости и неблагополучии. Не теряя сострадания и своих границ, нам нужно полностью посвятить себя любви к Богу, себе и другим. Нам нужно полностью довериться Богу, себе и процессу.

Тогда мы сможем быть открытыми к следующему шагу. Мы находимся там, где нам нужно быть. Нам можно доверять. Как и Богу. И отпускание, и благодарность по-прежнему работают. Сохраняйте открытыми разум и сердце. И давайте посмотрим, что будет дальше. С пятым днем рождения, моя книга!

## Предисловие

Мое первое знакомство с созависимыми состоялось в начале шестидесятых. Это было до того, как людей, мучимых поведением других людей, стали называть *созависимыми*, и до того, как людей, зависимых от алкоголя и других одурманивающих веществ, стали называть *химически зависимыми*. Хотя я не знала, *что это такое* – созависимые, зато обычно сразу понимала, *кто они такие*. Я сама – как алкоголичка и зависимая – бурей неслась по жизни, способствуя созданию других созависимых.

Созависимые были необходимым раздражающим фактором. Они были враждебны, склонны к контролю и манипуляции, нечестны, давили на чувство вины, были трудны в общении, как правило, сварливы, иногда откровенно полны ненависти – и создавали препятствия для моего компульсивного<sup>[6]</sup> стремления получить «приход». Они орали на меня, прятали мои таблетки, корчили мне мерзкие рожи, выливали мою выпивку в раковину, пытались не дать мне добыть наркотики, желали непременно знать, почему я так с ними поступаю, и спрашивали, что со мной не так. Но они всегда были рядом, готовые спасти меня от катастроф, которые я сама же и создавала. Созависимые в моей жизни не понимали меня – и это непонимание было взаимным. Я сама не понимала себя – и не понимала их.

Моя первая профессиональная встреча с созависимыми произошла годы спустя, в 1976-м. В то время в Миннесоте наркоманы и алкоголики уже стали *химически зависимыми*, их родственники и друзья стали *значимыми другими*, а я стала *наркоманкой и алкоголичкой, вставшей на путь выздоровления*. К тому времени я уже работала как консультант в сфере химической зависимости – в этой обширной сети учреждений, программ и агентств, которая помогает химически зависимым людям выздоравливать. Поскольку я – женщина, а большинство «значимых других» в то время были женщинами, и поскольку у меня был наименьший трудовой стаж, а никто из моих коллег не хотел брать на себя эту работу, мой работодатель в Миннеаполисском лечебном центре велел мне

заниматься организацией групп поддержки для жен зависимых, участвовавших в программе.

Я не была готова к этой задаче. Я все еще считала созависимых враждебными, властными, манипулятивными, нечестными, давящими на чувство вины, трудными в общении и т. д.

В своей группе я видела людей, которые считали себя *ответственными за весь мир*, но отказывались принять ответственность за то, чтобы вести *собственную жизнь* и жить ею.

Я видела людей, которые постоянно отдавали, но не умели принимать. Я видела людей, которые отдавали до тех пор, пока не становились гневными, изнуренными и опустошенными. Я видела, как некоторые отдавали, пока не сдавались. Я даже видела одну женщину, которая отдавала и страдала так много, что умерла от «старости» и «естественных причин» в возрасте 33 лет. Она была матерью пятерых детей и женой алкоголика, которого в третий раз посадили в тюрьму.

Я работала с женщинами, которые стали специалистами в умении позаботиться об окружающих, однако сомневались в своей способности позаботиться о самих себе.

Я видела пустые оболочки людей, бездумно бросающихся от одного дела к другому. Я видела угодников, мучеников, стойков, тиранов, увядающие лозы, вьющиеся лозы и – заимствуя строку Г. Саклера из его пьесы «Великая белая надежда» – «изношенные лица, источающие муку мученическую».

**Я видела людей, которые считали себя ответственными за весь мир, но отказывались принять ответственность за свою жизнь.**

Большинство созависимых были одержимы другими людьми. Они с великой точностью и подробностью могли пересказывать длинный список их поступков и проступков. Они знали, что он (она) думает, чувствует, делает и говорит; и что он (она) не думает, не чувствует, не делает и не говорит. Созависимые знали, что следует и не следует делать их алкоголику или наркоману. И бесконечно гадали, почему он (она) этого не делает.

Однако эти созависимые, которые так пронизательно видели насквозь других, не умели видеть самих себя. Они не знали, что они чувствуют. Они не были уверены в том, что именно они думают.

И они понятия не имели, что они могут сделать (и *могут* ли что-нибудь сделать), чтобы разрешить собственные проблемы, – это если у них на самом деле есть какие-то проблемы помимо их алкоголиков.

Они были невероятно трудной группой – эти созависимые. Они страдали, жаловались и пытались контролировать всех и вся, *кроме самих себя*. И, за исключением нескольких тихих первопроходцев семейной терапии, многие консультанты (включая меня) не знали, как им помочь.

Сфера помощи при химической зависимости процветала, но это была помощь, сфокусированная на самих зависимых. Литература и тренинги по семейной терапии были редкостью. В чем нуждались созависимые? Чего они хотели? Разве они не являлись просто продолжением алкоголика, гостя лечебного центра? Почему они не могли сотрудничать, вместо того чтобы постоянно создавать проблемы?

У алкоголика есть оправдание его безумному поведению – он был пьян. У созависимых не было никаких оправданий. Они были такими в трезвом виде.

Вскоре я «подписалась» под двумя распространенными убеждениями. Эти сумасшедшие созависимые (значимые другие) – люди более больные, чем алкоголики. И неудивительно, что алкоголики пьют – кто не запил бы с такой сумасшедшей супругой?

К тому времени я уже некоторое время блюла трезвость. Я начинала понимать саму себя, но не понимала созависимости. Я пыталась, но не могла – не могла вплоть до того момента, наступившего много лет спустя, когда я настолько погрязла в хаосе, созданном несколькими алкоголиками, что перестала жить своей собственной жизнью. Я перестала думать. Я перестала ощущать позитивные эмоции – и осталась с яростью, горечью, ненавистью, страхом, депрессией, беспомощностью, отчаянием и виной.

Временами мне хотелось перестать жить. У меня не было сил. Я тратила большую часть времени на тревогу о людях и попытки вычислить, как их контролировать. Я не могла сказать «нет» (ничему, кроме развлечений), даже если от этого зависела моя жизнь, а так и

было. Мои отношения с друзьями и родственниками превратились в развалины. Я с невероятной силой ощущала себя жертвой. Я потеряла себя и не понимала, как это случилось. Я не понимала, *что* случилось. Я думала, что схожу с ума. И, думала я, грозя пальцем окружающим меня людям, это *их* вина.

Как ни печально, кроме меня никто не понимал, как мне плохо. Мои проблемы были тайной. В отличие от алкоголиков и других обремененных проблемами людей, присутствовавших в моей жизни, я не бесчинствовала направо и налево, рассчитывая, что за мной приберутся другие. На самом деле, рядом с алкоголиками я смотрелась вполне себе неплохо. Я была такой ответственной, такой надежной. Иногда я сама не была уверена, что у меня есть какая-то проблема. Я знала, что несчастна, но не понимала, почему моя жизнь – такая неустроенная.

Побарахтавшись какое-то время в отчаянии, я начала кое-что понимать. До меня дошло: как и многие люди, которые строго судят других, я просто очень долго и мучительно примеряла на себя одежду тех, кого судила. Теперь я понимала этих безумных созависимых. Я стала одной из них.

Постепенно я начала выкарабкиваться из своей черной бездны. На этом пути во мне возник страстный интерес к теме созависимости. Я была консультантом (пусть я больше не работала в этой сфере на полную ставку, но по-прежнему считала себя таковым) и писателем, и консультанту во мне был брошен вызов. Как у «пылающего, кренящегося на борт созависимого» (фраза, позаимствованная у одного члена общества Ал-Анон), нуждавшегося в помощи, у меня тоже были персональные ставки в этой теме. Что происходит с подобными мне людьми? Как это происходит? Почему? И, самое главное, – *что* созависимым необходимо делать, чтобы им полегчало? И чтобы не становилось хуже.

Я беседовала с консультантами, терапевтами и созависимыми. Я читала все доступные книги по этому предмету и связанным темам. Я перечитывала основы – книги по психотерапии, которые выдержали испытание временем, – ища в них применимые на практике идеи. Я ходила на встречи Ал-Анон, в группу самопомощи, основанную на «Двенадцати Шагах» Анонимных Алкоголиков, но «заточенную» под человека, на которого воздействует пьянство другого человека.

В конечном счете я нашла то, что искала. Я начала видеть, понимать и меняться. Моя жизнь *оживила*. Вскоре я уже вела группу для созависимых в другом миннеаполисском лечебном центре. Но на этот раз у меня было приблизительное представление о том, что я делаю.

Я по-прежнему считала созависимых враждебными, склонными к контролю и манипуляциям, нечестными и обладающими всеми остальными качествами, которые я приписывала им прежде. Я по-прежнему видела все те особенные искажения личности, которые видела прежде. Но теперь я видела *глубже*.

Я видела людей, которые были враждебны: они ощущали такую глубокую обиду и боль, что враждебность была их единственной *защитой* против того, чтобы их снова сокрушили.

Они были такими гневными, потому что любой, кто стерпел бы то, с чем мирились они, был бы таким же гневным.

Они стремились к контролю, потому что все вокруг них и внутри них вышло из-под контроля. Дамба вокруг их жизней и жизней людей, окружавших их, вечно грозила прорваться и затопить вредоносными последствиями всех и вся. И казалось, что никто кроме них этого не замечает и что всем наплевать.

Я видела людей, манипулировавших другими, потому что манипуляция казалась единственным способом чего-то добиться. Я работала с людьми, которые были нечестны, потому что системы, в которых они жили, не подразумевали честность.

Я работала с людьми, которые думали, что сходят с ума, потому что принимали на веру такое количество лжи, что уже не понимали, где реальность и что она такое.

Я видела людей, которые были настолько поглощены проблемами других, что у них не было времени выявить или разрешить свои собственные. Это были люди, которые так глубоко – и часто разрушительно – любили других людей, что забыли, как нужно заботиться о самих себе.

Созависимые чувствовали себя ответственными за столь многое, потому что окружавшие их люди не чувствовали себя ответственными даже за малое; созависимые просто закрывали собой брешь.

Я видела пострадавших, растерянных людей, которые нуждались в утешении, понимании и информации. Я видела жертв алкоголизма, которые не пили, но тем не менее становились жертвами

алкоголя. Я видела жертв, отчаянно силившихся обрести хоть какую-то власть над своими палачами. Они учились у меня, а я училась у них.

Вскоре я начала проникаться кое-какими новыми убеждениями относительно созависимости. Созависимые не в большей степени безумны или больны, чем алкоголики. Но они испытывают такую же или еще бóльшую боль. Они проходят через свою боль без анестезирующего воздействия алкоголя, наркотиков или других «приходов», доступных для людей с компульсивными расстройствами. А боль, которую причиняет любовь к человеку, попавшему в беду, может быть очень глубокой.

«Химически зависимый партнер притупляет свои чувства, а не злоупотребляющий [веществами] испытывает двойную боль – облегчаемую только гневом и, время от времени, фантазиями», – писала Дженет Геринджер Войтиц в статье из книги «Созависимость, неотложная проблема» (1)<sup>[7]</sup>.

Созависимые такие потому, что идут через свою боль трезвыми. Неудивительно, что созависимые – настолько сумасшедшие. Кто не спятил бы, пожив с людьми, с которыми живут они?

Созависимым трудно получать информацию и практическую помощь, в которых они нуждаются и которых заслуживают. Достаточно трудно убедить обратиться за помощью алкоголиков (или других людей с серьезными проблемами). Еще труднее убедить созависимых, что у них есть проблемы, – ведь по сравнению с алкоголиками они *кажутся* нормальными. Но не чувствуют себя таковыми.

Созависимые страдали, оставаясь фоном, декорацией для больного человека. Если он выздоравливал, выздоравливал и созависимый. Вплоть до недавнего времени многие консультанты (такие как я) не знали, что сделать, чтобы помочь им. Иногда созависимых обвиняли; иногда их игнорировали; иногда рассчитывали, что они волшебным образом вернут себе форму (архаический подход, который не срабатывал с алкоголиками и не помогал созависимым). С созависимыми редко обращались как с личностями, которым нужна помощь, чтобы поправиться. Им редко назначались персонализированные программы реабилитации от их проблем и их боли. Однако в силу своей природы алкоголизм и другие компульсивные расстройства превращают всех, кого затрагивает

болезнь, в жертв – в людей, которые нуждаются в помощи, даже если не пьют, не употребляют наркотики, не играют в азартные игры, не переедают и не преодолевают никакую компульсию.

**Созависимые чувствовали себя ответственными за столь многое, потому что окружавшие их люди не чувствовали себя ответственными даже за малое.**

Вот почему я написала эту книгу. Она выросла из моих исследований, моего личного и профессионального опыта и моей страстной увлеченности этой темой. Это личное и – местами – пристрастное мнение.

Я не эксперт, и это не специальная книга для экспертов. Кем бы ни был человек, которому вы позволили воздействовать на вас, – алкоголиком, азартным игроком, обжорой, трудоголиком, сексоголиком, преступником, бунтарем-подростком, невротиком-родителем, другим созависимым или любой комбинацией вышеперечисленного, – эта книга для вас, созависимых.

Эта книга не о том, как вы можете помочь своему алкоголику или неблагополучному человеку, хотя, если вам станет лучше, его (или ее) шансы на выздоровление тоже возрастут (2). На свете есть множество хороших книг о том, как помочь алкоголику.

Эта книга – о вашей наиболее важной и, вероятно, наиболее забытой обязанности: *заботиться о самих себе*. Она о том, что вы можете сделать, чтобы чувствовать себя лучше.

Я пыталась подвести итог самым лучшим, самым полезным мыслям о созависимости. Я включила в текст высказывания людей, которых считаю экспертами, чтобы продемонстрировать вам их воззрения. Я также включила в него истории из жизни, чтобы показать, как отдельные люди справлялись с конкретными проблемами. Хотя я изменила имена и детали, чтобы защитить тайну частной жизни, все жизненные сюжеты – чистая правда и не являются собирательными историями.

Я вставила сноски на документальную информацию, чтобы побудить заинтересованных к дополнительному чтению и привязать материал книги к соответствующим источникам. Но многое из того, чему я научилась, имело своим источником истории самых разных

людей и их мысли по исследуемой теме. Многие идеи передаются из рук в руки, из уст в уста, и их корни попросту не прослеживаются. Я старалась сделать это как можно точнее, но в данной сфере это не всегда возможно.

**Эта книга – о вашей наиболее важной и, вероятно, наиболее забытой обязанности: заботиться о самих себе.**

Хотя это практическое пособие по самопомощи, пожалуйста, помните, что оно не является поваренной книгой рецептов психического здоровья. Каждый человек уникален; каждая ситуация уникальна. Постарайтесь подключиться к своему собственному целительному процессу. Для этого может потребоваться обращение за профессиональной помощью, посещение групп самопомощи, таких как Ал-Анон, и воззвание к помощи силы – большей, чем вы сами.

Мой друг, Скотт Эглстон, профессионал в сфере психического здоровья, как-то рассказал мне терапевтическую притчу. Он услышал ее от человека, который сам слышал ее от кого-то еще. Вот она.

Давным-давно, в незапамятные времена, одна женщина ушла в пещеру в горах, чтобы учиться у некоего гуру. Ею руководило желание, как она говорила, познать все, что нужно знать. Гуру снабдил ее стопками книг и оставил в одиночестве, чтобы она могла заниматься. Каждое утро гуру приходил к пещере, чтобы проверить ее успехи. В руке он держал тяжелую деревянную трость. Каждое утро он задавал один и тот же вопрос:

– Ты еще не выучила все, что нужно знать?

Каждое утро ее ответ оставался прежним:

– Нет, – говорила она. – Не выучила.

Тогда гуру бил ее по голове своей тростью.

Этот сценарий повторялся день за днем, месяц за месяцем. Однажды гуру вошел в пещеру, задал все тот же вопрос, выслушал все тот же ответ и поднял палку, чтобы все так же ударить ее, но женщина выхватила палку у гуру, помешав ему нанести удар.

Испытывая облегчение оттого, что с ежедневными побоями покончено, но боясь попреков, женщина робко подняла взгляд на гуру. К ее удивлению, гуру улыбался.

– Поздравляю, – сказал он, – ты завершила обучение. Теперь ты знаешь все, что тебе нужно знать.

– Как так? – не поняла женщина.

– Ты усвоила, что никогда не выучишь все, что нужно, – отвечал он. – И ты поняла, *как остановить боль*.

Вот о чем эта книга – о том, как остановить боль и обрести контроль над своей жизнью.

Многие люди научились делать это. Вы тоже можете.

## **Часть 1**

**Что такое созависимость и у кого она  
есть?**

# Глава 1

## История Джессики

*Солнце сияло, и был прекрасный день, когда я встретила его.*

*А потом все пошло наперекосяк.*

*Джорджианна, жена алкоголика*

Это история Джессики. Пусть она сама ее расскажет.

Я сидела в кухне, пила кофе, думала о недоделанных домашних делах. Посуда. Пылесос. Стирка. Список был бесконечным, однако я не могла приняться за дело. Даже думать об этом было уже чересчур. Делать же казалось и вовсе невозможным. «Точь-в-точь как моя жизнь», – думала я.

Апатия – знакомое чувство – овладела мною. Я направилась в спальню. Возможность подремать, некогда бывшая роскошью, ныне стала необходимостью. Сон – это почти все, на что я была способна. Куда подевалась моя мотивация? Когда-то у меня был избыток энергии. Теперь же требовалось усилие и для того, чтобы ежедневно причесываться и наносить косметику, – усилие, которым я часто пренебрегала.

Я легла на кровать и провалилась в глубокий сон. Когда проснулась, первые мысли и чувства были болезненными. И это тоже не было ново. Я не знала, от чего мне хуже... От острой боли, которую я ощущала, потому что была уверена, что с моим браком покончено, – любовь ушла, погашенная ложью, пьянством, разочарованиями и финансовыми проблемами. От горькой ли ярости, которую вызывал у меня муж – мужчина, ставший причиной всего этого. Или от отчаяния, которое охватывало меня, потому что Бог, которому я так доверяла, предал меня, позволив этому

случиться. Или дело было в сочетании страха, беспомощности и безнадежности, которые подмешивались ко всем остальным эмоциям.

«Черт его побери, – думала я. – Зачем ему обязательно нужно было пить? Почему он раньше не мог стать трезвенником? Зачем ему нужно было лгать? Почему он не мог любить меня так же сильно, как я его любила? Почему он не перестал пить и лгать годы назад, когда мне это было еще не безразлично?»

**У меня и в мыслях не было выходить замуж за алкоголика. Мой отец был алкоголиком. Я так тщательно выбирала себе мужа. Великолепный выбор!** Проблема Фрэнка с пьянством стала очевидна в медовый месяц, когда однажды вечером он вышел из нашего гостиничного номера и вернулся только в половине седьмого следующего утра.

Почему я тогда этого не увидела? Теперь, задним числом, понятно, что знаки были кристально ясны. Какой душой я была! «Нет-нет! Он не алкоголик. Только не он», – защищалась я снова и снова. Я верила его вранью. Я верила своему вранью.

Почему я просто-напросто не бросила его, не получила развод? *Вина, страх, недостаток инициативности и нерешительность.* Кроме того, я уже уходила от него прежде. Когда мы были порознь, единственное, что я делала, – это погружалась в депрессию, думала о нем и беспокоилась насчет денег. Черт меня возьми!

Я посмотрела на часы. Без четверти три. Дети скоро придут домой из школы. Потом придет домой он, рассчитывая на ужин. Никакой работы по дому сегодня не сделано. Ничто не готово. И это его вина, думала я. ЕГО ВИНА!

И вдруг я переключила эмоциональную передачу. А на работе ли на самом деле мой муж? Может быть, он повел обедать в ресторан другую женщину. Может быть, у него интрижка на стороне. Может быть, он ушел с работы пораньше, чтобы напиться. Может быть, он на работе – и

создает проблемы там. Да и вообще, долго ли он продержится на этой работе? Еще неделю? Еще месяц? Потом сам уйдет или его уволят, как обычно.

Зазвонил телефон, прервав мои тревоги. Это была соседка, моя подруга. Мы поговорили, и я рассказала ей, как у меня прошел день.

– Я завтра иду на встречу Ал-Анон, – сказала она. – Хочешь пойти со мной?

Я слышала об Ал-Анон. Это была группа для людей, состоящих в браке с пьяницами. В моем воображении пронеслась вереница образов «маленьких женщин», сгрудившихся в кучку на этой встрече, перемывающих кости пьющим мужьям, прощающих их и придумывающих способы им помочь.

– Посмотрим, – солгала я. – Мне еще многое нужно сделать. – Ну вот, хотя бы в этом не солгала.

Негодование захлестнуло меня, и я едва ли слышала остаток нашего разговора. Конечно, я не хотела идти ни в какой Ал-Анон. Я только и делала, что помогала. Разве я мало для него делала – разве всего этого недостаточно? Во мне вскипала ярость при одном предположении, что я должна делать еще и еще больше, продолжая отдавать себя этой бездонной прорве неудовлетворенных нужд, которую мы называли браком. Мне тошно было подставлять плечо под бремя и чувствовать себя ответственной за успех или неудачу наших отношений. «Это его проблема!» – молча кипела я. Пусть сам и ищет решение. А меня увольте. Больше ничего у меня не просите. *Просто заставьте его стать лучше – и мне тоже будет лучше.*

**«У меня и в мыслях не было выходить замуж за алкоголика. Мой отец был алкоголиком. Я так тщательно выбирала себе мужа...»**

Повесив трубку, я потащила в кухню, чтобы наскоро сообразить ужин. В любом случае, это не мне требуется помощь, думала я. Я не пила, не употребляла наркотики, не

лишалась работы, не лгала и не обманывала тех, кого люблю. Я удерживала эту семью в целости, иногда из последних сил. Я оплачивала счета, вела домашнее хозяйство на скудный бюджет, была рядом в случае любого ЧП (если ты замужем за алкоголиком, то этим самым ЧП несть числа), преодолевала большинство трудностей в одиночку и беспокоилась, беспокоилась – вплоть до частой дурноты.

Нет, решила я, это не я – безответственная. Наоборот, я была ответственной за всех и вся. Мне просто надо встряхнуться, начать заниматься своими ежедневными делами. Мне не нужны никакие встречи, чтобы делать это. Я просто изнывала бы от чувства вины, если бы пошла куда-то, когда у меня дома столько работы. Господь свидетель, мне только дополнительной вины не хватало! Завтра встану с утра и займусь делом. Все будет лучше – завтра.

Когда дети пришли домой, я поймала себя на том, что ору на них. Это не удивило ни их, ни меня. Муж мой был легким в общении, он был «хорошим парнем». Я была «стервой». Я пыталась быть приятной в общении, но как же это было трудно! Гнев постоянно кипел во мне. Я так долго со стольким мирилась! Я больше не желала и не была способна ни с чем мириться. Я всегда держала круговую оборону, у меня было ощущение, что я каким-то образом сражаюсь за свою жизнь. Потом, позднее, я узнала, что так и было.

К тому времени как домой явился муж, я предприняла вялую попытку приготовить ужин. Мы ели, почти не разговаривая.

– У меня сегодня был хороший день, – проговорил Фрэнк.

«Что это означает? – подумала я. – Чем ты на самом деле занимался? Ты вообще на работе-то был? И, сверх всего прочего, какое мне дело?»

– Вот и славно, – отозвалась я.

– А у тебя как день прошел? – поинтересовался он.

«А ты, черт возьми, сам-то как думаешь? – молча вскипела я. После всего, что ты со мной сделал, как, ты

думаешь, у меня должен проходить любой день?» Я метнула в него убийственный взгляд, выдавила насильственную улыбку и сказала:

– Мой день прошел нормально. Спасибо, что спросил.

Фрэнк отвел глаза. Он услышал то, чего я не сказала, услышал больше, чем я сказала. Он понял, что дальше разговаривать не стоит; я – тоже. Мы как обычно были в одном шаге от яростной ссоры, перечисления прошлых грехов и воплей, грозящих разводом. Когда-то нам доставляли удовольствие ссоры, но теперь нас от них тошнило. Поэтому мы ссорились молча.

Дети нарушили наше враждебное молчание. Сын сказал, что хочет пойти поиграть на площадку в нескольких кварталах от нашего дома. Я сказала «нет»; я не хотела, чтобы он куда-то ходил без отца или меня. Он начал ныть, что хочет пойти, что он пойдет и что я никогда ему ничего не разрешаю. Я завопила, что он никуда не пойдет, и точка. Он завопил в ответ: «Пожалуйста, я должен пойти, все остальные дети пойдут». Как обычно, я пошла на попятный. «Ладно, давай, иди, но будь осторожен», – предупредила я. Я была словно потерянная. Я всегда чувствовала себя потерянной – с детьми и с мужем. Никто никогда меня не слушал; никто не воспринимал меня всерьез.

Я сама не воспринимала себя всерьез.

После ужина я стала мыть посуду, а муж пошел смотреть телевизор. Как обычно, я работаю, а ты забавляешься. Я беспокоюсь, а ты расслабляешься. Я равнодушна, а тебе наплевать. Тебе прекрасно, мне больно. Черт тебя побери! Я несколько раз прошла через гостиную, намеренно заслоняя ему телевизор и втайне бросая на него полные ненависти взгляды. Он меня игнорировал. Когда мне это надоело, я неторопливо вошла в гостиную, вздохнула и сказала, что иду во двор, собираюсь сгрести листья. Это, как правило, мужская работа, объяснила я, но, полагаю, и ее придется делать мне. Он сказал, что займется этим позже. Я ответила, что «позже» никогда не наступает, что я не могу ждать, что мне стыдно за наш двор, забудь об этом, я

привыкла делать все сама, и это тоже сделаю. Он сказал: «Ладно, забуду». Я выбежала за дверь и, громко топая, стала носиться по двору.

Как бы я ни устала, ночь все равно настала слишком рано. Сон рядом с мужем стал таким же напряженным временем, как и бодрствование. Мы либо вообще не разговаривали, каждый сворачиваясь калачиком на противоположных сторонах кровати, как можно дальше друг от друга, либо он предпринимал попытки – будто у нас все в порядке – заняться со мной сексом.

Что так, что сяк – все равно напряг. Если мы поворачивались друг к другу спиной, я лежала с растерянными, отчаянными мыслями. Если он пытался ко мне прикоснуться, я леденела. Как он может рассчитывать, что я буду заниматься с ним любовью?! Как может он касаться меня, словно ничего не случилось? Обычно я отталкивала его с резким «Нет, я слишком устала». Иногда соглашалась. Время от времени я уступала потому, что мне самой хотелось. Но обычно, если я и занималась с ним сексом, то только потому, что мне казалось, что я *должна заботиться* о его сексуальных потребностях, и *чувствовала себя виноватой*, если этого не делала. В обоих случаях секс был эмоционально неудовлетворительным.

**«Может быть, твердила я себе, все еще исправится. В конце концов, эти проблемы – его вина. Когда ему станет лучше, наш брак тоже станет лучше».**

Давным-давно я заткнула подальше свою потребность дарить и принимать любовь. Я заморозила ту часть себя, которая чувствовала и любила. Я должна была это сделать, чтобы выжить.

Я столько всего ждала от этого брака! Я так мечтала о том, чем мы будем заниматься вместе! Ни одна мечта не сбылась. Я была обманута, предана. Мой дом и семья – место и люди, которым следовало быть теплом, поддержкой, утешением, тихой гаванью любви, – стали ловушкой. И я не

могла найти из нее выход. **Может быть, твердила я себе, все еще исправится. В конце концов, эти проблемы – его вина. Он алкоголик. Когда ему станет лучше, наш брак тоже станет лучше.**

Но я начинала сомневаться. Он оставался трезвым и ходил на встречи Анонимных алкоголиков уже шесть месяцев. Ему становилось лучше. А мне – нет. Действительно ли его выздоровления было *достаточно*, чтобы сделать меня счастливой? Пока его трезвость, похоже, никак не меняла мое ощущение себя: тридцатидвухлетняя, опустошенная, использованная, нервная. Что случилось с нашей любовью? Что случилось со мной?

Еще через месяц я начала подозревать то, что вскоре оказалось истиной. К тому времени изменилось только одно – мне стало хуже. Моя жизнь застопорилась до полной остановки; мне хотелось покончить с ней. У меня не было надежды на улучшение; я даже не знала, что, собственно, не так. У меня не было иной цели, чем забота о других людях, да и это не слишком хорошо мне удавалось. Я застряла в прошлом, а будущее внушало мне ужас. Казалось, Бог покинул меня.

Я постоянно чувствовала себя виноватой и гадала, уж не схожу ли я с ума. Что-то ужасное, что-то такое, чего я не могла объяснить, случилось со мной. Оно ограбило меня и разрушило мою жизнь. Каким-то образом пьянство мужа подействовало на меня, и способы, какими проявилось это воздействие, стали моими проблемами. Больше не имело значения, чья это вина.

Я утратила контроль.

Я познакомилась с Джессикой в этот момент ее жизни. Ей предстояло вот-вот усвоить три фундаментальные идеи.

1. Она не сумасшедшая; она созависимая. Алкоголизм и другие компульсивные расстройства – настоящие семейные заболевания. То, как заболевание воздействует на других членов семьи, называется созависимостью.

2. Когда они уже подверглись воздействию – когда «это» устоялось, – созависимость начинает жить собственной жизнью. Это все равно что подхватить пневмонию или приобрести разрушительную привычку. Как только вы ее подхватили, она у вас есть.

3. Если хотите избавиться от нее, *вам* надо делать что-то, чтобы заставить ее уйти. Не имеет значения, чья это вина. Ваша созависимость становится вашей проблемой; разрешение ваших проблем – ваша обязанность.

Если вы созависимы, вам необходимо найти собственный восстановительный или целительный процесс. Чтобы начать это восстановление, важно понимать, что такое созависимость и каковы мысли, чувства и поступки, которые часто ее сопровождают. Также важно изменить некоторые из этих мыслей и поступков и понять, чего ожидать, когда произойдут эти перемены.

Эта книга поможет вам найти пути к переменам и поддерживать такие перемены. Рада сказать, что у истории Джессики счастливый конец – или, скорее, новое начало. Ей стало лучше. Она начала жить собственной жизнью. Надеюсь, вы тоже это сделаете.

## Глава 2

### Другие истории созависимых

*Когда я говорю, что я созависимая, я не имею в виду, что я немножко созависимая. Я имею в виду, что я по-настоящему созависимая. Я не выхожу замуж за мужчин, которые заходят опрокинуть пару кружечек пивка после работы. Я выхожу замуж за мужчин, которые вообще не станут работать.*

*Эллен, член общества Ал-Анон*

Возможно, в предыдущей главе вы отождествили себя с Джессикой. Ее история – экстремальный пример созависимости, но именно такие истории я наиболее часто выслушиваю. Однако опыт Джессики – не единственный тип созависимости. Есть множество других вариаций этой истории, так же как есть другие созависимые, чтобы их рассказать.

Вот некоторые из них.

*Джеральд*, красивый и представительный мужчина чуть за сорок, называет себя «успешным бизнесменом и неудачником в отношениях с женщинами». В старших классах и колледже Джеральд встречался со многими женщинами. Он был популярен и считался хорошей партией. Однако после выпуска Джеральд ошеломил своих родных и друзей, женившись на Рите.

Рита обращалась с Джеральдом хуже, чем любая другая женщина из тех, с которыми он встречался. Она вела себя холодно и враждебно с Джеральдом и его друзьями, у них было мало общих интересов, и казалось, что Джеральд ничуть ее не заботит – ни в каком плане. Спустя 13 лет брак окончился разводом, когда Джеральд выяснил, что некоторые вещи, о которых он подозревал годами, истинная правда:

Рита встречалась с другими мужчинами с тех самых пор, как они поженились, и злоупотребляла (в том числе и до брака) алкоголем и другими наркотиками.

Джеральд был уничтожен. Но, отдав скорби около двух месяцев, он безумно влюбился в другую женщину, которая была алкоголичкой, начинавшей пить с раннего утра и продолжавшей, пока не допьется до отключки. Потратив несколько месяцев на беспокойство о ней, попытки помочь, попытки выяснить, что в его поступках заставляет ее пить, попытки контролировать ее пьянство и, в конечном счете, преисполнившись гнева на нее, поскольку она не желала бросить пить, Джеральд прекратил эти отношения. Вскоре он познакомился с еще одной женщиной, влюбился и переехал в ее квартиру. Уже через несколько месяцев Джеральд заподозрил, что она тоже химически зависима.

Вскоре Джеральд стал тратить большую часть своего времени на беспокойство о подруге. Он следил за ней, рылся в ее сумке, ища таблетки или другие улики, и дотошно расспрашивал о ее занятиях. Иногда он просто *отрицал*, что у нее есть проблема. В эти моменты он развивал лихорадочную деятельность, старался наслаждаться временем, проводимым с подругой (хотя и говорил, что чувствовал себя неудобно), и твердил себе: «Дело только во мне. Что-то не так со мной».

Во время одного из многочисленных кризисов в этих последних отношениях, когда реальность рывком выдернула Джеральда из отрицания, он пошел к консультанту по химической зависимости за советом.

– Я понимаю, что мне следовало бы закончить эти отношения, – сказал Джеральд, – но я просто не готов отказаться от них. Мы можем говорить обо всем на свете. Мы – такие хорошие друзья. И я люблю ее. Почему?! Почему это все время происходит со мной? Дайте мне комнату, полную женщин, – и я влюблюсь в ту, у которой больше всего проблем; в ту, которая будет обращаться со мной хуже всех. Честно говоря, мне с такими гораздо интереснее, –

признался Джеральд. – Если женщина обращается со мной слишком хорошо, это меня расхолаживает.

Джеральд считал себя человеком, выпивающим, чтобы немного расслабиться. У него никогда не было проблем с алкоголем. Джеральд рассказал консультанту, что он никогда не употреблял наркотики. Его брат, которому было уже под пятьдесят, был алкоголиком, начиная с подросткового возраста. Джеральд отрицал, что кто-либо из его покойных родителей был алкоголиком, но неохотно признал, что его отец, возможно, «выпивал слишком много».

Консультант предположил, что алкоголизм и избыточное потребление алкоголя в среде ближайших родственников Джеральда могут до сих пор влиять на него и его отношения.

– *Как могут их проблемы влиять на меня?* – не поверил тот. – Папа умер давным-давно, а с братом мы видимся редко.

После нескольких сеансов терапии Джеральд стал называть себя созависимым, но не вполне понимал, что это значит и что с этим делать. Когда сиюминутные проблемы в отношениях перестали вызывать у Джеральда сильный гнев, он забросил терапию. Джеральд решил, что проблемы его подруги с наркотиками не так уж и велики. *Он убедил себя в том, что его проблемы с женщинами – результат невезения.* Он говорил, что надеется, что однажды удача повернется к нему лицом.

Действительно ли проблема Джеральда – невезение? Или это созависимость?

*Пэтти* около 35 лет, и, к тому времени, как обратилась за помощью к частному психотерапевту, она 11 лет была замужем. У нее трое детей, младший из которых был болен детским церебральным параличом. Пэтти посвятила свою жизнь семье, стараясь быть хорошей женой и матерью.

Она рассказала терапевту, что любит детей, не сожалеет о своем решении сидеть дома и воспитывать их, но повседневная рутина ей ненавистна. До брака у нее было много друзей и хобби, она работала медсестрой и

интересовалась окружающим миром. Однако за годы, последовавшие за рождением детей, в особенности больного ДЦП ребенка, она утратила весь свой энтузиазм.

У нее осталось мало подруг, она набрала больше 80 фунтов веса, не понимала своих чувств, а если и понимала, то ощущала вину за них. Она объяснила, что пыталась сохранять активность, помогая подругам и занимаясь волонтерской работой для нескольких организаций, но ее усилия обычно приводили к ощущению неэффективности и обиды. Она подумывала о возвращении к работе, но не сделала этого, потому что, по ее словам, «единственное, что я умею, это быть медсестрой, а меня уже тошнит от заботы о людях».

– Мои родственники и друзья считают меня той самой «каменной стеной». Старая добрая Пэтти, на которую всегда можно положиться! Всегда все под контролем. Всегда готова помочь им. А на самом деле, – говорила Пэтти, – я распадаюсь на части, очень незаметно, но очень верно. Я пребываю в депрессии не один год. Я не могу от нее избавиться. Стоит шляпу уронить – и я плачу.

– У меня совершенно нет сил. Я постоянно ору на детей. У меня нет никакого интереса к сексу, по крайней мере, с моим мужем. Я *постоянно испытываю чувство вины за все на свете*. Я чувствую себя виновной даже в том, что пришла к вам, – призналась она консультанту. – Мне следовало бы уметь решать собственные проблемы. Мне следовало бы просто отключиться от этого. Просто смешно тратить ваше время и деньги мужа на мои проблемы – проблемы, которые я, вполне возможно, попросту вообразила и несообразно раздула из ничего.

– Но я не могла просто ничего не делать, – продолжала Пэтти. – Недавно я подумывала о самоубийстве. Конечно, я бы ни за что на самом деле себя не убила. Я нужна слишком многим людям. Слишком многие от меня зависят. Я бы их расстроила. Но я обеспокоена. Я напугана.

Пэтти также сказала консультанту, что до брака у ее мужа были проблемы с алкоголем. В браке он стал пить

меньше, держался на одной и той же работе и неплохо обеспечивал семью. Но после расспросов выяснилось, что ее муж не посещал встречи Анонимных алкоголиков или каких-либо других групп поддержки. Вместо этого он был «в завязке» месяцами, периодически уходя в запой по выходным. Пьяный, он вел себя как безумный. Когда не пил, был раздражителен и враждебен.

**«Мои родственники и друзья считают меня «каменной стеной». Всегда все под контролем. Всегда готова помочь им. А на самом деле я распадаюсь на части».**

– Я не знаю, что с ним случилось. Это не тот мужчина, за которого я выходила замуж. Еще больше пугает то, что я не знаю, что случилось со мной и кто я такая, – говорила Пэтти. – Трудно объяснить, в чем именно проблема. Я и сама этого не понимаю. Нет никакой серьезной проблемы, в которую я могла бы ткнуть пальцем и сказать: «Вот в чем дело». Но ощущение такое, будто я потеряла себя. Временами я гадаю, не схожу ли я с ума. Что со мной не так? – спросила она.

– Возможно, ваш муж – алкоголик, и ваши проблемы вызваны семейной болезнью алкоголизма, – предположил консультант.

– Как такое может быть? – удивилась Пэтти – Мой муж пьет не так уж часто.

Консультант углубился в личную историю Пэтти. Она с любовью говорила о родителях и двух старших братьях. Она была из хорошей семьи, дружной и успешной.

Консультант копнул глубже. Пэтти упомянула, что ее отец ходил на собрания Анонимных алкоголиков с тех пор, как она была подростком.

– Папа стал трезвенником, когда я была в старшей школе, – сказала она. – Я очень люблю его и горжусь им. Но когда он пил, это были воистину безумные годы для нашей семьи.

Пэтти не только замужем за человеком, который, весьма вероятно, был алкоголиком; она была еще и тем, кого теперь называют *взрослым ребенком алкоголика*. На всю семью оказала воздействие семейная болезнь алкоголизма. Ее отец бросил пить; ее мать ходила в группу Анонимных алкоголиков; семейная жизнь выправилась. Но все это воздействовало и на Пэтти. Неужто можно было рассчитывать, что она волшебным образом преодолет это воздействие – просто потому, что прекратилось пьянство?

Вместо дополнительных сеансов терапии консультант рекомендовал Пэтти курс развития самооценки и курс развития уверенности. Он также посоветовал ей посещать встречи Ал-Анон или «Взрослых детей алкоголиков» – групп самопомощи, опирающихся на программу «Двенадцать Шагов» общества Анонимных алкоголиков.

Пэтти последовала совету консультанта. Она не излечилась в мгновение ока, но по мере того как проходил месяц за месяцем, она обнаружила, что принимает решения с большей легкостью, чувствует и выражает свои чувства, говорит то, что думает, уделяет внимание своим потребностям и меньше мучается чувством вины. Она стала более терпимой к себе и своей повседневной рутине. Депрессия ее понемногу отпустила. Она стала меньше плакать и больше смеяться. Вернулись энергия и энтузиазм в отношении к жизни.

Кстати, без понуканий со стороны Пэтти ее муж вступил в группу Анонимных алкоголиков. Враждебности в нем поубавилось, и их супружеская жизнь начала выправляться. Мораль этой истории в том, что Пэтти обрела контроль над своей жизнью. Ее жизнь *оживила*.

Теперь, если спросить Пэтти, в чем была или состоит ее проблема, она ответит: «Я созависимая».

Клиенты, которые обращаются за помощью, – не единственные люди, которые страдают от созависимости.

*Рэнделл* был консультантом по химической зависимости и выздоравливающим алкоголиком с несколькими годами трезвости за плечами, когда обнаружил, что у него самого есть проблемы этого рода. Рэнделл также был взрослым сыном алкоголика; его отец и три брата были алкоголиками.

Интеллигентный, чувствительный человек, который получал удовольствие от своей работы, Рэнделл испытывал сложности с досугом. Большую часть свободного времени он проводил в беспокойстве – доходившем до одержимости – о *других людях и их проблемах*. Иногда он пытался распутать хаотические ситуации, созданные алкоголиками; иногда гневался на алкоголиков за то, что они создают хаотические ситуации, которые он чувствует себя обязанным распутывать; иногда расстраивался из-за того, что люди (не обязательно алкоголики) вели себя определенным образом. Он бушевал, мучился чувством вины, жалел людей и позволял им пользоваться собой. Однако он редко ощущал настоящую *близость* с ними. И редко веселился.

Много лет Рэнделл верил, что его долг – беспокоиться о людях и вовлекаться в их проблемы. Он называл свое поведение добротой, участием, любовью и (порой) праведным негодованием. Теперь, получив помощь в связи со своей проблемой, он называет ее созависимостью.

Иногда созависимое поведение неразрывно связано с желанием быть хорошей женой, мужем, братом или христианином.

*Марлисс* – женщина сорока с лишним лет, весьма привлекательная, когда заботится о себе. Однако большую часть времени она занята заботами о своих пятерых детях и муже, выздоравливающем алкоголике. *Она посвятила свою жизнь стараниям сделать их счастливыми, но не преуспела.*

Обычно Марлисс полна гнева, ибо ей кажется, что ее усилий никто не ценит, а семья злится на нее в ответ.

Она занимается с мужем сексом всякий раз, как он того захочет, *вне зависимости* от собственного самочувствия. Она тратит слишком большую долю семейного бюджета на

игрушки и одежду для детей, удовлетворяя все их прихоти. Она возит их на машине, читает им, готовит для них, убирает за ними, холит и лелеет тех, кто ее окружает; но ей никто ничего не дает. Большую часть времени они даже не говорят ей «спасибо».

Марлисс негодует из-за того, что постоянно отдает себя людям, присутствующим в ее жизни. Ее возмущает то, что семья и потребности семьи контролируют ее жизнь. Она избрала уход и заботу своей профессией, но часто злится из-за этого.

– Но я чувствую себя виноватой, когда не делаю того, что от меня требуется. Я чувствую себя виноватой, когда не оправдываю свои стандарты жены и матери. Я чувствую себя виноватой, когда не оправдываю стандарты, которые устанавливают для меня другие люди. Я просто чувствую себя кругом виноватой, – говорила она, а потом добавила: – В сущности, я расписываю свой день, расставляю свои приоритеты исходя из чувства вины.

Означает ли то, что Марлисс бесконечно заботится о других людях, злится из-за этого и не ожидает ничего взамен, что она – хорошая жена и мать? Или это означает, что Марлисс созависима?

Алкоголизм (или химическая зависимость) – не единственная семейная проблема, которая может создать созависимую личность.

*Алиса*, мать двух подростков, работала неполный рабочий день в организации психического здоровья, когда обратилась к семейному консультанту. (Прежде она не раз обращалась к семейным консультантам за помощью.) Она пошла на консультацию потому, что ее старший ребенок, четырнадцатилетний мальчик, постоянно создавал проблемы. Он убегал из дома, нарушал «комендантский час», прогуливал школу, не повиновался другим семейным правилам и вообще делал все, что хотел и когда хотел.

– Этот ребенок, – пожаловалась Алиса консультанту, – сводит меня с ума.

И она действительно так думала. Она буквально заболела от беспокойства. В иные дни она была так подавлена и встревожена, что не могла встать с постели. Алиса перепробовала все средства, какие могла придумать, чтобы помочь своему ребенку. Она трижды помещала его на лечение, отдавала в две разные приемные семьи и таскала всю свою семью от одного консультанта к другому.

Алиса испытывала и другие методы: она угрожала, плакала, кричала и умоляла. Она становилась суровой и доносила на него в полицию. Она пробовала действовать мягкостью и прощением. Она даже пыталась вести себя так, словно он не совершал неприемлемых поступков. Она не пускала его домой. А однажды проехала полштата, чтобы привезти его назад после того, как он сбежал.

Хотя эти усилия не помогли ее ребенку, Алиса была одержима желанием найти и сделать то единственное, что «заставит его понять ошибочность его поведения» и поможет ему измениться.

– Почему, – спросила она консультанта, – он поступает так со мной? Он портит и рушит мою жизнь!

Консультант согласился с тем, что проблема с сыном Алисы болезненна, вызывает тревогу и требует действий. Но консультант также сказал, что эта проблема *не должна* разрушать жизнь Алисы.

– Вы не смогли контролировать своего сына, но вы можете *обрести контроль над собой*, – сказал он. – Вы можете справиться с собственной созависимостью.

*Шерил* тоже называет себя созависимой. Вскоре после свадьбы с мужчиной ее мечты жизнь Шерил превратилась в кошмар. Ее муж, как она узнала, был сексуально зависимым. В его случае это означало, что он не мог держать под контролем свое желание смотреть порнографию, его компульсивно тянуло к интрижкам с другими женщинами и, как выразилась Шерил, «одному Богу известно, с чем и с кем еще». Она узнала, что ее муж – сексуально зависимый, через неделю после свадьбы, когда застала его в постели с другой женщиной.

Первой реакцией Шерил была паника. Потом гнев. Потом тревога – за мужа и из-за его проблемы. Подруги советовали ей бросить его, но она решила сохранить брак. Ему требовалась помощь. Он нуждался в ней. Может быть, он еще изменится. Кроме того, она была не готова лишиться своей мечты о розовом будущем, которое могло быть у них вместе.

Ее муж вступил в общество Анонимных Сексоголиков, двенадцатишаговую группу самопомощи, аналогичную программе Анонимных Алкоголиков. Шерил отказалась присоединиться к Со-АС, группе общества для членов семей сексоголиков. Она не хотела выносить на публику свою проблему; она не хотела даже обсуждать ее в частном порядке.

Спустя несколько месяцев Шерил, успешная модель в мире моды, стала реже принимать предложения о работе, отказывалась проводить вечера с подругами и заделалась домоседкой. Она хотела сама отвечать на звонки – на случай, если мужу будут звонить другие женщины. Она хотела быть дома, чтобы видеть, когда муж уходит и когда возвращается. Она хотела видеть, как он выглядит, как себя ведет, как разговаривает. Она хотела точно знать, что он делает и с кем он это делает. Она часто звонила его куратору из АС, чтобы пожаловаться, сообщить о поведении мужа и расспросить о его прогрессе. «Я отказываюсь, – говорила Шерил, – снова быть обведенной вокруг пальца и обманутой».

Постепенно Шерил отстранилась от прежних подруг и занятий. Ее тревожность была слишком сильна, чтобы она могла продолжать работать; она слишком стыдилась, чтобы разговаривать с подругами. У ее мужа случилось еще несколько романов на стороне; ее подруг расстраивало то, что она не уходит от него и постоянно сетует, как ужасно быть его женой.

– Я даже смотреть на мужа не могла. Я не питала к нему ничего, кроме презрения. Однако не могла заставить себя бросить его, – рассказывала Шерил впоследствии. – Я не

могла заставить себя ничего делать, только беспокоилась и следила за ним.

– Поворотным пунктом стал вечер, когда я гонялась за ним с мясницким ножом, – продолжала Шерил. – Я достигла дна. Я бегала по дому, вопя и неистовствуя, и вдруг осознала – впервые – *саму себя*. Я стала сумасшедшей. Я была безумна – совершенно потеряла контроль, – а он просто стоял, спокойно глядя на меня. Тогда я поняла, что должна сделать что-то, чтобы получить помощь для себя.

Вскоре после этого случая Шерил пришла в Со-АС. Именно на этих встречах она начала называть свое состояние и потерю контроля над собой созависимостью. Сейчас Шерил разъехалась с мужем и подала на развод. Она также стала лучше относиться к самой себе.

**Подруги советовали ей бросить мужа, но она решила сохранить брак. Ему требовалась помощь. Он нуждался в ней. Может быть, он еще изменится...**

Хотя предшествующие примеры весьма драматичны, созависимость не обязательно бывает такой острой. И она не всегда включает опыт общения с людьми, у которых очень серьезные проблемы.

*Кристен* замужем, у нее двое маленьких детей, и среди ее ближайших, равно как и дальних, родственников нет случаев алкоголизма или компульсивных расстройств, насколько ей известно. Однако она называет себя созависимой. Ее проблема в том, что настроения других людей контролируют ее эмоции; она, в свою очередь, пытается контролировать их чувства.

– Если мой муж счастлив – а я *чувствую ответственность* за это, – то счастлива и я. Если он расстроен, я тоже за это ответственна. Я испытываю тревогу, дискомфорт и расстройство, пока настроение у него не улучшится. Я пытаюсь *заставить* его воспрянуть духом. Я

чувствую себя виноватой, если у меня не получается. А он сердится на меня за эти попытки.

– И у меня проявляется созависимое поведение в общении не только с ним, – добавила она. – Так происходит со всеми – с моими родителями, детьми, гостями в моем доме. *Кажется, я каким-то образом потеряла себя в других людях. Я запуталась в них.* Мне хотелось бы что-нибудь с этим сделать – с этой штукой, называемой созависимостью, – пока не стало еще хуже. Не сказать, что я как-то особенно несчастлива, но мне хотелось бы научиться расслабляться и начать получать удовольствие от себя и других людей.

Священник, с которым она разговаривала, подытожил ее состояние в следующих словах: «Одни люди *по-настоящему* созависимы, а другие созависимы *самую малость*».

Я выбрала эти примеры, потому что они интересны и представляют целый спектр разных переживаний. Они также подчеркивают очень важный момент: ни один единичный пример не является иллюстрацией типичного созависимого человека. Созависимость сложна. Люди сложны. Каждый человек уникален, и у каждого своя, уникальная ситуация. У некоторых созависимость проявляется в крайне болезненных и разрушительных формах. На других она может оказывать лишь умеренное воздействие. Иногда созависимость – это реакция человека на алкоголизм другого; иногда это не так. У каждого созависимого имеется собственный неповторимый опыт, порожденный его обстоятельствами, историей и личностью.

Однако все истории о созависимости связаны общей нитью. Созависимость включает нашу реакцию на людей вокруг нас. Она включает наши отношения с другими людьми, будь то алкоголики, азартные игроки, сексоголики, обжоры или самые обычные люди. Созависимость включает воздействие, которое эти люди оказывают на нас, и то, как мы, в свою очередь, воздействуем на них.

Как говорят члены общества Ал-Анон, «отождествляйся, а не сравнивай».

## **Задания**

**1.** Отождествили ли вы себя с кем-нибудь из героев этой главы? Что побудило вас подумать о себе? Какие отношения пришли на ум? Почему?

**2.** Возможно, вам будет полезно купить большой блокнот и записывать свои реакции на эти задания. Вы также можете записывать другие мысли и чувства, которые появляются у вас во время чтения этой книги.

## Глава 3

### Созависимость – что это?

*Отношения подобны танцу, видимая энергия курсирует между партнерами. Некоторые отношения представляют собой медленный, мрачный танец смерти.*

*Колетт Даулинг (1)*

Вплоть до этого момента я пользовалась словами *созависимость* и *созависимый* как общепонятными терминами. Однако определения этих слов остаются туманными.

Химическая зависимость означает «быть зависимым (психологически и/или физически) от алкоголя и других наркотиков». Переедание и азартные игры – это тоже слова, вызывающие в уме конкретные представления. Но что такое *созависимость*?

Очевидное определение было бы таким: *быть партнером зависимого человека*. Оно близко к истине, но все равно остается нечетким. Оно не вызывает в уме никакого конкретного образа. Созависимость – это выражение из профессионального сленга работников лечебных и психологических центров, непонятное людям за пределами этой профессии, и сущая тарабарщина даже для некоторых специалистов.

Жаргонное выражение может означать нечто конкретное – или не означать. Оно может означать разные вещи для разных людей. Или люди могут чувствовать, что подразумевает данный термин, но не могут дать четкого определения.

**«Созависимость означает, что все твои отношения будут либо длиться и длиться все так же болезненно, либо заканчиваться все так же катастрофически».**

Это лишь некоторые проблемы, с которыми я сталкивалась, проводя исследования и пытаясь определить слова *созависимость* и *созависимый*. Многие люди этих терминов не слышали. Другие,

которые с ними знакомы, не могут дать их определения. Если и могут, то все определения получаются разными. Или люди дают определения, используя другой сленг, что еще больше все усложняет. Мой компьютер настойчиво выделяет эти слова как неверно написанные, пытаюсь убедить меня, что этого вообще не существует.

Однако созависимость действительно означает нечто конкретное, нечто особенно важное для меня и миллионов людей. Давайте избавимся от сленга и рассмотрим смысл этого слова.

## Определения созависимости

Я слышала и читала множество определений созависимости.

В статье из книги «Созависимость, неотложная проблема» Роберт Сабби писал, что созависимость – это «эмоциональное, психологическое и поведенческое состояние, которое развивается как результат продолжительного воздействия на человека и соблюдения им ряда угнетающих правил – правил, которые *препятствуют открытому выражению чувств и прямому обсуждению личных и межличностных проблем*» (2).

Эрни Ларсен, другой специалист по созависимости и первопроходец в этой сфере, определяет созависимость как «обреченные на провал виды поведения или дефекты характера, которые приводят к снижению способности быть инициатором или участником *любящих отношений*».

Некоторые менее профессиональные определения следуют ниже.

– Созависимость означает, – сказала одна женщина, – что я – опекунша.

– Быть созависимой означает, что я замужем за алкоголиком, – отвечала другая. – Это также значит, что мне необходимо ходить на собрания Ал-Анон.

– Созависимость, – подала голос третья, – означает, что я по самую маковку в алкоголиках.

– Это означает, что я всегда ищу, на кого бы наброситься.

– Созависимость? Это означает, что любой мужчина, к которому меня влечет, в которого я влюблюсь или за которого выйду замуж, будет химически зависимым или человеком с какой-нибудь другой столь же серьезной проблемой.

– Созависимость означает, что все твои отношения будут либо длиться и длиться все так же болезненно, либо заканчиваться все так же катастрофически. Или – и то, и другое вместе.

Существует почти столько же определений созависимости, сколько опытов, ее представляющих. В отчаянии (или – в просветлении) некоторые психотерапевты заявили: «Созависимость – это *все, что угодно, и каждый человек – созависимый*». Так кому же верить? Какое определение – точное? Краткая история созависимости поможет ответить на этот вопрос.

## Краткая история

Слово «созависимость» появилось в лечебной среде в конце 1970-х. Я не знаю, кто его придумал. Хотя на эту честь могут претендовать несколько людей, это слово вошло в обиход одновременно в нескольких лечебных центрах Миннесоты – согласно информации из офиса Сондры Смолли, лицензированного психолога и лидера в сфере изучения созависимости. Может быть, это сама Миннесота, «сердце» лечения химической зависимости и двенадцатишаговых программ для компульсивных расстройств, изобрела его.

Роберт Сабби и Джон Фрил в статье из книги «Созависимость, неотложная проблема» писали: «Изначально это слово использовалось для описания человека или людей, чья жизнь испытала негативное воздействие в результате связи с химически зависимым человеком. Созависимый супруг, ребенок, любовник или любой другой близкий химически зависимого человека рассматривался как *развивший нездоровый шаблон поведения*, позволяющий справляться с жизнью, как реакцию на злоупотребление наркотиками или алкоголем со стороны другого человека» (3).

Это было новое название для старой игры. Профессионалы давно подозревали, что нечто особенное происходит с людьми, вовлеченными в близкие отношения с химически зависимыми. По этой теме были проведены исследования, указывающие, что физические, психические, эмоциональные и духовные состояния, *сходные с алкоголизмом*, проявляются у многих непьющих или не подверженных химической зависимости людей, близких алкоголикам. Появлялись разные слова (дополнительные жаргонные выражения, которые

впоследствии стали синонимами созависимости) для описания этого феномена: *со-алкоголик, неалкоголик, пара-алкоголик*.

Созависимые определенно ощущали эффекты созависимости задолго до того, как было пущено в обиход само слово. В 1940-х, после рождения общества Анонимных Алкоголиков, вовлеченные люди – преимущественно жены алкоголиков – сформировали общество поддержки и самопомощи, чтобы справиться с воздействием на них алкоголизма мужей (4).

Они не знали, что позднее их назовут созависимыми, зато точно знали, что на них напрямую влияет алкоголизм партнеров. И им стало «завидно», что у алкоголиков есть программа «Двенадцать Шагов», помогавшая им выздоравливать. Жены тоже хотели такую программу для себя. Поэтому они воспользовались двенадцатишаговой программой общества АА, провели ревизию Двенадцати Традиций АА, сменили название на Ал-Анон – и все заработало! С тех пор миллионы людей получают пользу от Ал-Анон (5).

Главной мыслью и тогда, и в 1979 году, когда появилось слово «созависимость», была следующая: созависимые (со-алкоголики, или пара-алкоголики) – *это люди, чья жизнь стала неуправляемой в результате проживания в прочных отношениях с алкоголиком* (6).

Однако определение созависимости с тех пор расширилось. Профессионалы начали лучше понимать воздействие химически зависимого человека на семью и воздействие семьи на химически зависимого человека. Профессионалы начали выявлять и другие сходные проблемы, такие как переедание и недоедание, игромания и определенные виды сексуального поведения. Эти компульсивные расстройства были подобны алкоголизму.

Профессионалы также начали замечать, что у многих людей, состоящих в близких отношениях с этими компульсивными личностями, развиваются стратегии реагирования и адаптации, которые напоминают копинг-стратегии<sup>[8]</sup> людей, состоящих в отношениях с алкоголиками. Нечто особенное происходило и с этими семьями.

Когда профессионалы начали лучше понимать феномен созависимости, выяснилось, что она, похоже, есть у самых разных групп людей: у взрослых детей алкоголиков; у состоящих в отношениях с эмоционально или психически нездоровыми людьми;

у состоящих в отношениях с хроническими больными; у родителей детей с проблемами поведения; у людей, состоящих в отношениях с безответственными людьми; у профессионалов – медсестер, социальных работников и других людей «помогающих» профессий. Даже выздоравливающие алкоголики и наркоманы замечали, что они созависимы – и, вероятно, были таковыми задолго до того, как стали химически зависимыми (7). Созависимые начали множиться повсюду.

Когда созависимый прекращал отношения с неблагополучным человеком, он часто прибивался к другому неблагополучному человеку и повторял созависимое поведение уже с ним. Эти поступки, или копинг-механизмы, похоже, преобладали в жизни созависимого – если этот человек не менял своего поведения.

Можно ли было однозначно сделать вывод, что созависимость спровоцирована отношениями с людьми, у которых есть серьезные заболевания, поведенческие проблемы или деструктивные компульсивные расстройства? Алкоголизм в семье помогал создавать созависимость, но похоже было, что к ней приводят и многие другие обстоятельства.

Одним из довольно частых показателей было наличие отношений, личных или профессиональных, с неблагополучными, нуждающимися или зависимыми людьми. Но вторым, еще более распространенным показателем были неписанные, негласные *правила*, которые обычно развиваются непосредственно в ближайшей семейной среде и задают ритм отношениям (8).

*Эти правила запрещают:* обсуждение проблем; открытое выражение чувств; прямой, честный разговор; реалистические ожидания – например, быть человечным, уязвимым или несовершенным; бескорыстие; доверие к другим людям и к себе; игру и удовольствия; «раскачивание» неустойчиво равновесной «семейной лодки» посредством развития или изменений – каким бы здоровым и благотворным ни было это движение. *Эти правила обычны для семейных систем алкоголиков, но могут возникать и в других семьях.*

А теперь я возвращаюсь к прежнему вопросу: какое определение созависимости считать точным? Все они точны. Некоторые описывают причину, другие – следствия, третьи – состояние в целом, четвертые – симптомы, пятые – шаблоны, а шестые – боль. Созависимость – это все вышеперечисленное.

Я не пытаюсь вас запутать. Созависимость – путаное определение, потому что это серое, путаное состояние. И его трудно определить полностью одним-двумя предложениями.

**Когда профессионалы начали лучше понимать феномен созависимости, выяснилось, что она, похоже, есть у самых разных групп людей.**

К чему вся эта суета вокруг определения? К тому, что я собираюсь поставить перед собой трудную задачу – определить созависимого одним предложением. И хочу, чтобы вы увидели более широкую картину до того, как я покажу вам более узкую. Я надеюсь, что этот подход поможет вам идентифицировать созависимость в себе, если у вас есть эта проблема. Определение проблемы помогает определить решение. В данном случае решение жизненно важно. Оно означает улучшение самочувствия. Оно означает выздоровление.

Итак, вот мое определение созависимого.

Созависимый – это человек, который позволил поведению другого человека воздействовать на себя и одержим стремлением *контролировать* поведение этого другого человека.

Этим другим человеком может быть ребенок, взрослый, любимый, супруг, брат, сестра, бабушка, дедушка, клиент или лучший друг. Он (или она) может быть алкоголиком, наркоманом, психически или физически больным человеком, нормальным человеком, которым периодически овладевают печальные чувства, или одним из типов людей, перечисленных ранее.

Но суть этого определения и выздоровления заключается *не в другом человеке* – как бы глубоко мы ни верили, что это так. Она заключается в нас самих, в том, как *мы позволяем поведению других людей влиять на нас, и в том, как мы пытаемся воздействовать на них*: в стремлении контролировать, навязчивых мыслях, навязчивой «помощи», опеке, низкой самооценке, граничащей с ненавистью к себе, в самоподавлении, избытке гнева и вины, странной зависимости от странных людей, влечении и толерантности к ненормальности, центрированности на другом человеке, которая приводит к забвению себя, в проблемах общения, проблемах близости и нескончаемом круговом движении по водовороту пятиэтапного процесса скорби.

**Созависимый – это человек, который позволил поведению другого человека воздействовать на себя и одержим стремлением контролировать поведение этого другого человека.**

Является ли созависимость болезнью? Некоторые профессионалы говорят, что созависимость – не болезнь; они говорят, что это нормальная реакция на аномальных людей (9).

Другие профессионалы утверждают, что созависимость – болезнь; это хроническое, прогрессирующее заболевание. Они полагают, что созависимые хотят присутствия рядом больных людей и *нуждаются* в нем, находя в этом нездоровое удовлетворение. Они говорят, например, что жене алкоголика необходимо было выйти замуж за алкоголика и выбрать его, потому что она бессознательно считала его алкоголиком. Более того, ей необходимо было, чтобы он пил и бил ее, чтобы чувствовать себя удовлетворенной.

Это последнее суждение, возможно, является чересчур суровым. Я убеждена, что созависимым не помешала бы в жизни меньшая суровость. Другие люди и так достаточно суровы с нами. Мы и сами достаточно суровы по отношению к себе. Друзья, мы страдали достаточно! Мы виктимизированы<sup>[9]</sup> болезнями и людьми. Каждый из нас обязан решить, какую роль мы сами сыграли в своей виктимизации.

Я не *знаю*, является созависимость болезнью или нет. Я – не эксперт. Но если вы хотите узнать, что я *думаю*, то позвольте мне завершить краткую историю созависимости, которую я начала выше в этой главе.

Хотя группы Ал-Анон были образованы в 1940-х годах, я уверена, что мы могли бы вернуться к началу времен и человеческих взаимоотношений, и обнаружить там первые проявления созависимого поведения. У людей всегда были проблемы, и другие люди всегда заботились о своих неблагополучных друзьях и родственниках. Вероятно, люди вовлекались в проблемы других людей с тех пор, как возникли первые отношения.

Созависимость преследовала человека все время, пока он худо-бедно пробирался сквозь годы до «этой проклятой эпохи XX века», как

говорит Морли Сейфер из программы «60 минут». С тех самых пор как появились люди, они делали все то, на что мы навешиваем ярлык «созависимость».

Они доводили себя до болезни тревогой за других людей. Они пытались помочь другим способами, которые не помогали. Они говорили «да», подразумевая «нет». Они пытались заставить других людей смотреть на вещи их глазами. Они из кожи вон лезли, стараясь не ранить чувства других и, делая это, вредили самим себе. Они боялись доверять своим чувствам. Они верили лжи, а потом чувствовали себя обманутыми. Они хотели поквитаться – и наказывали других. Они ощущали такой гнев, что в них просыпалась жажда убийства. Они боролись за свои права, когда другие люди говорили, что у них нет никаких прав. Они носили отрепья, потому что не верили, что заслуживают нарядов.

Созависимые, несомненно, творили и добрые дела. По своей природе созависимые – благожелатели, которых заботят судьбы мира и которые считают, что ответственны за них. Вот что пишет Томас Райт в статье из книги «Созависимость, неотложная проблема»: «Подозреваю, что созависимые исторически атаковали социальную несправедливость и боролись за права ущемленных. Созависимые хотели помочь. Подозреваю, они и помогали. Но вероятно, они умирали с мыслью о том, что сделали недостаточно, – и чувствовали себя виноватыми.

Это естественно – хотеть защищать людей, к которым мы неравнодушны, хотеть им помочь. Также естественно ощущать на себе воздействие проблем окружающих и реагировать на них. Когда проблема становится более серьезной и остается неразрешенной, мы подвергаемся большему воздействию и реагируем на нее более интенсивно».

Здесь важно слово *реагировать*. Как бы вы ни подходили к созависимости, как бы вы ее ни определяли, в какой бы системе координат ни предпочли диагностировать ее и обращаться с ней, созависимость, в первую очередь, это реакционный процесс. Созависимые реактивны. Они *сверх*реагируют. Они *недо*реагируют. Но они редко просто *действуют*.

Они реагируют на проблемы, боль, жизнь и поступки других. Они реагируют на собственные проблемы, боль, жизнь и поступки. Многие

созависимые реакции – это реакции на стресс и неопределенность жизни или взросления в условиях алкоголизма и других проблем. Реагировать на стресс – нормально. Однако жизненно важно научиться *не реагировать, а действовать* более здоровыми способами. Однако большинство из нас нуждается в помощи, чтобы научиться делать это.

Возможно, одна из причин, по которой профессионалы называют созависимость болезнью, в том, что многие созависимые реагируют на такие заболевания, как алкоголизм.

Еще одна причина, по которой созависимость называют болезнью, – ее прогрессирование. По мере того как окружающие люди становятся более больными, и мы реагируем все интенсивнее. То, что начинается как небольшая озабоченность, может спровоцировать изоляцию, депрессию, эмоциональные или физические заболевания или суицидальные фантазии. Одно цепляется за другое, и ситуация ухудшается. Созависимость, может быть, и не болезнь, но она *может* сделать человека больным. И может помогать окружающим вас людям оставаться больными.

Еще одна причина, по которой созависимость называют болезнью, заключается в том, что созависимое поведение – например, многие саморазрушительные поступки – становится *привычным*. Мы повторяем их, не думая. Привычки обретают собственную жизнь (10).

**По своей природе созависимые – благожелатели, которых заботят судьбы мира и которые считают, что ответственны за них.**

Какая бы проблема ни была у другого человека, созависимость включает привычную систему мышления, чувствования и поведения по отношению к себе и другим, которая может причинять нам боль. Созависимые поступки или привычки саморазрушительны. Мы часто реагируем на людей, разрушающих самих себя; мы реагируем, научаясь *разрушать себя*.

Эти привычки могут приводить нас к деструктивным отношениям – отношениям, которые не складываются. Или не давать из них уйти. Эти привычки саботируют отношения, которые в ином случае могли бы сложиться. Эти привычки не дают нам найти покой и счастье с самым важным человеком в нашей жизни – с самими собой. Эти

привычки принадлежат единственному человеку, которого каждый из нас может контролировать, единственному человеку, которого мы можем изменить, – нам самим. Это *наши* проблемы. В следующей главе мы будем исследовать эти привычки.

## **Задания**

1. Как бы вы определили созависимость?
2. Знакомы ли вы с каким-нибудь человеком, который значительно воздействовал на вашу жизнь, о котором вы беспокоитесь и которого мечтаете изменить? Кто это? Напишите несколько строк об этом человеке и ваших отношениях. Позднее перечитайте то, что написали. Каковы ваши чувства?

## Глава 4

### Характеристики созависимости

*Господи, дай мне спокойствия, принять то, что я не могу изменить, и смелости изменить то, что могу. А также мудрости, чтобы понять разницу.*

Хотя двое созависимых могут не сойтись в определениях созависимости, если они станут обсуждать эти проблемы друг с другом, вероятно, каждый почувствует, что имеет в виду другой. Они будут делиться мыслями о том, что у них есть общего, характерного для созависимости, о том, что они делают, думают, чувствуют и говорят.

Именно в этих симптомах, копинг-стратегиях или реакциях большинство определений и реабилитационных программ накладываются друг на друга и согласуются. Эти симптомы и стратегии диктуют необходимость выздоровления. Это симптомы и стратегии, которые нам надо распознавать, принимать, жить с ними, иметь с ними дело, бороться с ними и менять их.

Однако прежде чем перечислить то, что склонны делать созависимые, я напишу одно важное замечание: наличие этих проблем не означает, что мы люди плохие, дефективные или «второго сорта». Одни из нас усвоили эти виды поведения в детстве. Другие – позже. Мы могли научиться некоторым из них в результате своей интерпретации религии. Некоторых женщин учили этому, говоря, что это качества, желательные для женщины. Где бы мы ни научились это делать, большинство из нас усвоило свои уроки хорошо.

Большинство из нас начали делать это в силу необходимости защитить себя и удовлетворить свои потребности. Мы делали, чувствовали и думали все это, чтобы выжить – эмоционально, интеллектуально и иногда физически. Мы пытались понять окружающий нас мир и справиться с ним наилучшим возможным образом. Не всегда легко жить даже с нормальными, здоровыми людьми. Особенно трудно – жить с людьми больными, неблагополучными или неуравновешенными. Жить с запойным

алкоголиком – ужасно. Многие из нас пытались приспособливаться к чудовищным обстоятельствам, и эти попытки были и достойными восхищения, и героическими. Мы старались, как могли.

Однако эти средства самозащиты, возможно, переросли свою пользу. Иногда то, что мы делаем, чтобы защитить себя, ополчается на нас и причиняет нам вред. Наши поступки становятся саморазрушительными. Многие созависимые едва ухитряются выживать, потребности большинства других не удовлетворяются. Как говорит консультант Скотт Эглстон, созависимость – это способ добиваться удовлетворения потребностей, который *не удовлетворяет* потребности. Мы совершаем неверные поступки по верным причинам.

Можем ли мы измениться? Можем ли мы усвоить более здоровые виды поведения? Не уверена, что интеллектуальному, духовному и эмоциональному здоровью можно научить, но мы можем вдохновляться и приободряться. Мы можем научиться поступать иначе. Мы можем меняться. Думаю, большинство людей хочет быть здоровыми и жить наилучшей возможной для них жизнью. Но многие из нас не знают, что поступать по-другому – *нормально*. Многие из нас не понимают даже, что мы такое делали, что это не давало нужного эффекта. Большинство из нас было настолько занято реагированием на проблемы других людей, что у нас не было времени даже *выявить свои проблемы*, не то что позаботиться о них.

**Созависимость – это способ добиваться удовлетворения потребностей, который не удовлетворяет потребностей. Мы совершаем неверные поступки по верным причинам.**

Многие профессионалы говорят, что первый шаг к переменам – *осознание*. Второй шаг – *принятие* (1). Учитывая это, давайте изучим характеристики созависимости. Эти характеристики собраны по кусочку из всей моей библиографии и из моего профессионального опыта.

## Опека

Созависимые могут:

- считать и чувствовать себя *ответственными* за других людей – за чувства, мысли, действия, решения, желания, потребности, благополучие, отсутствие благополучия и, в конечном счете, судьбы;
- ощущать тревогу, жалость и вину, когда у другого человека есть проблема;
- чувствовать себя *обязанными* – почти что *вынужденными* – помогать этому человеку разрешить его проблему, например, давая непрошенные советы, забрасывая его предложениями или приводя в порядок его чувства;
- сердиться, когда их помощь оказывается неэффективной;
- предвосхищать потребности других людей;
- недоумевать, почему другие не делают того же для них;
- обнаруживать, что говорят «да», когда имели в виду «нет»; совершать поступки, которые им на самом деле не хочется совершать; выполнять бóльшую долю работы, чем было бы справедливо; делать за других то, что другие люди способны делать для себя сами;
- не знать, чего они хотят и что им нужно, – или же говорить себе, что их желания и потребности не важны;
- пытаться угодить другим, а не себе;
- обнаруживать, что им легче чувствовать и выражать гнев по поводу несправедливости в отношении других, чем из-за несправедливости в отношении себя;
- безопаснее всего чувствовать себя в роли дающего;
- чувствовать неуверенность и вину, когда кто-то что-то дает им;
- печалиться, потому что они потратили всю свою жизнь, отдавая себя другим людям и ничего не получая взамен;
- обнаруживать, что их влечет к нуждающимся людям;
- обнаруживать, что к ним влечет нуждающихся людей;
- ощущать скуку, опустошенность и собственную бесполезность, если в их жизни нет кризиса, проблемы, которую нужно разрешить, или человека, кому надо помогать;
- бросать свои повседневные дела, чтоб реагировать или делать что-то для кого-то другого;
- излишне обременять себя обязательствами;
- чувствовать себя опустошенными и загнанными;
- глубоко в душе верить, что другие люди каким-то образом ответственны за них;

- винить других за то, в какой ситуации они оказались;
- говорить, что это другие люди заставляют их чувствовать себя именно так;
- считать, что другие люди сводят их с ума;
- чувствовать себя разгневанными, неоцененными и использованными;
- обнаруживать, что другие люди раздражаются или злятся на них за все вышеперечисленные характеристики.

## **Низкая самооценка**

Созависимые обычно:

- происходят из неблагополучных, подавляемых или дисфункциональных семей;
- отрицают, что их семья была неблагополучной, подавляемой или дисфункциональной;
- винят себя за все;
- придираются к себе за все, включая то, как они думают, чувствуют, выглядят, действуют и ведут себя;
- впадают в гнев, ощетиываются, становятся самоуверенными и раздраженными, когда другие обвиняют и критикуют их – то есть делают то, что они сами регулярно делают в отношении себя;
- отвергают комплименты или похвалы;
- впадают в подавленность из-за отсутствия комплиментов или похвал («депривация поглаживания»);
- чувствуют себя отличными от всего остального мира;
- думают, что они недостаточно хороши;
- чувствуют свою вину, если тратят деньги на себя или занимаются необязательными или доставляющими удовольствие делами;
- боятся быть отвергнутыми;
- принимают все на личный счет;
- являются жертвами сексуального, физического или эмоционального насилия, небрежения, брошенности или алкоголизма;
- чувствуют себя жертвами;
- говорят себе, что ничего не могут сделать правильно;

- боятся совершать ошибки;
- гадают, почему им так трудно принимать решения;
- ожидают от себя идеального выполнения всех задач;
- недоумевают, почему не получается сделать все так, чтобы это их удовлетворяло;
- вооружены множеством «следовало бы»;
- часто ощущают свою вину;
- стыдятся быть теми, кто они есть;
- думают, что такой жизнью, как у них, не стоит жить;
- пытаются вместо этого помогать другим людям жить их жизнью;
- получают *искусственное* ощущение самооценности, помогая другим;
- получают сильное ощущение низкой самооценки – стыда, неудачи и т. д. – в результате неудач и проблем других людей;
- мечтают о том, чтобы с ними случилось что-то хорошее;
- верят, что ничто хорошее с ними никогда не случится;
- полагают, что не заслуживают приятных событий и счастья;
- мечтают, чтобы другие люди любили их;
- верят, что другие люди никак не могут любить их;
- пытаются доказать, что они достаточно хороши для других людей;
- удовлетворяются тем, что в них просто нуждаются.

## Подавление

Многие созависимые:

- выталкивают мысли и чувства за пределы своего осознания из-за страха и вины;
- боятся позволить себе быть теми, кто они есть;
- кажутся негибкими и контролируемыми.

## Обсессия

Созависимые склонны:

- ужасно переживать из-за проблем и людей;
- беспокоиться о самых дурацких вещах;
- много думать и говорить о других людях;

- лишаться сна из-за проблем или поведения других людей;
- беспокоиться;
- никогда не находить ответов;
- следить за людьми;
- пытаться ловить людей на проступках;
- чувствовать себя неспособными перестать разговаривать, думать и беспокоиться о других людях или проблемах;
- отказываться от повседневных дел из-за того, что кто-то или что-то сильно их расстраивает;
- фокусировать всю свою энергию на других людях и проблемах;
- недоумевать, почему у них вечно нет сил;
- недоумевать, почему они не способны решать свои задачи.

## **Контроль**

Многие созависимые:

- пережили события и жили с людьми неподконтрольными, бывшими источником сожаления и разочарования для них;
- боятся позволять другим людям быть теми, кто они есть, а событиям – развиваться естественно;
- не замечают своего страха перед потерей контроля или не разбираются с этой проблемой;
- думают, что они лучше всех знают, как должны развиваться события или как должны вести себя люди;
- пытаются контролировать события и людей с помощью беспомощности, вины, принуждения, угроз, советов, манипуляции или доминирования;
- в конечном счете терпят неудачу в своих усилиях или провоцируют людей на гнев;
- расстраиваются и злятся;
- чувствуют, что их контролируют события и люди.

## **Отрицание проблем**

Созависимые склонны:

- игнорировать проблемы или притворяться, что их не существует;

- делать вид, что обстоятельства не так плохи, как есть на самом деле;
- говорить себе, что завтра будет лучше;
- постоянно чем-нибудь себя занимать, чтобы не приходилось ни о чем думать;
- впадать в растерянность;
- впадать в депрессию или заболеть;
- ходить по врачам и принимать транквилизаторы;
- становиться трудоголиками;
- компульсивно тратить деньги;
- переедать;
- делать вид, что всего этого тоже не происходит;
- наблюдать, как проблемы усугубляются;
- верить лжи;
- лгать самим себе;
- недоумевать, почему им кажется, будто они сходят с ума.

## **Зависимость от отношений**

Многие созависимые:

- не чувствуют себя довольными, счастливыми или пребывающими в мире с самими собой;
- ищут счастья вне самих себя;
- цепляются за кого угодно и что угодно, если это, по их мнению, может обеспечить им счастье;
- ощущают ужасную угрозу себе в перспективе потери любой вещи или человека, которые, по их мнению, обеспечивают их счастье;
- не чувствуют любви и одобрения со стороны родителей;
- не любят себя;
- полагают, что другие люди не могут любить или не любят их;
- отчаянно стремятся к любви и одобрению;
- часто ищут любви у людей, неспособных любить;
- полагают, что другие люди никогда о них не заботятся;
- приравнивают любовь к боли;
- чувствуют, что нуждаются в людях больше, чем те нуждаются в них;

- пытаются доказать, что они достаточно хороши, чтобы быть любимыми;
- не тратят время на проверку, подходит ли им другой человек;
- беспокоятся, гадая, нравятся ли они другим людям, любят ли их другие;
- не дают себе времени выяснить, нравятся ли им другие люди, любят ли они их;
- центрируют свою жизнь вокруг других людей;
- надеются, что все хорошие чувства им обеспечат отношения;
- теряют интерес к собственной жизни, когда любят;
- беспокоятся, что другой человек их бросит;
- не верят, что могут позаботиться о себе;
- сохраняют отношения, которые не сложились;
- терпят злоупотребления, чтобы люди продолжали их любить;
- чувствуют себя в ловушке отношений;
- уходят из неудачных отношений и формируют новые, которые тоже не складываются;
- сомневаются, найдут ли они когда-нибудь любовь.

## **Плохая коммуникация**

Созависимые часто:

- обвиняют;
- угрожают;
- заставляют;
- умоляют;
- подкупают;
- советуют;
- не говорят того, что думают;
- не думают того, что говорят;
- не знают, что они имеют в виду;
- думают, что другие люди не воспринимают их всерьез;
- не воспринимают сами себя всерьез;
- воспринимают себя слишком всерьез;
- просят о том, чего хотят и в чем нуждаются, окольными путями – например, вздохами;
- находят затруднительным переход к сути;

- не знают, в чем заключается суть;
- тщательно оценивают свои слова, чтобы достичь желаемого эффекта;
- пытаются говорить то, что, по их мнению, понравится людям;
- боятся говорить то, что, по их мнению, спровоцирует людей;
- пытаются говорить то, что, как они надеются, заставит людей делать то, чего они от них хотят;
- исключают из своего словаря слово «нет»;
- слишком много говорят;
- говорят о других людях;
- избегают разговоров о самих себе, своих проблемах, чувствах и мыслях;
- говорят, что виноваты во всем;
- говорят, что ни в чем не виноваты;
- полагают, что их мнение не имеет значения;
- не торопятся высказывать свое мнение, пока не узнают мнение других людей;
- лгут, чтобы защитить и прикрыть людей, которых любят;
- лгут, чтобы защитить самих себя;
- испытывают трудности с утверждением своих прав;
- испытывают трудности, когда нужно выражать свои эмоции честно, открыто и приемлемым способом;
- думают, что большая часть того, что они могут сказать, не важна;
- начинают разговаривать в циничном, самоуничижительном или враждебном тоне;
- извиняются за то, что беспокоят людей.

## **Слабые границы**

Созависимые часто:

- говорят, что не станут терпеть определенные поступки других людей;
- постепенно наращивают терпимость, пока не начинают терпеть и делать то, что, как они говорили, никогда не станут терпеть и делать;
- позволяют другим делать им больно;
- продолжают позволять людям делать им больно;

- недоумевают, почему им так больно;
- жалуются, обвиняют и пытаются контролировать, продолжая оставаться на тех же позициях;
- наконец переполняются гневом;
- становятся совершенно нетерпимыми.

## Отсутствие доверия

Созависимые:

- не доверяют себе;
- не доверяют своим чувствам;
- не доверяют своим решениям;
- не доверяют другим людям;
- стараются доверять недостойным доверия людям;
- думают, что Бог их покинул;
- теряют веру и доверие к Богу.

## Гнев

Многие созависимые:

- чувствуют себя очень напуганными, уязвленными и гневными;
- живут с людьми, которые очень напуганы, уязвлены и гневны;
- боятся собственного гнева;
- боятся гнева других людей;
- думают, что люди уйдут, если они выразят свой гнев;
- думают, что другие люди заставляют их гневаться;
- боятся заставить других людей гневаться;
- чувствуют, что их контролирует гнев других людей;
- подавляют свои гневные чувства;
- много плачут, впадают в депрессию, переедают, заболевают, совершают мелочные и мерзкие поступки, чтобы сквитаться с обидчиком, ведут себя враждебно или демонстрируют яростные вспышки темперамента;
- наказывают других людей за то, что те заставляют созависимых гневаться;
- стыдятся собственного чувства гнева;
- винят и позорят себя за то, что ощущают гнев;

- чувствуют гнев, возмущение и горечь во всевозрастающих количествах;
- чувствуют себя в большей безопасности, ощущая гнев, а не раненые чувства;
- гадают, удастся ли им когда-нибудь *не* ощущать гнева.

## Сексуальные проблемы

Некоторые созависимые:

- являются «опекунами» в спальне;
- занимаются сексом, не желая этого;
- занимаются сексом, когда скорее предпочли бы, чтобы их обнимали, поддерживали и любили;
- пытаются заниматься сексом в состоянии гнева или обиды;
- отказываются заниматься сексом, потому что сильно гnevаются на своего партнера;
- боятся утратить контроль;
- испытывают трудности, когда надо попросить о том, что им нужно в постели;
- эмоционально отстраняются от своего партнера;
- ощущают сексуальное отвращение к своему партнеру;
- не говорят об этом;
- все равно заставляют себя заниматься сексом;
- сводят секс к чисто механическому акту;
- недоумевают, почему секс не приносит им наслаждения;
- теряют интерес к сексу;
- придумывают причины для воздержания;
- желают, чтобы партнер умер, ушел или догадался о чувствах созависимого;
- питают устойчивые сексуальные фантазии о других людях;
- раздумывают о том, чтобы завести внебрачную связь, или уже имеют ее.

## Разное

Созависимые склонны:

- быть крайне ответственными;

- быть крайне безответственными;
- становиться мучениками, принося свое счастье и счастье других в жертву ради того, что не требует жертвы;
- затрудняться в ощущении своей близости к людям;
- затрудняться, когда следует получать удовольствие и быть спонтанными;
- в целом пассивно реагировать на созависимость – плачем, обидой, беспомощностью;
- в целом агрессивно реагировать на созависимость – жестокостью, гневом, доминированием;
- сочетать пассивные и агрессивные реакции;
- колебаться в решениях и эмоциях;
- смеяться, когда хочется плакать;
- хранить верность своим компульсиям и другим людям, даже когда это причиняет боль;
- стыдиться своих семейных, личных проблем или проблем в отношениях;
- заблуждаться относительно природы проблемы;
- покрывать, лгать и защищать проблему;
- не обращаться за помощью, поскольку они говорят себе, что проблема недостаточно велика, или что они сами недостаточно важны;
- недоумевать, почему проблема никуда не девается.

## **Прогрессирующая созависимость**

На поздних стадиях созависимые могут:

- ощущать апатию;
- ощущать подавленность;
- становиться отстраненными и изолированными;
- ощущать полную утрату повседневного расписания и структуры;
- проявлять насилие или небрежение в отношении детей или своих обязанностей;
- ощущать безнадежность;
- планировать бегство из отношений, в которых чувствуют себя как в ловушке;
- помышлять о самоубийстве;
- становиться жестокими;

- серьезно болеть – эмоционально, психически или физически;
- переесть или недоесть (расстройство питания);
- становиться зависимыми от алкоголя и других наркотиков.

Предшествующий список – длинный, но не исчерпывающий. Как и другие люди, созависимые делают, чувствуют и думают многое. Нет никакого конкретного набора черт, который гарантированно определяет, является человек созависимым или нет. Все люди разные, у каждого свой способ действия. Я просто пытаюсь дать общую картину. Интерпретация – или решение – за вами. Ваша задача – определить свои поступки или области, которые могут создавать для вас проблемы, а потом решить, что вам надо делать.

В конце третьей главы я просила вас дать свое определение созависимости. Как говорит Эрни Ларсен, если вы определили свою проблему как «жизнь с алкоголиком», то можете подумать, что *не* жить с алкоголиком, – это решение вашей проблемы. Это может быть отчасти верно. Но наши настоящие проблемы как созависимых – это *наши собственные характеристики, наше созависимое поведение.*

## **Кто созависимый? – Я!**

По примерным оценкам, около 80 миллионов людей являются химически зависимыми или состоят в отношениях с химически зависимыми (2). Вероятно, они созависимы.

Те, кто любит неблагополучных людей, заботится о них или работает с ними, могут быть созависимыми.

Те, кто заботится о людях с расстройствами питания, вероятно, созависимы. В своей книге «Ожирение – дело семейное» Джуди Холлис писала, что один человек с расстройством питания способен «найти занятие» 15–20 созависимым (3). Многие люди с расстройствами питания также являются созависимыми. «Во время неформального опроса я выяснила, что как минимум четыре процента жен алкоголиков страдали ожирением», – писала Холлис (4).

Возможно, вы читаете эту книгу для себя; возможно, вы созависимы. Или вы читаете эту книгу, чтобы *помочь* кому-то другому; если так, вероятно, вы созависимы. Если тревога переросла в навязчивые мысли, если сострадание превратилось в опеку, если вы заботитесь о других людях и не заботитесь о себе, – возможно, у вас

проблемы с созависимостью. Каждый человек должен решить для себя, является ли созависимость его проблемой. Каждый человек должен решить для себя, что необходимо изменить и когда это должно случиться.

Созависимость – это сразу много всего. Это зависимость от людей – от их настроений, поступков, болезни или благополучия, от их любви. Это парадоксальная зависимость (5). Созависимые кажутся людьми, от которых зависят другие, но зависят на самом деле они. Они выглядят сильными, но чувствуют себя беспомощными. Кажется, что контроль в их руках, но в действительности они сами подконтрольны – иногда болезням, таким как алкоголизм.

Это проблемы, которые диктуют необходимость выздоровления. Именно решение этих проблем делает выздоровление приятным. Многие процессы выздоровления от проблем, затрагивающих разум, эмоции и дух человека, идут долго и изнурительно. В данном случае все обстоит не так. За исключением нормальных человеческих эмоций, которые мы бы в любом случае ощущали, и приступов дискомфорта, случающихся, когда мы начинаем вести себя иначе, *выздоровление от созависимости восхитительно*. Оно освобождает. Оно позволяет нам быть теми, кто мы есть. Оно позволяет другим людям быть теми, кто они есть. Оно помогает нам признать своей данную Богом способность думать, чувствовать и действовать.

**Если тревога переросла в навязчивые мысли, если сострадание превратилось в опеку, если вы заботитесь о других людях и не заботитесь о себе, – возможно, у вас проблемы с созависимостью.**

Выздоровление приятно. Оно дарует покой. Оно дает нам возможность любить себя и других. Оно позволяет нам принимать любовь. Оно обеспечивает оптимальную среду для окружающих нас людей, в которой они могут становиться и оставаться здоровыми. И еще выздоровление помогает положить конец невыносимой боли, с которой живут многие из нас.

Выздоровление – дело не только приятное, но и простое. Это не всегда легко, но ничего сложного здесь нет. Оно основано на установке, которую многие из нас позабыли или никогда не знали:

*каждый человек ответственен за себя.* Оно включает усвоение одного нового вида поведения – заботы о самих себе. Во второй части этой книги мы будем обсуждать конкретные шаги, направленные на это.

## **Задания**

**1.** Пройдитесь по списку характеристик, представленному в этой главе. Отметьте характеристику цифрой 0, если это совсем не ваша проблема. Отметьте ее цифрой 1, если эта проблема возникает у вас время от времени. И отметьте ее цифрой 2, если это для вас частая проблема. Позднее, в одной из следующих глав, вы будете использовать эти данные для установления целей. Возможно, вы пожелаете использовать их уже сейчас как гид по главам, которые захотите прочесть.

**2.** Что вы чувствуете при мысли о том, чтобы менять себя? Как вы думаете, что случится, если вы начнете меняться? Считаете ли вы, что можете измениться? Почему да – или почему нет? Напишите несколько строк, отвечая на эти вопросы.

## **Часть 2**

# **Выход из созависимости и основы заботы о себе**

## Глава 5

### Отстраняйтесь от объекта зависимости

*Это не отстранение от человека, который нам безразличен, но от муки вовлеченности (1).*

*Участник Ал-Анон*

В этой части книги многие темы соревновались за первое место. Я выбрала *отстранение* не потому, что оно существенно важнее прочих концепций. Я выбрала его, потому что это основополагающая концепция. Это то, что нам необходимо делать, если мы стремимся жить счастливой жизнью.

Это цель многих программ выздоровления для созависимых. А еще это то, что мы должны делать в первую очередь, прежде чем сможем заняться другими делами, которые тоже важны.

Мы не можем работать над собой, жить собственной жизнью, ощущать собственные чувства и разрешать собственные проблемы, пока не отстранимся от объекта своей obsессии. Из моего опыта (и опыта других) очевидно, что даже наша Высшая сила не так уж много может с нами сделать, пока мы не отстранимся.

### Привязанность

Когда созависимый говорит: «Кажется, я начал к тебе привязываться», – берегитесь! Вполне возможно, он не шутит.

Большинство созависимых привязаны к людям и проблемам в своем окружении. Под «привязанностью» я подразумеваю не нормальные чувства симпатии к людям, обеспокоенности проблемами или ощущения контакта с миром. Привязанность становится сверхвовлеченностью, иногда – безнадежным увязанием.

Привязанность может принимать несколько форм.

- Мы можем стать избыточно обеспокоенными и озабоченными проблемой или человеком (привязана наша психическая энергия).

- Или мы можем пойти дальше – стать одержимыми людьми и проблемами в своем окружении и контролировать их (наша психическая, физическая и эмоциональная энергии направлены на объект нашей одержимости).

- Мы можем стать «реагентами», вместо того чтобы действовать искренне или согласно собственному волеизъявлению (привязана наша психическая, эмоциональная и физическая энергии).

- Мы можем стать эмоционально зависимыми от людей в нашем окружении (теперь мы по-настоящему привязаны).

- Мы можем стать опекунами (спасателями, пособниками) окружающих нас людей (прочно привязывая себя к их потребности в нас).

Проблемы с привязанностью многочисленны. (В этой главе я буду фокусироваться на тревоге и одержимости. В следующих главах расскажу о других формах привязанности.)

Сверхвовлеченность любого рода способна удерживать нас в состоянии хаоса; она способна удерживать в состоянии хаоса и окружающих нас людей. Если мы фокусируем всю свою энергию на других людях и чужих проблемах, у нас мало что остается, чтобы жить собственной жизнью. Да и вообще вся атмосфера пронизана тревогой и ответственностью! Если берем все на себя, окружающим нас людям ничего не остается. Это перегружает работой нас и недогружает их. Более того, от беспокойства о людях и проблемах нет никакого толку. Оно не решает проблем, не помогает другим людям – и не помогает нам. Это зря потраченная энергия.

«Вы верите, что, если скверно себя чувствовать или достаточно долго беспокоиться, можно что-то изменить? Значит, вы обитаете на другой планете с другой системой реальности», – писал Уэйн Дайер в книге «Ваши ошибочные зоны» (2).

Тревога и одержимость настолько запутывают нас в собственных мыслях, что мы не способны разрешить свои проблемы. Всякий раз как мы «привязываемся» таким образом к чему-то или кому-то, мы отстраняемся от себя. Мы теряем контакт с самими собой. Мы лишаемся своей силы и способности думать, чувствовать, действовать и заботиться о самих себе. Мы теряем контроль.

Одержимость кем-то или чем-то – ужасная ловушка. Вы когда-нибудь видели человека, который одержим? Он не может больше ни о

чем говорить, не может больше ни о чем думать. Даже если кажется, что он слушает вас во время разговора, вы понимаете, что он вас не слышит. Его мысли мечутся туда-сюда, сотрясаясь и сталкиваясь, снова и снова – на бесконечной беговой дорожке компульсивного мышления. Он озабочен. Он привязывает все, что вы говорите, к объекту своей obsессии – не важно, насколько это от него далеко.

Что бы вы ни говорили, от этого ничего не меняется. Бесплезно просить, чтобы он перестал так делать. Он, может, и перестал бы – если бы мог. Беда в том, что он не может (в данный момент). Он едва не взрывается от дисгармоничной энергии, из которой состоит obsессия. У него есть проблема или тревога, которая не просто беспокоит его – она его контролирует.

Многие люди, с которыми я работала в семейных группах, были *абсолютно* одержимы теми, о ком заботились. Когда я спрашивала, что они чувствуют, они говорили мне о том, что чувствовал другой человек. Когда я спрашивала, что они делают, они говорили мне, что сделал тот человек. Они были полностью сосредоточены на ком-то или чем-то, *что не было ими самими*. Некоторые из них тратили не один год своей жизни на все это – на беспокойство, реагирование, попытки контролировать других людей. Они были оболочками, порой почти невидимыми оболочками людей. Их энергия исчерпалась, будучи направлена на другого человека. Они не могли сказать мне, что они чувствуют и думают, потому что не знали этого. Их внимание было сосредоточено не на самих себе.

Может быть, вам случилось быть одержимыми кем-то или чем-то... Кто-то что-то делает или говорит. У вас возникает мысль. Что-то напоминает вам о каком-то прошлом событии. Проблема входит в ваше осознание. Что-то происходит или не происходит. Или вы чувствуете, как что-то происходит, но не понимаете, что именно. Он не звонит – а обычно к этому времени он уже успевает вам позвонить. Он не отвечает на телефонный звонок, а ведь должен. Сегодня день зарплаты. В прошлом он всегда напивался в день зарплаты. Он трезв всего три месяца. Случится ли это сегодня снова? Может быть, вы не знаете, что именно, не знаете, почему именно, не знаете, когда именно, но вы *знаете*, что нечто плохое – нечто ужасное – произошло, происходит в эту минуту или вот-вот произойдет.

Это бьет вас под дых. Это чувство наполняет вас – это выкручивающее внутренности, заламывающее руки беспокойство, которое так знакомо созависимым. Это то, что заставляет нас совершать множество таких поступков, которые вредят нам; это вещество, которым питаются тревога и obsессия. Это страх в своем худшем проявлении.

Страх обычно приходит и уходит, оставляя нас в состоянии бегства, или готовности к драке, или просто временного испуга. Но *тревога поселяется рядом*. Она вцепляется в разум мертвой хваткой, парализуя его для любых действий, кроме ее собственных целей – бесконечного перетряхивания одних и тех же бесполезных мыслей. Это топливо, которое подталкивает нас ко всякого рода контролирующим поступкам. Мы не можем думать ни о чем, кроме как удерживать крышку на котле, контролировать проблему и заставлять ее убраться прочь; вот вещество, из которого состоит созависимость.

Когда ты одержим, ты не можешь отвлечь свой разум от этого человека или этой проблемы. Ты не понимаешь, что чувствуешь. Ты не понимаешь, что думаешь. Ты даже не понимаешь, что именно тебе следует сделать, но, клянусь богом, тебе надо что-то сделать! И быстро!

Тревога, одержимость и контроль – это иллюзии. Это трюки, которыми мы обманываем самих себя. *Нам кажется, будто мы делаем что-то, чтобы разрешить свои проблемы, но мы их не разрешаем.*

Многие из нас реагировали подобным образом по обоснованным, веским причинам. Мы могли жить с серьезными, сложными проблемами, которые нарушали ход нашей жизни, которые подтолкнули бы любого нормального человека к тому, чтобы стать тревожным, расстроенным, обеспокоенным и одержимым. Мы можем любить человека, попавшего в беду, – человека, который вышел из-под контроля. Его проблемой может быть алкоголизм, расстройство питания, игромания, психическая или эмоциональная проблема – или любая комбинация вышеперечисленных проблем.

Некоторые из нас могут жить с менее серьезными проблемами, но они все равно нас тревожат. Люди, которых мы любим или о которых заботимся, могут страдать перепадами настроения. Они могут делать

то, что нам не хотелось бы, чтобы они делали. Мы можем думать, что ему или ей следовало бы вести себя по-другому, лучше, таким образом, который, по нашему мнению, не создавал бы стольких проблем.

У нас могла развиться склонность беспокоиться, реагировать и навязчиво стремиться к контролю. Может быть, мы жили с такими людьми и в условиях таких событий, которые были нам неподконтрольны. Может быть, obsессия и контроль – это способ, которым мы удерживали ситуацию в равновесии или временно не давали ей ухудшиться. А потом мы просто продолжали поступать так же.

Может быть, мы боимся отпустить вожжи – потому что, когда мы отпускали их в прошлом, случались ужасные события.

Может быть, мы были привязаны к людям – жили их жизнью за них и через них – так долго, что у нас не осталось никакой собственной жизни. И теперь нам безопаснее оставаться привязанными. По крайней мере, мы знаем, что живы, если реагируем. По крайней мере, у нас есть, чем заняться, когда мы заняты obsессией или контролем.

**Тревога, одержимость и контроль – это иллюзии.  
Нам кажется, будто мы делаем что-то, чтобы разрешить  
свои проблемы, но мы их не разрешаем.**

*По самым разным причинам созависимые склонны привязываться к проблемам и людям. Подумаешь, что с того, что беспокойство ничего не решает! Что с того, что у этих проблем редко бывают решения! Что с того, что мы настолько одержимы, что не можем почитать книжку, посмотреть телевизор или пойти погулять! Что с того, что наши эмоции постоянно бушуют вокруг того, что мы сказали или не сказали, сделали, не сделали или сделаем дальше! Что с того, что от наших действий никому не легче! Во что бы нам это ни обошлось, мы не отступим. Мы будем скрипеть зубами, хвататься за соломинку и держаться еще крепче, чем прежде.*

Некоторые из нас могут даже не осознавать, что так крепко держатся. Некоторые из нас могли убедить себя, что и *должны* держаться так крепко. Мы верим, что нет никакого иного выхода, кроме как реагировать на эту конкретную проблему или человека

именно в этой обсессивной манере. Часто, когда я предлагаю людям отстраниться от человека или проблемы, они в ужасе отшатываются. «О нет! – говорят они. – Я не смогу это сделать. Я слишком сильно его (ее) люблю. Мне слишком не все равно, чтобы поступить *так*. Эта проблема (или этот человек) имеет для меня слишком большое значение. Я *должен (должна)* оставаться привязанной».

На это я отвечаю: «КТО СКАЗАЛ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ?»

У меня есть для вас новости – хорошие новости. *Вы не должны*. Есть способ лучше. Он называется «отстранением» (3). Поначалу вам может быть страшно, но в конечном счете это пойдет на пользу всем вовлеченным сторонам.

## Лучший способ

Что представляет собой отстранение? Чего я от вас требую?

Прежде всего, давайте выясним, чем отстранение *не* является. Отстранение – это не холодное, враждебное отчуждение; не покорное, полное отчаяния принятие всего, что жизнь и люди подкидывают вам под ноги; не механический марш по жизни, когда не замечаешь людей и проблем и не подвергаешься их влиянию; не блаженное неведение а-ля Поллианна<sup>[10]</sup>; не уклонение от нашей *истинной* ответственности перед собой и другими; не грубый разрыв отношений. Это и не избавление от всякой любви и тревоги, хотя иногда эти способы отстранения могут быть лучшим, что мы способны сделать в данный момент.

В идеале отстранение – это освобождение или отход от человека или проблемы с *любовью*. Мы интеллектуально, эмоционально, а иногда и физически отключаем себя от нездоровой (и часто болезненной) вовлеченности в жизнь другого человека, от проблем, которые мы не можем решить. Так определяют отстранение в раздаточных материалах в группах Ал-Анон.

Отстранение основано на установках, что каждый человек ответственен за себя, что мы не можем разрешить проблемы, которые должны разрешать не мы, и что беспокойство бесполезно. Мы усваиваем принцип – *держатъ руки подальше от обязанностей других людей и заботиться вместо этого о собственных обязанностях*.

Если люди устраивают себе катастрофы, мы позволяем им плясать под их собственную дудку. Мы позволяем людям быть теми, кто они есть. Мы даем им свободу быть ответственными и развиваться. И мы даем такую же свободу себе.

Мы живем своей жизнью наилучшим возможным для нас образом. Мы стремимся точно выяснить, что мы можем изменить и чего изменить не можем. Потом перестаем пытаться изменить то, чего не можем изменить. Мы делаем то, что можем, для решения проблемы, а потом перестаем суесться и кипеть.

Если мы не можем разрешить проблему и уже сделали все, что можем, мы учимся жить с этой проблемой – или вопреки ей. И стараемся жить счастливо – героически фокусируясь на том, что хорошего есть в нашей жизни сегодня, и ощущая благодарность за это. Мы усваиваем волшебную истину: *максимальное использование того, что у нас есть, превращает это в нечто большее.*

Отстранение подразумевает «жизнь в текущем моменте» – жизнь здесь и сейчас. Мы позволяем жизни *происходить*, вместо того чтобы принуждать и стараться контролировать ее. Мы отказываемся от сожалений о прошлом и страхов о будущем. Мы по максимуму используем каждый день.

Отстранение также включает принятие реальности – фактов. Оно требует веры – в самих себя, в Бога, в других людей и в естественный порядок и предназначение вещей в мире. Мы верим в правоту и приемлемость каждого момента. Мы сбрасываем с себя бремя и хлопоты и даем себе свободу наслаждаться жизнью, несмотря на наши неразрешенные проблемы. Мы верим, что все хорошо, несмотря на конфликты. Мы верим, что Кто-то больший, чем мы, может сделать для решения проблемы гораздо больше, чем мы. Поэтому мы стараемся не путаться у Него под ногами и позволяем Ему это сделать. Со временем мы понимаем, что все хорошо, потому что видим, как самые странные (и порой самые болезненные) вещи складываются к лучшему – и на пользу каждому.

Джуди Холлис писала об отстранении в главе о созависимости своей книги «Ожирение – дело семейное». Она описала отстранение как «здоровую нейтральность» (4).

Отстранение не означает, что нам все равно. Это означает, что мы учимся любить, заботиться и быть вовлеченными, не сходя при этом с

ума. Мы перестаем создавать весь этот хаос в своих мыслях и окружении. Когда мы не мечемся во власти тревожности и компульсии, мы становимся способными принимать взвешенные решения о том, как любить людей и как разрешать наши проблемы. Мы можем заботиться и любить такими способами, которые помогают другим и не вредят нам самим (5).

Плюсы отстранения огромны: безмятежность; глубокое чувство покоя; способность дарить и принимать любовь такими способами, которые придают нам сил и энергии; свобода находить реальные решения для наших проблем. Мы обретаем свободу жить своей собственной жизнью без избыточного чувства вины или ответственности за других (6). *Иногда отстранение даже мотивирует и освобождает людей вокруг нас, позволяя им начать решать их собственные проблемы.* Мы перестаем о них беспокоиться, они впрягаются в лямку и, наконец, начинают сами беспокоиться о себе. Какой великолепный план! Каждый из нас занимается своим делом.

Выше я уже описывала личность, запутавшуюся в хитросплетении obsessions и тревоги. Я знала многих, кому приходилось жить с серьезными проблемами (или кто выбрал для себя такую жизнь сам) – такими проблемами как супруг-алкоголик, который никогда не бывает трезвым; ребенок с серьезной инвалидностью; подросток, твердо вознамерившийся уничтожить себя наркотиками и криминальным поведением. Эти люди научились жить со своими проблемами – и вопреки им. Они оплакивали свои утраты, потом находили способ жить своей жизнью – не в смирении, мученичестве и отчаянии, но с энтузиазмом, покоем и истинным чувством благодарности за то, что было в жизни хорошего.

Они заботились о своих истинных обязанностях. Они дарили себя людям, они помогали людям, они любили людей. Но они также *дали себя себе и любили себя.* Они высоко ценили себя. Нельзя сказать, чтобы у них получалось делать все это идеально, или без усилий, или мгновенно. Но они старались это делать – и научились делать это хорошо.

**Отстранение не означает, что нам все равно. Это означает, что мы учимся любить, заботиться и быть**

## **вовлеченными, не сходя при этом с ума.**

У меня перед этими людьми есть долг благодарности. Они научили меня тому, что *отстранение возможно*. Они показали мне, что оно может работать. Я хотела бы передать эту надежду вам. Мое пожелание – чтобы вы нашли других людей, которым можно будет передать эту надежду, ибо отстранение процветает благодаря подкреплению и поддержке.

Отстранение – это и действие, и искусство. Это способ жизни. Я полагаю, что это также и дар. И он будет даваться в руки тому, кто его ищет.

Как мы отстраняемся? Как мы извлекаем свои эмоции, разум, тело и дух из агонии запутанности? Как только можем. И, вероятно, поначалу несколько неуклюже. АА и Ал-Анон отвечают на вопрос «как?» трехчастной формулой: с помощью честности, открытости и готовности пытаться (7).

В следующих далее главах я буду говорить о некоторых специфических концепциях отстранения при определенных формах привязанности. Многие другие концепции, о которых я буду писать ниже, приведут к отстранению. Вам придется решать, как эти идеи применимы к вам и вашей конкретной ситуации, а потом найти собственный путь.

При некоторой доле смирения и усилий с вашей стороны, полагаю, вы сможете это сделать. Я верю, что отстранение может стать привычной реакцией, так же как стали привычными реакциями одержимость, тревога и контролирование – благодаря практике. Возможно, вы будете делать это неидеально, ну так идеально не получается ни у кого. В какой бы форме и темпе вы ни практиковали отстранение в своей жизни, я верю, что это будет для вас правильным шагом.

Надеюсь, что вы сможете отстраняться с любовью. Мне кажется, вообще все лучше делать с позиции любви. Однако по целому ряду причин это не всегда возможно. Если не получается отстраняться с любовью, по моему мнению, лучше отстраняться в гневе, чем оставаться привязанным. Отстранившись, вы оказываетесь в лучшем положении для работы над вашими возмущенными эмоциями.

Оставаясь привязанными, вы, вероятно, не будете делать ничего другого – только прозябать в унынии.

Когда следует отстраняться? Когда вы не можете перестать думать, говорить или беспокоиться о ком-то или чем-то другом; когда ваши эмоции кипят и обугливаются; когда вам кажется, что вы должны что-то с кем-то сделать, потому что вы больше не можете терпеть сложившуюся ситуацию ни минуты; когда вы висите на ниточке, и ощущение такое, что эта единственная ниточка рвется; когда вы полагаете, что не можете больше жить с той проблемой, с которой пытались жить. Пора отстраниться! Вы научитесь понимать, когда отстранение желательно. Хорошее правило: вам больше всего нужно отстраниться, когда отстранение кажется наименее вероятной или возможной перспективой.

Я завершу эту главу историей из жизни. Однажды вечером, ближе к полуночи, у меня зазвонил телефон. Я уже лежала в постели и, снимая трубку, гадала, кто бы это мог звонить мне в такой час. Я подумала, что возникла какая-то чрезвычайная ситуация.

В каком-то смысле ситуация и была чрезвычайной. Это была незнакомая женщина. Она весь вечер звонила разным подругам, пытаясь найти какое-то утешение. Очевидно, ей это не удалось. Одна подруга дала ей номер другой подруги, та женщина дала еще чей-то номер, а эта последняя предложила позвонить мне.

Едва успев представиться, моя собеседница разразилась тирадой. Ее муж прежде ходил на встречи Анонимных Алкоголиков. Они расстались, а теперь он стал встречаться с другой женщиной, потому что хочет «найти себя». Более того, прежде чем бросить мою собеседницу, он вел себя совершенно безумно и перестал ходить на встречи АА. И она интересовалась, разве это не сумасшествие с его стороны – встречаться с женщиной, которая *настолько моложе него?*

**Хорошее правило: вам больше всего нужно отстраниться, когда отстранение кажется наименее вероятной или возможной перспективой.**

Поначалу я просто онемела, а потом обнаружила, что мне вряд ли представится шанс заговорить. Та женщина говорила, не умолкая. Наконец она спросила: «Неужели вам не кажется, что он больной?»

Неужели вам не кажется, что он ведет себя как сумасшедший? Неужели вам не кажется, что что-то следует с ним делать?»

«Возможно, – ответила я. – Но я явно не могу этого сделать, и вы тоже ничего сделать не можете. Меня скорее беспокоите вы. Что вы чувствуете? Что вы думаете? Что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о *себе*?»

Я скажу то же самое и вам, дорогие читатели. Я знаю, что у вас есть проблемы. Я понимаю, что многие из вас глубоко скорбят и сильно беспокоятся о некоторых людях в своей жизни. Многие из них, возможно, разрушают себя, вас и вашу семью. Но я не могу ничего сделать, чтобы взять под контроль этих людей, да и вы, вероятно, тоже не можете. Если бы могли, вы бы, наверное, уже это сделали.

Отстраняйтесь. С любовью или в гневе – но стремитесь к отстранению. Я знаю, что это трудно, но по мере практики будет легче. Если не можете освободиться полностью, попробуйте «свободно зависнуть» (8). Расслабьтесь. Сядьте поудобнее. Теперь сделайте глубокий вдох. Фокус – на вас.

## Задания

1. Есть ли в вашей жизни проблема или человек, о которых вы излишне беспокоитесь? Напишите об этом человеке или проблеме. Напишите столько, сколько вам нужно, чтобы вывести это беспокойство из своей системы. Когда напишете все, что вам нужно написать об этом человеке или проблеме, сфокусируйтесь на себе. Что *вы* думаете? Что *вы* чувствуете?

2. Что вы чувствуете при мысли об отстранении от этого человека или проблемы? Что может случиться, если вы отстранитесь? Случится ли это в любом случае? Как ваша «привязанность» – тревога, одержимость, попытки контролировать – помогала вам до сих пор?

3. Если бы в вашей жизни не было этого человека или проблемы, что бы вы делали в своей жизни отличного от того, что вы делаете сейчас? Что бы вы ощущали, как бы себя вели? Проведите несколько минут, зримо воображая себя живущим своей жизнью, чувствующим и ведущим себя таким образом – несмотря на вашу нерешенную проблему. Представьте, как ваши руки вкладывают в руки Бога человека или проблему, которые вас беспокоят (9). Отчетливо

представьте себе, как Его руки мягко и с любовью держат этого человека или с готовностью принимают эту проблему. Теперь представьте, как Его руки держат вас. В данный момент все хорошо. Все так, как должно быть и как тому надлежит быть. Все будет хорошо – лучше, чем вы думаете.

## Глава 6

### Не позволяйте трепать себя каждому ветру

*Тише едешь – дальше будешь.*

*Слоган программы «Двенадцать Шагов»*

*Я – человек реакции.* Эта мысль вспыхнула глубоко в моем сознании однажды, когда я сидела в своем кабинете. Вплоть до этого момента я не понимала, насколько сильно я реагирую.

Я реагировала на чувства, поступки, проблемы и мысли других людей. Я реагировала на то, что они *могли бы* чувствовать, думать или делать. Я реагировала на собственные чувства, на собственные мысли, на собственные проблемы. Моей «сильной стороной», похоже, было реагирование на кризисы – я считала кризисом почти все. Я *сверх*реагировала. Скрытая паника (которая граничила с истерией) кипела во мне большую часть времени.

Иногда я *недореагировала*. Если проблема, с которой я сталкивалась, была значимой, я часто прибегала к методу отрицания. Я реагировала почти на все, что возникало в моем осознании и окружении. Вся моя жизнь была реакцией на жизни, желания, проблемы, изъяны, успехи и личности других людей. Даже моя низкая самооценка, которую я волочила за собой, как мешок с тухлым мусором, была реакцией. Я была марионеткой с привязанными к конечностям ниточками, предлагающей и позволяющей чему угодно и кому угодно дергать за них.

Большинство созависимых – люди реакции. Мы реагируем гневом, виной, стыдом, ненавистью к себе, тревогой, обидой, контролируемыми жестами, заботливыми жестами, депрессией, отчаянием и яростью. Мы *реагируем страхом и тревожностью*. Некоторые из нас реагируют настолько сильно, что больно даже быть рядом с людьми, а пребывание в больших компаниях превращается в пытку.

Реагировать и отзываться на среду – нормально. Реагирование – составная часть жизни. Это часть взаимодействия, неотъемлемая черта

того, что ты жив и человечен. Но мы позволяем себе расстраиваться и отвлекаться слишком сильно. И мелочи, и серьезные события – какие угодно – обладают способностью выбивать нас из колеи. И тот способ, каким мы реагируем, часто не служит нашим интересам.

Возможно, мы начали реагировать экстренно и компульсивно, и это вошло в привычку, причиняющую нам боль. Уже самого *ощущения* экстренности и компульсивности достаточно, чтобы причинить нам боль. Мы искусственно поддерживаем себя в кризисном состоянии – адреналин льется рекой, мышцы напряжены, готовы реагировать на экстренные обстоятельства, которые обычно таковыми не являются.

Кто-то что-то сделал – значит, мы *должны* что-то сделать в ответ. Кто-то что-то сказал – значит, мы *должны* сказать что-то в ответ. Кто-то что-то чувствует – значит, мы должны что-то чувствовать. Мы набрасываемся на первое попавшееся чувство, а потом барахтаемся в нем. Мы обдумываем первую мысль, которая приходит в нашу голову, а потом развиваем ее. Мы произносим первые слова, рвущиеся с языка, и иногда сожалеем о них. Мы совершаем первый поступок, который приходит на ум, как правило, даже не думая о нем.

В этом вся проблема: мы реагируем, *не думая*, – без честного размышления о том, что нужно делать и как мы хотим разобраться со сложившейся ситуацией. Наши эмоции и поступки контролируются – провоцируются – всем и вся в нашем окружении. Мы косвенно позволяем другим людям указывать нам, что нужно делать. Это означает, что мы утратили контроль. Нас контролируют.

**Вся моя жизнь была реакцией на жизни, желания, проблемы, изъяны, успехи и личности других людей.**

Реагируя, мы утрачиваем свое личное, Богом данное право думать, чувствовать и вести себя так, чтобы это *соответствовало нашим интересам*. Мы позволяем другим определять, когда мы будем счастливы; когда мы будем спокойны; когда мы будем расстроены; что мы будем говорить, делать, думать и чувствовать. Мы отступаемся от своего права чувствовать себя умиротворенными – при малейшем капризе окружающей среды. Мы подобны клочку бумаги, угодившему в бурю, который треплут все ветра.

Вот пример способа, которым я склонна реагировать (одного из многих): я работаю у себя дома, и у меня двое маленьких детей. Иногда, когда я работаю, они начинают беситься в других комнатах – драться, бегать, устраивать беспорядок, пить и есть, замусоривая всю кухню. Моя первая, инстинктивная реакция – наорать на них, приказывая прекратить все это. Моя вторая реакция – еще немного поорать. Это происходит естественно. Кажется, что реагировать таким способом легче, чем выйти из кабинета и подняться на второй этаж. Это кажется легче, чем не торопясь подумать, как я хочу справиться с этой ситуацией. Проблема в том, что вопли и крики не помогают. От них ничуть не легче. От них болит горло, и они показывают моим детям, как можно заставить меня сидеть в кабинете и вопить.

Реагирование обычно не помогает. Мы реагируем слишком быстро, слишком интенсивно и слишком экстренно. Редко бывает так, чтобы в подобном состоянии ума мы проявили себя на высоте наших способностей. Полагаю, ирония заключается в том, что никто не заставляет нас что-то говорить и делать в этом состоянии ума. Большую часть всех дел мы бы сделали лучше, пребывая в умиротворенном состоянии. Очень немногие ситуации (неважно, насколько они нуждаются в нашем вмешательстве) можно улучшить, впад в состояние священной ярости.

Тогда почему же мы это делаем?

Мы реагируем потому, что тревожимся и боимся того, что случилось, что может случиться и что случается.

Многие из нас реагируют так, словно все на свете является кризисом, потому что жили с таким количеством кризисов столь долго, что эта реакция стала для нас привычной.

Мы реагируем потому, что нам кажется, что события *должны* происходить не так, как они происходят.

Мы реагируем потому, что плохо относимся к себе.

Мы реагируем потому, что большинство людей тоже реагирует.

Мы реагируем потому, что думаем, что обязаны реагировать.

А мы не обязаны.

*Мы не обязаны так бояться людей.* Они – всего лишь люди, такие же, как мы.

*Мы не обязаны лишаться своего покоя.* Это не помогает. Одни и те же факты и ресурсы доступны нам тогда, когда мы спокойны, и

тогда, когда мы пребываем в состоянии лихорадки и хаоса. В спокойном состоянии у нас даже больше ресурсов, поскольку наш разум и эмоции могут работать в оптимальном режиме.

*Мы не обязаны отказываться от своей способности думать и чувствовать ради кого угодно или чего угодно. Этого от нас и не требуется.*

*Мы не обязаны принимать настолько всерьез все на свете (самих себя, события и других людей).* Мы делаем слона из мухи – из наших чувств, мыслей, поступков и ошибок. Мы проделываем то же самое с чувствами, мыслями и поступками других людей. Мы говорим себе, что все ужасно, страшно, трагедия, конец света. Много на свете есть такого, что можно назвать печальным, скверным и неприятным, но единственная вещь, которая является концом света – это конец света.

Чувства важны, но они – всего лишь чувства. Мысли важны, но они – всего лишь мысли, и все мы думаем о целой куче разных вещей, и наши мысли подвержены переменам. То, что мы говорим и делаем, важно; то, что говорят и делают другие, важно; но мир не зависит ни от какой конкретной речи или поступка. А если особенно важно, чтобы что-то было сделано или сказано, не волнуйтесь: это все равно случится. Смотрите на жизнь веселей. Дайте себе и другим пространство для движения, для разговора, для того чтобы быть теми, кто вы есть – быть людьми. Дайте жизни шанс разворачиваться. Дайте себе возможность наслаждаться ею.

*Мы не обязаны воспринимать поведение других людей как отражение нашей самооценности.* Мы не обязаны стыдиться, если человек, которого мы любим, решит вести себя неприемлемо. Реагировать таким образом – нормально, но мы не обязаны ощущать стыд, если кто-то продолжает вести себя неприемлемо. Каждый человек ответственен за свое поведение. Если другой ведет себя неприемлемо, пусть он сам стыдится себя. Если вам нечего стыдиться, не стыдитесь. Я знаю, это непростая для усвоения концепция, но ею вполне можно овладеть.

*Мы не обязаны воспринимать отказ как отражение нашей самооценности.* Если какой-то важный (или даже не важный) человек отвергает вас или ваш выбор, вы по-прежнему реальны, и вы по-прежнему стоите ровно столько же, сколько стоили бы, если бы вас не отвергли. Ощущайте любые чувства, которые сопровождают отказ;

разговаривайте о своих мыслях; но не жертвуйте своей самооценкой из-за неодобрения или отказа другого человека, отвергающего или вас как личность или то, что вы сделали.

Даже если самый важный человек в вашем мире отвергает вас, вы все равно остаетесь реальны, с вами все равно все в порядке. Если вы сделали что-то неприемлемое, если вам нужно решить проблему или изменить свое поведение, предпринимайте приемлемые шаги, чтобы позаботиться о себе. Но не отвергайте себя и не придавайте такую силу отказу и отвержению со стороны других людей. В этом нет необходимости.

*Мы не обязаны воспринимать все на личный счет.* Мы воспринимаем близко к сердцу то, до чего нам не должно быть никакого дела. Например, говорить алкоголику «Если бы ты любил меня, то не стал бы пить» так же бессмысленно, как говорить «Если бы ты любил меня, ты не стал бы кашлять» человеку, больному пневмонией. Жертвы пневмонии будут кашлять, пока не получат приемлемого лечения от своей болезни. Алкоголики будут пить, пока не получат того же самого. Когда люди с компульсивным расстройством делают то, чего не могут не делать, они не говорят тем самым, что не любят вас, – они говорят, что не любят себя.

*Мы также не обязаны воспринимать на личный счет мелочи.* Если у кого-то выдался неудачный день или случился приступ гнева, не приходите к выводу, что это как-то связано с вами. Может быть, связано, а может быть, и нет. Если связано, то вы об этом узнаете. Обычно события гораздо в меньшей степени связаны с нами, чем мы думаем.

Чье-то дурное настроение, резкое слово, скверный день, негативные мысли, проблемы или активный алкоголизм не должны править нашей жизнью – или даже одним днем, или даже одним часом нашего дня. Если люди не хотят быть с нами или совершать здравые поступки, это не есть отражение *нашей* самооценности. Это отражение *их* нынешних обстоятельств.

Практикуя отстраненность, вы можете уменьшить свои разрушительные реакции на окружающий мир. Отделяйте себя от вещей. Оставьте вещи в покое и позвольте людям быть теми, кто они есть.

Кто мы такие, чтобы говорить, что помеха, настроение, слово, скверный день, мысль или проблема не являются важной и необходимой частью жизни? Кто мы такие, чтобы говорить, что эта проблема не окажется в конечном счете *благодарной* для вас или кого-то еще?

Мы *не обязаны* реагировать. У нас есть выбор. В этом заключается радость выздоровления от созависимости. И всякий раз как мы применяем свое право выбирать, как мы хотим действовать, думать и вести себя, мы чувствуем себя лучше и сильнее.

«Но, – можете вы запротестовать, – почему я не должен реагировать? Почему я не должен сказать что-то в ответ? Почему я не должен расстраиваться? Он (или она) заслуживает того, чтобы ощутить на себе тяжесть моего смятения».

Очень может быть, но этого не заслуживаете *вы*. Мы здесь говорим об отсутствии покоя у *вас*, об отсутствии безмятежности у *вас*, о зря потраченных *вами* мгновениях. Как говорил Ральф Эдвардс, «это ваша жизнь». Как вы хотите ее провести? Вы отстраняетесь не ради него и не ради нее. Вы *отстраняетесь ради себя*. Есть вероятность, что от этого выиграют все.

Мы подобны певцам в большом хоре. Если парень, стоящий рядом с нами, съезжает с тональности, мы тоже должны это делать? Разве не лучше будет для него – и для нас – стремиться остаться в тональности? Мы можем научиться вести *свою партию*.

Нам не нужно исключать все наши реакции на людей и проблемы. Реакции могут быть полезны. Они помогают определять, что нам нравится и что кажется полезным. Они помогают нам выявлять проблемы в нас и вокруг нас. Но большинство из нас реагирует слишком сильно. А многое из того, на что мы реагируем, – чепуха. Это не так уж важно, и это не заслуживает времени и внимания, которые мы этому уделяем. Часть того, на что мы реагируем, является реакцией других людей на нас. (Я злюсь, потому что он разозлился; он разозлился, потому что я разозлилась; я разозлилась потому, что мне показалось, что он злится на меня; а он не злился, он обиделся, потому что...)

**Даже если самый важный человек в вашем мире отвергает вас, с вами все равно все в порядке.**

Наши реакции могут быть такой вот цепочкой, которая часто расстраивает всех, и никто не знает почему. Люди просто расстраиваются. А потом все резко теряют контроль над собой и позволяют себя контролировать. Иногда люди ведут себя определенным образом, чтобы спровоцировать нас на определенную реакцию. Если мы перестаем выдавать эту определенную реакцию, они лишаются всяческого удовольствия. Мы выходим из-под их контроля и отбираем у них власть над нами.

Иногда наши реакции провоцируют других людей реагировать определенным образом. Мы помогаем им оправдывать некоторые поступки (а с нас ведь этого хватит, не правда ли?). Иногда реакция сужает нашу точку зрения настолько, что мы застреваем, реагируя на симптомы проблем. Иногда мы настолько заняты своей реакцией, что у нас попросту нет ни времени, ни энергии, чтобы выявить реальную проблему, не то что понять, как ее разрешить. Мы можем тратить год за годом, реагируя на каждый инцидент с пьянством и вытекающий из него кризис, напрочь забывая признать, что истинная проблема – это алкоголизм!

Научитесь не реагировать такими способами, в которых нет необходимости и которые не работают. Исключите те реакции, которые делают вам больно.

Далее следуют советы, которые помогут вам отстраняться от людей и ваших разрушительных реакций на них. Это всего лишь предложения. Не существует никакой точной формулы отстранения. Вы должны найти собственный путь, путь, который будет работать для вас.

1. Научитесь распознавать, когда вы реагируете, когда вы позволяете кому-то или чему-то дергать вас за ниточки. Обычно, когда вы ощущаете тревогу, страх, раздражение, возмущение, жалость к себе, стыд, беспокойство или растерянность, значит, что-то в вашем окружении вас достает. (Я не говорю, что ощущать эти чувства неправильно. Вероятно, на вашем месте так бы себя чувствовал каждый. Разница заключается в том, что мы учимся решать, как долго мы будем чувствовать себя таким образом, и что мы хотим с этим сделать.)

Использование слов «он (она, оно) заставил меня почувствовать...» часто указывает на то, что мы реагируем. Утрата ощущения покоя и безмятежности – вероятно, самый четкий показатель, что мы застряли в той или иной реакции.

2. Создайте для себя комфорт. Когда осознаете, что оказались посреди хаотической реакции, говорите и делайте как можно меньше, пока не сможете восстановить свой уровень безмятежности и покоя. Делайте все, что нужно делать (если эти действия не будут разрушительными для вас или других), чтобы помочь себе расслабиться.

Сделайте несколько глубоких вдохов. Пойдите погулять. Приберитесь в кухне. Посидите в туалете. Пойдите в гости к другу. Сходите на встречу Ал-Анон. Почитайте книгу о медитации. Съездите за город. Посмотрите телепрограмму. Найдите способ эмоционально, психологически и (если необходимо) физически отделить себя от того, на что вы реагируете. Найдите способ облегчить свою тревожность. Не стоит употреблять спиртное или гонять на машине. Сделайте что-нибудь безопасное, что поможет восстановить ваше равновесие.

3. Исследуйте случившееся. Если это мелкий инцидент, возможно, вы сможете разобраться с ним самостоятельно. Если проблема серьезна или если серьезно расстраивает вас, возможно, вам понадобится обсудить ее с другом, чтобы прояснить собственные мысли или эмоции.

Тревоги и чувства идут вразнос, когда вы пытаетесь удерживать их запертыми внутри. Проговаривайте свои чувства. Принимайте за них ответственность. Прочувствуйте любое чувство, которое у вас появляется. Никто не заставлял вас его чувствовать. Возможно, кто-то помог вам чувствовать себя определенным образом, но вы рождаете свои чувства исключительно самостоятельно. Разберитесь с ними. А затем скажите себе правду о том, что случилось (1).

Кто-то попытался вас достать? (Если сомневаетесь, стоит ли интерпретировать что-то как оскорбление или отвержение, я в таких случаях предпочитаю считать, что это никак не связано со мной. Это экономит мое время и помогает мне хорошо относиться к себе.) Вы пытались контролировать кого-то или какое-то событие? Насколько

серьезна данная проблема или вопрос? Не принимаете ли вы на себя ответственность за кого-то другого? Сердитесь ли вы потому, что кто-то не догадался, чего вы на самом деле хотели или что на самом деле пытались сказать? Не воспринимаете ли вы чей-то поступок на личный счет? Не пытался ли кто-то сыграть на вашей неуверенности или чувстве вины? Это действительно конец света – или просто печальное и разочаровывающее событие?

**Тревоги и чувства идут вразнос, когда вы пытаетесь удерживать их запертыми внутри. Проговаривайте свои чувства.**

4. Определите, что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Принимайте свои решения, основываясь на реальности, и принимайте их из спокойного состояния. Нужно ли вам извиниться? Хотите ли вы освободиться от этого? Нужно ли вам поговорить с кем-то по душам? Нужно ли вам принять какое-то другое решение, чтобы позаботиться о себе?

Принимая свое решение, помните о том, в чем состоит ваша обязанность. Вы не обязаны заставлять других людей «увидеть свет», вам не нужно «призывать их к порядку». Ваша обязанность – *помочь увидеть свет себе и призвать к порядку себя*. Если вы не можете примириться с каким-то решением, освободитесь от него. Значит, пока не пришло время его принять. Подождите до тех пор, пока не сможете мыслить последовательно, а ваши эмоции не успокоятся.

Притормозите. Вы не обязаны чувствовать себя такими напуганными. Вам не нужно дрожать, как в лихорадке. Смотрите на вещи, соблюдая дистанцию. Упростите себе жизнь.

## **Задания**

1. Тратите ли вы слишком много времени, реагируя на кого-то или что-то в своем окружении? На кого или на что? Как вы реагируете? Если бы у вас был выбор, вы предпочли бы вести себя или чувствовать себя именно так?

2. Пройдите через вышеописанные этапы отстранения от того, что (или кто) больше всего вас беспокоит. Если вам нужно с кем-то

поговорить, выберите доверенного друга. Если необходимо, обратитесь за помощью к профессионалу.

**3.** Какая деятельность помогает вам обрести покой и комфорт? (Горячий душ, хорошее кино, а также танцы входят в число моих любимых видов деятельности.)

## Глава 7

### Освободите себя

*Отпусти и дай Богу прийти.*

*Слоган программы «Двенадцать Шагов»*

Говорят, что созависимые склонны к контролю.

Мы пристаем; читаем нотации; вопим; орем; рыдаем; умоляем; подкупаем; запугиваем; стоим над душой; защищаем; обвиняем; преследуем; убегаем; пытаемся уговорить; пытаемся отговорить; пытаемся вызвать чувство вины; соблазняем; заманиваем в ловушки; проверяем; демонстрируем, как нам больно; раним людей в ответ, чтобы они знали, что такое боль; угрожаем навредить себе; развязываем силовые игры; ставим ультиматумы; делаем что-то за других; отказываемся делать что-то за других; набрасываемся; сводим счеты; хнычем; спускаем свою ярость; притворяемся беспомощными; страдаем в красноречивом молчании; пытаемся угодить; лжем; идем на маленькие подлости; идем на большие подлости; хватаемся за сердце и грозимся умереть; хватаемся за голову и грозимся сойти с ума; бьем себя в грудь и угрожаем убийством; заручаемся помощью сторонников; тщательно отмеряем слова; спим с ними; отказываемся спать с ними; заводим с ними детей; торгуемся с ними; тащим к консультантам; утаскиваем от консультантов; говорим гадкие вещи о них; говорим гадкие вещи им; оскорбляем; проклинаяем; молимся о чуде; платим за чудо; идем туда, куда не желаем идти; остаемся поблизости; надзираем; диктуем; командуем; жалуемся; пишем письма; пишем доносы; остаемся дома и ждем; выбегаем на улицу и ищем; поднимаем на поиски всех; ездим ночами по темным переулкам в надежде увидеть; крадемся ночами по темным переулкам, надеясь поймать; мчимся ночами по темным переулкам, чтобы убежать; приводим домой; удерживаем дома; запираем; съезжаем с квартиры; переселяемся; бранимся; производим впечатление; советуем; преподаем уроки; призываем к порядку; настаиваем; сдаемся; умиротворяем; провоцируем; пытаемся вызвать ревность; пытаемся

напугать; напоминаем; расспрашиваем; намекаем; шарим по карманам; просматриваем бумажники; обыскиваем шкафчики и ящики; роемся в коробках с перчатками; заглядываем в туалетный бачок; пытаемся заглянуть в будущее; копаемся в прошлом; обзваниваем родственников; урезониваем; улаживаем вопросы раз и навсегда; снова их улаживаем; наказываем; вознаграждаем; почти сдаемся; затем прилагаем еще больше усилий; и еще целый список прочих искусных маневров, о которых я либо забыла, либо еще не пробовала.

Мы – не те люди, которые «помогают событиям случиться». Созависимые – это люди, которые последовательно, вкладывая тонны усилий и энергии, пытаются принудить события случиться.

Мы контролируем во имя любви.

Мы делаем это потому, что «только пытаемся помочь».

Мы делаем это потому, что лучше знаем, как должны развиваться события и как следует вести себя людям.

Мы делаем это потому, что мы правы, а они – нет.

Мы контролируем потому, что боимся этого не делать.

Мы делаем это потому, что не знаем, что еще делать.

Мы делаем это, чтобы прекратить боль.

Мы контролируем потому, что нам кажется, что мы обязаны.

Мы контролируем потому, что не думаем.

Мы контролируем потому, что контроль – это единственное, что мы можем придумать.

В конечном счете, мы контролируем потому, что именно так мы всегда и поступали.

Одни – властные тираны – правят железной рукой с назначенного самим себе трона. Они могущественны. Они знают лучше. И, Бог свидетель, все будет сделано именно так. Они об этом позаботятся.

Другие делают свою грязную работу исподтишка. Они прячутся за маской приятности и вежливости и потихоньку занимаются делами – *делами других людей*.

Третьи, вздыхая и плача, говорят о своей неспособности, провозглашают свою зависимость, заявляют о своей полной виктимизации – и успешно контролируют с помощью слабости. Они такие беспомощные! Они так отчаянно нуждаются в вашем сотрудничестве! Они не могут без него жить. Иногда слабые бывают

самыми властными манипуляторами и контролерами (1). Они научились тянуть мир за веревочки вины и жалости.

Многие созависимые комбинируют тактики, используя широкий спектр методов. Все равно что, лишь бы сработало! (Или, точнее, что вот-вот должно заработать.)

Какова бы ни была тактика, цели остаются прежними. Заставить других людей делать то, что мы от них хотим. Заставить их вести себя так, как им (по-нашему мнению) следует. Не позволять им вести себя так, как им (по нашему мнению) не следует себя вести, но как они себя вели бы без нашей «помощи». Принуждать события жизни разворачиваться и развиваться в той манере и в такое время, которые назначили им мы. Не позволять случиться тому, что случается или что может случиться. Держаться крепко и не выпускать.

Мы написали эту пьесу – и мы позаботимся о том, чтобы актеры играли, а сцены разворачивались именно так, как мы решили. Не важно, что при этом мы продолжаем сопротивляться реальности. Если мы будем достаточно настойчиво наступать, то сможем (мы в это верим!) преградить путь потоку жизни, преобразить людей и изменить события на свой вкус.

Мы морочим голову самим себе.

Давайте я расскажу вам о Марии. Она вышла замуж за мужчину, который оказался алкоголиком. Он был запойным пьяницей. Он пил не каждый день, не каждые выходные, даже не каждый месяц, но если уж запил – берегись! Он пьянствовал дни напролет, иногда недели. Он начинал пить с восьми утра и пил до тех пор, пока не падал без памяти. Он заблевывал весь дом, истощал семейные финансы, терял работу и создавал невыносимый хаос всякий раз, когда пил.

Между запоями жизнь тоже была не идеальной. Ощущение надвигающегося рока и болезненные чувства наполняли атмосферу. Другие неразрешенные проблемы – результат пьянства – загромаждали жизнь. Но Марии и трем детям было лучше, когда муж не пил. Была хоть какая-то надежда, что на этот раз все будет по-другому.

По-другому никогда не получалось. Многие годы, стоило Марии отвернуться или сделать вид, что она

отвернулась, как муж уходил в запой. Когда она уезжала на уик-энд, когда она отправлялась в больницу рожать очередного ребенка, когда ее муж уезжал из города в поездку или по какой угодно причине оказывался не у нее на глазах – он пил.

Всякий раз как Мария возвращалась или вытаскивала его из того места, где он пил, он резко прекращал пить. *Мария решила, что главный ключ к трезвости мужа – ее присутствие.*

Она могла держать под контролем пьянство (и всю боль, которую оно причиняло), держась поближе к дому и сторожа мужа.

Из-за того что она научилась этому методу контроля, из-за нарастающих чувств вины, стыда, тревоги и вообще психологической травмы, которая сопровождает созависимость, Мария стала затворницей. Она отказывалась от возможных поездок, отказывалась посещать церковные конференции, которые ее интересовали. Даже уход из дома на время большее, чем требовалось, чтобы добраться до продуктового магазина, начал угрожать балансу, который она создала, – или думала, что создала.

Несмотря на ее решительные и отчаянные усилия, муж все равно находил возможность выпить. Он находил способы напиваться дома, так что она об этом не знала. И обязательно напивался, когда у нее не было иного выбора, кроме как провести ночь вне дома.

После одного особенно разрушительного запоя муж Марии сказал, что пить его заставляет невыносимо затруднительное финансовое положение. (Он забыл упомянуть, что причиной этого невыносимого финансового положения было именно его пьянство.) Он сказал, что, если она устроится на работу и будет поддерживать семью финансово, у него больше не будет возникать ощущение, что он должен пить. Стресс будет снят.

Мария поразмыслила о его просьбе, потом неохотно согласилась. Она боялась уходить из дома и беспокоилась о

том, где найти подходящую няню для детей. Она не чувствовала себя эмоционально и психологически готовой к работе. Особенно ее возмущала перспектива устроиться на работу, чтобы зарабатывать, в то время как ее муж так безответственно относился к деньгам. Но попробовать стоило. Все что угодно, только бы он не пил!

Вскоре Мария нашла работу секретаря юриста. Она справлялась с работой хорошо – лучше, чем предполагала сама. Из созаисимых получают отличные служащие. Они не жалуются; они выполняют бóльшую долю работы, чем им положено; они делают все, о чем их ни попросят; они стараются угодить людям; и они стараются делать свою работу идеально – по крайней мере, некоторое время, пока ими не овладеют гнев и возмущение.

Мария начала немного лучше относиться к самой себе. Ей нравилось контактировать с людьми – ей так не хватало этого в жизни. Ей нравилось ощущение того, что она сама зарабатывает деньги (хотя ее по-прежнему злила финансовая безответственность мужа). И работодатели ее ценили. Они возлагали на нее все бóльшую ответственность и были уже готовы повысить ее, сделав ассистентом юриста, но примерно в это время Мария начала ощущать то прежнее, хорошо знакомое тревожное чувство – оно подсказывало ей, что муж вот-вот снова запьет. Это чувство появлялось и пропадало много дней. А потом однажды навалилось на нее всей тяжестью. Эта выкручивающая руки, выворачивающая внутренности тревожность вернулась во всей красе и силе.

**Мария ошибочно решила, что главный ключ к трезвости мужа – ее постоянное присутствие.**

Мария принялась названивать мужу по телефону. На работе, где он должен был быть, его не оказалось. Его работодатель не знал, где он. Она стала звонить дальше. Никто не знал, куда он подевался. Весь тот день она грызла ногти, лихорадочно звоня по телефону, и надеялась, что

коллеги ничего не увидят сквозь ее привычную маску «все хорошо – никаких проблем».

Приехав в тот вечер домой, она обнаружила, что мужа нет и что он не забрал детей из детского сада, как должен был сделать. Ситуация снова вышла из-под контроля. Он снова запил.

На следующее утро она ушла с работы – просто ушла, даже не подав заявления. К десяти часам она уже снова была дома – сторожила мужа. Многие годы спустя она говорила: «Я чувствовала, что должна была это сделать. Я должна была взять ситуацию под контроль – *свой контроль*».

Мой вопрос таков: кто кого контролирует?

Мария выяснила, что она ни в коей мере не контролирует ни своего мужа, ни его пьянство. Это он и его алкоголизм контролировали ее.

Это стало для меня еще очевиднее однажды вечером на заседании семейной группы, которую я вела в лечебном центре. (Многие из моих клиентов – люди мудрые, мудрее, чем я сама. Я многому научилась, слушая их.) Во время заседания жена одного алкоголика открыто обратилась к своему мужу – человеку, который многие годы их брака пьянствовал, не имел работы и сидел в тюрьме.

– Ты обвиняешь меня в том, что я пытаюсь тебя контролировать, и, насколько я понимаю, я действительно пытаюсь, – сказала она. – Я ходила с тобой по барам, чтобы ты пил не так много. Я позволяла тебе приходить домой, когда ты был пьян и вел себя безобразно, чтобы ты не выпил еще больше и не навредил себе. Я рассчитывала твою выпивку, пила с тобой (а я пить ненавижу), прятала от тебя бутылки и водила тебя на встречи Анонимных Алкоголиков.

– Но в действительности, – продолжала она, – это ты контролировал меня. Всеми этими письмами из тюрьмы, в которых ты писал мне то, что я хотела прочесть. Всеми этими обещаниями, всеми этими словами. И всякий раз, когда я готова была уйти от тебя – уйти навсегда, – ты делал или говорил как раз то, что могло удержать меня от ухода. Ты точно знаешь, что я хочу слышать, и именно это мне говоришь. Но ты никогда не меняешься. Ты никогда и не собирался меняться. Ты просто хочешь контролировать меня.

Он криво улыбнулся и кивнул, когда она сказала это.

– Да, – сказал он, – я стараюсь тебя контролировать. И, если уж на то пошло, очень неплохо справляюсь с этой задачей.

Пытаясь контролировать людей и события, контролировать которые – не наше дело, мы сами становимся объектами контроля. Мы отказываемся от своей способности думать, чувствовать и действовать в согласии с нашими интересами. Мы часто теряем контроль над самими собой. Мы часто подпадаем под контроль не только людей, но и болезней, таких как алкоголизм, расстройства питания и компульсивные азартные игры.

**Контроль – это иллюзия. Невозможно контролировать какое бы то ни было поведение другого человека.**

Алкоголизм и все разрушительные расстройства – это мощные силы. Никогда не забывайте, что алкоголики и другие неблагополучные личности – эксперты в том, что касается контроля. Пытаясь контролировать их или их болезнь, вы встречаетесь с равными противниками. Вы проигрываете эти битвы. Вы проигрываете эти войны. Вы проигрываете самих себя – вашу жизнь. Воспользуюсь мудрым высказыванием из программы Ал-Анон: *вы не причина этому; вы не можете это контролировать; и вы не можете это исцелить.*

Так перестаньте пытаться! Мы очень расстраиваемся, когда пытаемся совершить невозможное. И, как правило, не даем возможному случиться. Я полагаю, что держаться железной хваткой за человека или вещь, или навязывать свою волю в любой ситуации – значит уничтожить возможность того, что Высшая сила сделает что-то конструктивное в отношении этой ситуации, этого человека или меня самой. Мое контролирование блокирует силу Бога. Оно блокирует способности других людей к развитию. Оно останавливает естественный ход событий. Оно не дает мне получать удовольствие от людей и событий.

*Контроль – это иллюзия. Иллюзия, которая не работает.* Невозможно контролировать алкоголизм. Невозможно контролировать ничье компульсивное поведение – переедание, секс-зависимость,

азартные игры – да и вообще любое поведение. Мы не можем (и не наше дело пытаться) контролировать чужие эмоции, разум или выбор. Мы не можем контролировать исход событий. Мы не можем контролировать жизнь. Некоторые из нас с трудом контролируют самих себя.

Люди в конечном счете делают то, что им хочется. Они чувствуют себя так, как хотят себя чувствовать (или так, как чувствуют); они думают о том, о чем хотят думать; они делают то, что, как они полагают, им нужно делать; и они станут меняться только тогда, когда будут готовы к переменам.

Не имеет значения, насколько не правы они и насколько правы мы. Не имеет значения, вредят ли они самим себе. Не имеет значения, что мы могли бы им помочь, если бы они только прислушались и стали с нами сотрудничать. **ЭТО НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ, НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ.**

Мы не можем менять людей. Любые попытки контролировать их – это самообман, а также иллюзия. Люди либо будут сопротивляться нашим усилиям, либо удвоят свои усилия, чтобы доказать, что мы не можем их контролировать. Они могут временно приспособиться к нашим требованиям, но в тот момент, когда мы повернемся спиной, они вернутся к своему естественному состоянию. Более того, они будут *наказывать* нас за то, что мы заставляем их делать что-то, чего они делать не хотят, или стать кем-то, кем они не хотят быть. Никакое количество контроля не приведет к постоянной или желанной для нас перемене в другом человеке. Иногда мы способны совершать поступки, которые повышают вероятность того, что люди захотят меняться, но мы не можем ни гарантировать, ни контролировать это.

И в этом состоит истина. Это ужасно. Иногда это трудно принять, особенно если человек, которого вы любите, наносит вред себе – и вам. Но так уж обстоят дела. Единственный человек, которого вы можете изменить сейчас и вообще когда бы то ни было, это вы. Единственный человек, которого вы имеете право контролировать, это вы.

Отстранитесь. Отступитесь. Порой, когда вы это делаете, результат, которого вы ждали и на который надеялись, появляется быстро, почти чудесным образом. Иногда этого не случается. Иногда этого не случается никогда. Но вам это пойдет на пользу. Вы не

обязаны перестать заботиться или любить. Вы не обязаны мириться со злоупотреблениями. Вы не обязаны отказываться от конструктивных методов решения проблем, таких как профессиональное вмешательство. Вы обязаны лишь *сунуть свои эмоциональные, интеллектуальные, духовные и физические руки обратно в карманы и оставить события и людей в покое*. Позволить им быть.

Примите любые решения, которые необходимы вам, чтобы позаботиться о самих себе, но не принимайте их с целью контролировать других людей. Начните заботиться о себе!

«Но для меня это так важно, – возражают многие. – Я не могу отстраниться».

Если это для вас настолько важно – тем больше причин для отстранения.

Я слышала мудрые высказывания об отстранении из уст «младенцев» – моих собственных «младенцев». Иногда мой младший сын, Шейн, повисает у меня на плечах, обнимая меня слишком крепко и слишком долго. Я начинаю падать. Я теряю равновесие и нетерпеливо велею ему перестать меня обнимать. Я начинаю сопротивляться. Может быть, он это делает, чтобы удержать меня чуть поближе к себе, чуть подольше. Может быть, это его форма контроля надо мной. Не знаю.

Однажды вечером, когда он так сделал, моя дочь, наблюдавшая за нами, расстроилась и рассердилась.

– Шейн, – сказала она, – *бывают моменты, когда нужно отпустить*.

Для каждого из нас наступает пора отпустить. Вы поймете, когда настанет это время. Когда вы сделали все, что могли сделать, пора отстраниться. Разберитесь с собственными чувствами. Взгляните в лицо своему страху лишиться контроля.

Обретите контроль над самими собой и своими обязанностями. *Освободите других, позволив им быть теми, кто они есть*. Сделав это, вы освободите себя.

## **Задания**

1. Есть ли в вашей жизни событие или человек, которого вы пытаетесь контролировать? Почему? Напишите об этом несколько

строк.

**2.** Какими способами (интеллектуальными, физическими, эмоциональными и т. д.) вас контролирует тот или то, кого или что вы пытаетесь контролировать?

**3.** Что случилось бы (с вами и с другим человеком), если бы вы отстранились от этой ситуации или человека? Вероятно ли, что это произойдет в любом случае, несмотря на ваши контролирующие действия? Какая вам выгода от попыток контролировать ситуацию? Какая выгода другому человеку от ваших попыток контролировать его? Насколько эффективны ваши попытки контролировать исход событий?

## Глава 8

### Перестаньте быть жертвой

*Мы так стараемся, чтобы никому не было больно! В смысле, никому, кроме нас самих.*

*Участник Ал-Анон*

Примерно через год после начала выздоровления от созависимости я осознала, что по-прежнему снова и снова делаю нечто, причиняющее мне боль. Я чувствовала, что этот шаблон как-то связан с причиной, по которой «скисали» многие мои отношения. Но я не понимала, что это было, поэтому не могла перестать это делать.

Однажды в солнечный денек, гуляя со своим другом Скоттом, я остановилась, повернулась к нему и спросила:

– Что это такое – то, что созависимые делают снова и снова? Из-за чего нам всегда так плохо?

Он с минуту обдумывал мой вопрос, прежде чем ответить:

– Созависимые – это опекуны, спасатели. Они спасают, потом преследуют и, в конечном счете, оказываются жертвами. Изучи драматический треугольник Карпмана<sup>[11]</sup>, – посоветовал он (1).

Я не поняла, что он сказал, но пошла домой, вытащила книги по психотерапии, которые собирали пыль на моих книжных полках, и начала изучать их (2). Через некоторое время в голове у меня словно зажегся свет. Я увидела. Я поняла. И ощущение было такое, будто я стала первооткрывательницей огня.

Вот оно! Вот он, мой шаблон. Это *наш* шаблон. Это то, что мы неоднократно делаем с друзьями, родственниками, знакомыми, клиентами и кем угодно из тех, кто нас окружает. Мы, созависимые, совершаем множество поступков, но этот шаблон – то, что мы делаем лучше всего и чаще всего. Это *наша любимая реакция*.

Мы – спасатели, пособники. Мы – великие крестные матери и отцы для всего мира, как говорит Эрни Ларсен. Мы не только удовлетворяем потребности людей, мы их предвосхищаем. Мы лечим, поддерживаем других и суетимся над другими. Мы улучшаем, решаем

проблемы и заботимся о нуждах. И как же хорошо мы это делаем! «Твое желание для меня закон» – вот наша тема. «Твоя проблема – моя проблема» – вот наш девиз. Мы – опекуны.

## Что такое спасение?

Слова «спасать» и «опекать» означают именно то, что заложено в их звучании. Мы спасаем людей от ответственности. Мы заботимся об их обязанностях вместо них самих. А потом злимся на *них* за то, что сделали *мы*. А потом чувствуем себя использованными и жалеем себя. Вот он, этот шаблон, этот бесконечный треугольник.

Спасение и опека – синонимы. Их определения тесно связаны с пособничеством. *Пособничество* – слово из психотерапевтического жаргона, которое означает деструктивную форму помощи. Любые поступки, которые помогают алкоголику продолжать пить, избавляют его от переживания последствий или любым способом облегчают ему продолжение пьянства, считаются пособническим поведением.

Как говорит консультант Скотт Эглстон, мы занимаемся спасением всякий раз, как принимаем на себя ответственность за другого человека – за мысли, чувства, решения, поступки, развитие, благополучие, проблемы или судьбу этого человека.

Нижеследующие поступки характеризуют способ поведения спасателя или опекуна:

- делать то, что мы на самом деле делать не хотим;
- говорить «да», когда мы имеем в виду «нет»;
- делать что-то за кого-то, хотя этот человек способен и должен делать это самостоятельно;
- удовлетворять потребности людей без просьбы с их стороны и до того, как мы дали на это согласие;
- выполнять львиную долю работы, после того как нас попросили о помощи;
- всегда давать больше, чем получать;
- приводить в порядок чувства других людей;
- думать за других людей;
- говорить за других людей;
- страдать от последствий вместо других людей;
- решать проблемы других людей за них;

- вкладывать больше интереса и деятельности в общее дело, чем другой человек;
- не просить о том, чего мы хотим, в чем нуждаемся.

*Мы занимаемся спасением всякий раз, как берем на себя заботу о других людях.*

В момент, когда мы спасаем или опекаем, мы можем ощущать одно или несколько из следующих чувств: дискомфорт и неловкость из-за проблемы другого человека; настоятельную потребность что-то сделать; жалость; чувство вины; чувство собственной праведности; тревогу; экстремальную ответственность за этого человека или проблему; страх; ощущение, что тебя вынудили или заставили что-то сделать; умеренное или острое нежелание что-либо делать; бóльшую компетентность, чем у того человека, которому мы «помогаем»; иногда – возмущение тем, что нас поставили в такое положение. Мы также думаем, что человек, о котором мы заботимся, беспомощен и не способен сделать то, что мы делаем за него. Мы чувствуем себя особенно нужными.

Я не имею в виду акты любви, доброты, сострадания и истинной помощи – ситуации, когда наша помощь обоснованно желанна и необходима, и когда мы хотим оказывать эту помощь. Эти поступки – доброкачественная составляющая жизни. Спасение и опека таковыми не являются.

Опека выглядит гораздо более дружественным актом, чем является на самом деле. Она подразумевает некомпетентность со стороны человека, о котором заботятся. Мы спасаем жертв – людей, которые, как мы полагаем, неспособны быть ответственными за самих себя. А жертвы на самом деле способны позаботиться о себе, несмотря на то, что мы (и они) этого не признаем. Обычно наши жертвы просто висят в своем углу треугольника, выжидая, пока мы сделаем свой ход и прыгнем в треугольник вместе с ними.

После спасения мы неизбежно передвигаемся к следующему углу треугольника – *преследованию*. Мы возмущаемся и сердимся на человека, которому столь великодушно «помогли». Мы сделали то, чего не хотели делать, мы сделали нечто такое, что не входит в наши обязанности, мы проигнорировали собственные потребности и желания – и из-за этого злимся.

Что еще больше усложняет дело, эта жертва, этот несчастный человек, которого мы спасли, вовсе *не благодарен* нам за нашу помощь. Он недостаточно оценил ту жертву, которую мы принесли. Наш спасенный ведет себя не так, как ему полагалось бы. Этот человек даже не пользуется нашими советами, с такой готовностью предоставленными. Этот человек не позволяет нам привести в порядок его чувства. Что-то идет не так или ощущается не так – поэтому мы срываем с себя нимб и хватаемся за вилы.

Иногда люди не обращают внимания – или предпочитают не обращать – на наше раздраженное настроение. Иногда мы изо всех сил стараемся его прятать. Иногда мы предаемся своей ярости в полную силу; особенно часто это случается с членами семьи. Какие-то особые свойства родственников вынуждают вынырнуть на поверхность «нас настоящих». И не важно, показываем ли мы, скрываем ли целиком или частично свою взволнованность и возмущение, – *все знают*, что происходит.

Почти всегда те люди, которых мы спасаем, мгновенно чувствуют смену нашего настроения, видят, как она происходит. И это как раз тот предлог, который им нужен, чтобы наброситься на нас. Теперь их очередь оказаться в «прокурорском» углу. Это событие может предшествовать появлению нашего чувства гнева, происходить одновременно с ним или следовать за ним. Иногда жертвы реагируют на наш гнев. Обычно это реакция на то, что мы берем на себя ответственность за человека, что прямым или косвенным образом говорит ему о том, насколько некомпетентным мы его считаем. Люди терпеть не могут, когда им показывают, что они некомпетентны, как бы громко они сами ни заявляли о своей некомпетентности. И они злятся на нас за то, что мы усугубляем ситуацию, злясь на них после того, как указали им на некомпетентность.

А потом настает время для заключительного хода. Мы направляемся прямо к своему любимому местечку треугольника – углу *жертвы*. Это предсказуемый и неизбежный результат спасения. Чувства беспомощности, обиды, печали, стыда и жалости к себе присутствуют в изобилии. Нас использовали – опять. Нас не оценили – опять. Мы так стараемся помогать людям, проявлять к ним доброту. Мы стонем: «Почему? Почему со мной всегда так случается?» Другой человек потоптался на нас, вытер о нас ноги. Мы гадаем: неужто мы

всегда будем жертвами? Вероятно, да – если не перестанем спасать и опекать.

**Что еще больше усложняет дело, этот несчастный человек, которого мы спасли, вовсе не благодарен нам за нашу помощь.**

Многие созависимые в какой-то момент своей жизни *были* истинными жертвами – жертвами чьего-то насилия, пренебрежения, равнодушия, алкоголизма или любой из числа ситуаций, которые могут виктимизировать человека. Мы были в какой-то момент совершенно беспомощны, воистину неспособны защитить себя или разрешить свои проблемы. Что-то случилось в нашей жизни, что-то такое, на что мы не напрашивались, – и ужасно нас ранило.

Это печально, поистине печально. Но еще печальнее тот факт, что многие из нас, созависимых, начинают видеть в себе жертв. Наша болезненная история вновь повторяется. Становясь спасателями, мы позволяем людям виктимизировать нас – и участвуем в своей виктимизации, постоянно спасая людей. Спасение или опека – не акт любви. Драматический треугольник – это треугольник ненависти. Он возвращает и поддерживает ненависть к себе, он служит препятствием на пути наших чувств к другим людям.

Этот треугольник и сменные роли спасателя, преследователя и жертвы – видимый процесс, через который мы проходим. Перемены ролей и эмоциональные перемены надвигаются на нас с той же неотвратимостью и силой, как если бы мы читали готовый сценарий. Мы можем завершить весь этот процесс за считанные секунды, испытывая лишь беглые эмоции по мере смены ролей. А иногда для того, чтобы завершить треугольник, требуются годы, и в конце концов это приводит к гигантскому взрыву. Мы можем (а многие из нас так и делают) спасать по двадцать раз на день.

Позвольте мне проиллюстрировать типичное спасение.

Одна моя подруга была замужем за алкоголиком. Всякий раз как он напивался, она объезжала весь город, заручалась помощью друзей и безжалостно преследовала мужа, пока не отыскивала его. Обычно она *желала ему добра, беспокоилась*

*и жалела его* (это предупреждающий знак, говорящий о том, что вот-вот произойдет спасение) – пока не привозила домой и не укладывала его в постель, беря на себя ответственность за него и его трезвость.

Стоило его голове коснуться подушки, как ситуация менялась. Жена устремлялась к позиции преследователя. Ей не хотелось видеть этого человека в своем доме. Она предчувствовала, что он будет целыми днями ныть, как ему плохо. Он был не способен взять на себя ответственность перед семьей и обычно вел себя жалко. Он уже столько раз это делал! Поэтому она набрасывалась на него, начиная с мелких попреков и доводя себя до полноценного взрыва.

Муж недолгое время терпел ее обвинения, а потом переключался с роли беспомощной жертвы на роль мстительного преследователя. Тогда моя подруга ныряла в роль жертвы. Ею овладевала жалость к себе, чувство беспомощности, стыда и отчаяния. «Вот так всю жизнь», – стонала она. После всего, что она для него сделала, как может он так с ней обращаться? Почему с ней всегда это случается? Она чувствовала себя жертвой обстоятельств, жертвой возмутительного поведения мужа, жертвой жизни. Ей никогда не приходило в голову, что она была также жертвой *самой себя и своего собственного поведения*.

Вот еще одна иллюстрация спасения.

Однажды летом моя подруга захотела, чтобы мы с ней вместе съездили на яблоневую ферму. Сначала я тоже решила поехать, и мы наметили дату поездки. Но когда эта дата приблизилась, оказалось, что я крайне занята. Я позвонила подруге и вместо того, чтобы сказать, что я ехать не хочу, попросила отложить нашу поездку.

Я чувствовала себя *виноватой и ответственной за ее чувства* – еще один предвестник грядущего спасения. Я не могла разочаровать ее, потому что мне казалось, что она не сможет справиться со своими чувствами или взять ответственность за них на себя. Я не могла сказать ей правду,

потому что думала, что она на меня рассердится, – дополнительная эмоциональная ответственность, как будто чужой гнев – это мое дело.

Подошел следующий уик-энд, и я втиснула эту поездку в свое расписание, которое к тому времени стало еще более напряженным. Мне даже эти яблоки не были нужны; два ящика в моем холодильнике были битком набиты яблоками. Еще не успев притормозить перед ее домом, я уже переключилась на роль преследователя. Я вся кипела возмущенными, напряженными мыслями, пока мы ехали к яблоневому саду. Когда мы туда прибыли и начали пробовать и разглядывать яблоки, стало ясно, что никому из нас это не приносит удовольствия. Спустя пару минут подруга повернулась ко мне. «Не нужны мне никакие яблоки, – сказала она. – Я уже купила себе яблок на прошлой неделе. Я поехала только потому, что *думала, что ты этого хочешь*, и мне не хотелось ранить твои чувства».

Этот пример – лишь одно из тысяч спасений, осуществлению которых я посвятила свою жизнь. Когда я начала понимать сущность этого процесса, до меня дошло, что я провела бóльшую часть своей жизни, таскаясь по углам этого треугольника и взваливая на себя ответственность за кого угодно и что угодно, кроме себя самой. Иногда мне удавались большие спасения, иногда – маленькие. Мои дружеские отношения начинались, поддерживались и в конечном счете разрушались соответственно последовательности спасения. Спасение насквозь пропитывало мои отношения с родственниками и клиентами. И бóльшую часть времени поддерживало меня в состоянии нервного напряжения.

Двое созависимых в отношениях способны по-настоящему *опустошать* друг друга. Представьте себе двух людских угодников в отношениях друг с другом. А теперь представьте двух таких же угодников в отношениях, когда оба хотят покончить с этими отношениями. Они будут, как говорит Эрни Ларсен, совершать чудовищные поступки. Они успеют едва ли не уничтожить друг друга и сами себя, прежде чем кто-нибудь из них *перестанет спасать* и скажет: «Я хочу уйти».

Будучи созависимыми, бóльшую часть времени мы занимаемся спасением. Мы пытаемся стать живым доказательством того, что люди способны превзойти Бога в святости. Обычно я в состоянии определить созависимого в течение первых пяти минут после знакомства и начала разговора. Такой человек либо предложит мне непрошеную помощь, либо будет продолжать разговор со мной, несмотря на то, что испытывает неловкость и хочет разговор закончить. Такой человек начинает отношения, беря на себя ответственность за меня и не принимая ответственности за себя.

Некоторые из нас настолько устают от этого гигантского бремени – тотальной ответственности за весь человеческий род, – что могут пропускать чувства жалости и тревоги, которые сопровождают акт спасения, и переходить прямо к гневу. Мы гневаемся постоянно; мы ощущаем гнев и возмущение по отношению к потенциальным жертвам. Человек с потребностью или проблемой провоцирует в нас ощущение, *что мы должны что-то сделать – или чувствовать себя виноватыми*. После спасения мы, не церемонясь, выражаем враждебность к этому затруднительному положению.

Я часто видела, как это случается с людьми, занятыми в помогающих профессиях. После стольких лет непрерывного спасения – когда они давали так много и получали гораздо меньше взамен – многие профессиональные помощники усваивают враждебное отношение к своим клиентам. Они могут все равно остаться в профессии и продолжать «помогать», но обычно уходят из нее, по мнению многих консультантов, чувствуя себя безвозвратно виктимизированными.

Опека не помогает; она создает проблемы. Когда мы опекаем людей и делаем то, чего делать не хотим, мы игнорируем личные потребности, желания и чувства. Мы отодвигаем *себя* в сторону. Иногда мы настолько погружаемся в заботу о людях, что ставим всю свою жизнь в режим ожидания. Многие опекуны – люди загнанные и перегруженные обязанностями; ни одно их занятие не доставляет им наслаждения. Опекуны выглядят очень ответственными, но это не так. Мы не берем на себя ответственность за нашу высшую обязанность – быть ответственными за самих себя.

Мы упорно отдаем больше, чем получаем, а потом чувствуем себя использованными и брошенными. Мы недоумеваем, почему, коль

скоро мы предвосхищаем все потребности других, никто не обращает внимания на *наши* потребности. Мы можем впасть в серьезную депрессию в результате того, что наши потребности не удовлетворяются.

Хороший опекун чувствует себя в наибольшей безопасности только в роли дающего. Мы ощущаем вину и дискомфорт, когда кто-то что-то дает нам, или когда мы делаем что-то, чтобы удовлетворить собственные потребности. Иногда созависимые настолько застревают в роли опекунов, что впадают в ужас и чувствуют себя отвергнутыми, когда не могут опекать или спасти кого-то – когда человек отказывается быть объектом их «помощи».

Наихудший аспект опеки заключается в том, что мы становимся и остаемся *жертвами*. Я полагаю, что многие серьезные типы саморазрушения – злоупотребление веществами, расстройства питания, сексуальные расстройства – развиваются благодаря этой роли. Будучи жертвами, мы привлекаем палачей. Мы считаем, что нам нужен кто-то, кто о нас позаботится, потому что мы чувствуем себя беспомощными в управлении *своей жизнью*. Некоторые опекуны сами отчаянно нуждаются, чтобы о них позаботились интеллектуально, физически, финансово или эмоционально.

Вы можете спросить, почему вроде бы разумные люди занимаются таким спасением? На то есть много причин. Многие из нас даже не осознают, что они делают. Большинство из нас искренне верят в то, что мы помогаем. Некоторые считают, что мы *обязаны* спасать. У нас спутанные представления о том, что входит в понятие помощи, а что ею не является. Многие из нас убеждены, что спасение – дело благое. Нам кажется жестоким и бессердечным позволить человеку прорабатывать совершенно оправданные чувства, ощутить последствия собственных поступков, быть разочарованным словом «нет», слышать требование реагировать на наши потребности и желания и вообще брать на себя ответственность и давать отчет за себя в этом мире. Не важно, что в конечном счете этот человек непременно уплатит свою цену за нашу «помощь» – цену, которая будет такой же суровой или даже еще суровее, чем любое чувство, которое могло у него возникнуть.

**Созависимый человек начинает отношения, беря на себя ответственность за другого – и не принимая ответственности за себя.**

Многие из нас не понимают, за что мы несем ответственность, а за что *не* несем. Мы можем считать, что должны нервничать, когда у кого-то возникает проблема, потому что в этом состоит наша обязанность. Иногда нас тошнит от этих обязанностей настолько, что мы отказываемся от всякой ответственности и становимся тотально безответственными.

Однако в сердцах большинства спасателей живет демон: *низкая самооценност*. Мы спасаем потому, что плохо к себе относимся. Опекa обеспечивает нас временным притоком самооценности и силы, хотя эти чувства преходящи и искусственны. Так же как выпивка помогает алкоголику временно почувствовать себя лучше, *акт спасения отвлекает нас от боли, которую мы испытываем, глядя на самих себя*. Мы не чувствуем себя достойными любви, поэтому удовлетворяемся тем, что мы кому-то нужны. Мы плохо относимся к самим себе, поэтому чувствуем себя обязанными совершить какой-то конкретный поступок, чтобы *доказать*, насколько мы хорошие.

Мы спасаем потому, что и к другим людям мы тоже относимся плохо. Порой оправданно, порой нет, но *мы решаем, что другие люди просто не могут отвечать за самих себя*. На самом деле все не так. Если только у человека не поврежден мозг, нет серьезной физической инвалидности, он не является младенцем, этот человек может быть ответственным за самого себя.

Иногда мы спасаем потому, что это проще, чем справиться с дискомфортом и неловкостью из-за того, что мы видим неразрешенные проблемы других людей. Мы так и не научились говорить: «Как жаль, что у тебя такая проблема! Тебе что-нибудь от меня нужно?» Мы научились говорить: «Погоди-ка. Давай я сделаю это *за* тебя».

Некоторые из нас научились быть опекунами еще в детстве. Возможно, они были буквально вынуждены это сделать в результате жизни с алкоголиком-родителем или при какой-то иной семейной проблеме. Другие взяли за опеку позднее, в результате серьезных отношений с алкоголиком или другим человеком, который казался неспособным позаботиться о себе. Они решили приспособиться –

выжить – наилучшим возможным для них способом, впрягаясь в ляжку и беря на себя обязанности других людей.

Многих созависимых научили и другим способам опекунства. Возможно, нам твердили эти лживые «истины», в которые мы верили: не будь эгоистом, всегда будь добр и помогай людям, никогда не рань чувства других людей, потому что их чувства зависят от нас, никогда не говори «нет» и не упоминай о своих личных желаниях и потребностях, потому что это невежливо.

Возможно, нас учили быть ответственными за других людей, но не принимать ответственность за самих себя. Многих женщин учили, что хорошие жены и матери – опекунши. Опеки от них ожидали и требовали. Это был их долг. Некоторые мужчины тоже полагают, что хорошие мужья и отцы – опекуны, супергерои, ответственные за удовлетворение любой потребности каждого члена семьи.

Иногда состояние, напоминающее созависимость, устанавливается, когда человек ухаживает за младенцами или маленькими детьми. Забота о младенцах требует от человека забвения собственных потребностей, совершения поступков, которых он не хочет совершать, приглушения его собственных чувств и желаний (кормление в 4 часа утра обычно удовлетворяет потребности только того, кого кормят), и принятия полной ответственности за другое существо. Забота о детях – это не спасение. Это настоящая обязанность, а не того рода опека, о которой я говорю. Но если такой человек не заботится о себе, то и он может ощутить «хандру созависимого».

Другие начинают опекать исходя из определенной трактовки религиозных убеждений. «Будьте радостными дарителями! – говорят нам. – Пройдите лишнюю милю. Любите ближних своих». И мы стараемся. О, как мы стараемся! Просто из кожи вон лезем. А потом гадаем, что с нами не так, потому что наши христианские убеждения не работают. Как и наша жизнь.

Христианские убеждения отлично работают. Ваша жизнь тоже может отлично работать. *Не работает только опека.* «Это все равно что пытаться ловить бабочек метлой», – заметил один мой друг.

Спасение каждый раз оставляет нас в озадаченном состоянии. Это саморазрушительная реакция, еще один способ, которым созависимые привязывают себя к людям и отстраняются от самих себя. Это еще

один способ, которым мы пытаемся контролировать, но вместо этого подпадаем под контроль других людей. Опека – это нездоровые отношения «родитель—ребенок», иногда возникающие между двумя сожителемствующими взрослыми, иногда между взрослым и ребенком.

Опека порождает гнев. Опекуны становятся гневными родителями, гневными друзьями, гневными любовниками. Мы становимся неудовлетворенными, разочарованными и растерянными христианами. Люди, которым мы помогаем, являются беспомощными, гневными жертвами – или таковыми становятся. Опекуны становятся жертвами.

Большинству из нас знакома библейская притча о Марии и Марфе. В то время как Мария сидела и беседовала с Иисусом и Его апостолами, Марфа прибиралась и готовила. Притча повествует, что в скором времени Марфа принялась бить посуду, обвиняя Марию в лени. Марфа жаловалась, что ей приходится делать все, в то время как Мария прохлаждается и наслаждается. Знакомо звучит? Иисус не стал этого терпеть. Он велел Марфе замолчать. Мария знает, что важно, сказал Он. Мария приняла правильное решение.

Возможно, Его мысль состояла в следующем: Мария приняла правильное решение потому, что важнее радоваться людям, чем готовить и убирать. Но я также полагаю, что здесь присутствует идея об ответственности за наш собственный выбор, решение делать то, что мы *хотим* делать, и осознание того, как мы гневаемся, когда не делаем этого. Возможно, выбор Марии был верен потому, что она поступала так, как хотела.

Иисус помогал многим людям, но был честен и откровенен в отношении своей помощи. Он не преследовал людей после того, как помогал им. И Он *спрашивал* их, что им от Него нужно. Иногда даже спрашивал, почему и зачем. Он возлагал на людей ответственность за их поведение.

**Нехорошо заботиться о людях, которые пользуются этим, чтобы избежать ответственности. Это вредит им, и это вредит нам.**

Я считаю, что опека извращает библейские идеи о даянии, любви и помощи. Нигде в Библии нас не учат делать что-то за кого-то, а

потом выцарапывать ему за это глаза. Ни в каком ее месте нам не велят пройти лишнюю милю с человеком, а затем схватить его посох и побить его за это. Забота о людях и даяние – это хорошие, желанные качества, которые нам необходимы, но многие созависимые неправильно интерпретировали совет «давать, пока не станет больно». Мы продолжаем давать еще долго после того, как уже стало больно, обычно – пока не согнемся от боли пополам. Раздавать другим какую-то часть – дело доброе, но мы не обязаны раздавать все. Оставлять что-то себе – нормально.

Я верю, Бог хочет, чтобы мы помогали людям и делили с ними свое время, талант и деньги. Но я также верю, что Он хочет, чтобы мы делали это с позиции *высокой самооценности*. Я полагаю, что доброе дело не будет добрым, если мы плохо относимся к себе, к тому, что делаем, и к человеку, ради которого это делаем. Я думаю, что Бог присутствует в каждом из нас и говорит с каждым из нас. Если мы не можем в полной мере хорошо относиться к тому, что делаем, нам не следует этого делать – каким бы благим деянием это ни казалось. Нам также не следует делать за других то, что они могут и должны делать самостоятельно. Другие люди не беспомощны. Как и мы.

«Бог велел нам отдавать свою жизнь. Он велел нам давать другим людям, – говорит преподобный Дэниел Джонс, старший пастор лютеранской церкви Троицы в Стиллуотере, штат Миннесота. – Но я не думаю, что Он когда-нибудь хотел, чтобы люди использовали Священное Писание, чтобы оправдывать им свое нездоровое поведение».

Даяние и благие поступки ради других людей и совместно с ними – важнейшая часть здорового образа жизни и здоровых отношений. Но понимание, когда не стоит давать и когда не стоит делать что-то за других людей, – это тоже важнейшие части здорового образа жизни и здоровых отношений. Нехорошо заботиться о людях, которые пользуются этим, чтобы избежать ответственности. Это вредит им, и это вредит нам. Существует тонкая грань между помощью и вредом, между даянием благотворным и даянием разрушительным. Мы можем научиться видеть это различие.

Опека – это и поступок, и отношение. Для некоторых из нас она становится ролью, подходом ко всей жизни и ко всем окружающим людям. Опека, полагаю я, тесно связана с мученичеством

(созависимых часто винят в том, что они пребывают в состоянии мученичества) и угодничеством (еще одно обвинение, которым в нас бросаются). Мученики, по словам Эрни Ларсена, «вечно все портят». Нам приходится навсегда отказываться от собственного и чужого счастья во имя некой неведомой цели, которая никаких жертв не требует. Угодникам, по Эрни Ларсену, нельзя доверять. Мы лжем. И, будучи опекунами, не заботимся о самих себе.

Чтобы перестать опекать, необходимо научиться понимать, в чем состоит опека и когда мы ею занимаемся. Мы можем научиться распознавать спасение. *Отказаться спасать. Перестать позволять людям спасать нас.* Принять ответственность за себя и позволить другим сделать то же самое. Не важно, меняем ли мы свое отношение, свои обстоятельства, свое поведение или свои мысли; самый благой поступок, который мы можем совершить, – перестать быть жертвой.

## Задания

1. На это задание потребуется некоторое время, но, если вы склонны опекать, для вас это может стать прорывным переживанием. Выпишите на листе бумаги все дела, которые считаете своими обязанностями. Сделайте это для всех сфер вашей жизни: для вашего взаимодействия с коллегами, с детьми, с друзьями, с супругом или любимым человеком.

Теперь подробно перечислите, какие обязанности ложатся на плечи других людей в вашей жизни. Если какие-то обязанности оказываются общими, укажите приемлемый, по вашему мнению, процент обязанностей для каждого. Например, если ваш супруг работает, а вы решили быть домохозяйкой или работать неполный день, укажите, какой процент финансовых обязанностей вы принимаете на себя, и какой процент домашних обязанностей принимает на себя он. Возможно, вы удивитесь, увидев, сколько неподобающих обязанностей вы взвалили на себя и как мало обязанностей позволили принять другим. Вы можете также обнаружить, что были настолько заняты делами других людей, что пренебрегли некоторыми из своих *истинных обязанностей*.

2. Познакомьтесь с драматическим треугольником Карпмана и разберитесь, как вы проходите через эти роли в своей жизни. Когда

поймаете себя на спасении, наблюдайте, как меняются роли и настроения. Когда поймаете себя на чувстве гнева или ощущении, что вас использовали, определите, как вы спасали.

Практикуйте *не-спасательные* виды поведения. Говорите «нет», когда хотите сказать «нет». Делайте то, что хотите. Отказывайтесь строить предположения о том, что нужно и чего хочется людям; вместо этого настаивайте, чтобы они прямо говорили вам, чего хотят и что им от вас нужно. Начните сами прямо просить о том, чего вы хотите и что вам нужно.

Отказывайтесь принимать на себя обязанности других. Когда вы перестанете опекать людей, которые привыкли к тому, что вы о них заботитесь, это поначалу может вызвать у них гнев или разочарование. Вы изменили систему, «раскачали лодку». Для них это означает большее количество работы и то, что они больше не могут вас использовать. Объясните им, что вы делаете. Позвольте им быть ответственными за их чувства. Возможно, впоследствии они вас за это поблагодарят. Они могут вас даже удивить: иногда люди, которых мы считали менее всего способными позаботиться о себе, обретают эту способность, когда мы перестаем их опекать.

## Глава 9

### Будьте независимы

*«Что это со мной? – спросила она. – Неужто мне действительно нужно, чтобы в моей постели лежало мертвое тело, чтобы я хорошо относилась к себе?»*

*Элис Б., созависимая, побывавшая замужем за двумя алкоголиками*

– Я по-настоящему независима – но только в том случае, если состою в отношениях, – объявила женщина-полицейский, у которой несколько раз были связи с эмоционально неблагополучными мужчинами.

– Мой муж только и делал, что валялся пьяный на диване, за десять лет он ни разу не принес домой зарплату, – рассказала другая женщина, директор крупной компании, работающей в сфере услуг. – Кому это нужно? – спросила она и тут же ответила на собственный вопрос: – Должно быть, мне. Но почему? И ради чего?

Однажды днем мне позвонила женщина, которая незадолго до этого вступила в общество Ал-Анон. Эта замужняя женщина была дипломированной медсестрой, работала неполный рабочий день, взяла на себя все хлопоты по воспитанию двух детей, выполняла всю домашнюю работу, в том числе починку всего и вся, и финансовое обеспечение семьи.

– Я хочу расстаться с мужем, – всхлипнула она. – Я больше не могу терпеть ни его, ни его пьянство. Но скажите мне, пожалуйста, скажите, – проговорила она умоляющим тоном, – как вы думаете, я смогу о себе позаботиться?

Слова варьируют, но смысл остается тем же. «Я несчастлива, живя с этим человеком, но не думаю, что смогу жить без него. Я по какой-то причине не могу найти в себе силы, чтобы посмотреть в лицо одиночеству, что должен делать каждый человек. И продолжаю от него убегать, убегать от высшей и единственной в своем роде обязанности

заботиться о себе. Я не верю, что могу о себе позаботиться. Я не уверена, что *хочу* это делать. Мне нужен человек, любой человек, чтобы смягчить шок от столкновения с одиночеством. И не важно, какова цена».

Колетт Даулинг писала об этом шаблоне мышления в книге «Комплекс Золушки». Пенелопа Рушанофф обсуждала этот вопрос в книге «Почему я считаю, что без мужчины я – никто?». Я сама говорила это множество раз.

Какими бы созависимые ни казались – хрупкими и беспомощными, или стойкими и могучими, – большинство из нас остаются перепуганными, нуждающимися, уязвимыми детьми, которым больно и которые отчаянно хотят, чтобы их любили и заботились о них.

Ребенок в нас считает, что мы недостойны любви и никогда не найдем того утешения, к которому стремимся. Иногда этот уязвимый ребенок слишком отчаивается. Люди бросали нас – эмоционально и физически. Люди отвергали нас. Люди оскорбляли и обесценивали нас. Люди никогда о нас не заботились; они не видели, не слышали нас и не реагировали на наши потребности. Мы можем прийти к убеждению, что люди никогда не будут о нас заботиться. Многим из нас кажется, что даже Бог куда-то от нас ушел.

Мы заботимся о столь многих людях! И *нам отчаянно хочется, чтобы кто-то наконец позаботился и о нас*. Нам нужен кто-нибудь, все равно кто, чтобы спасти нас от непроглядного одиночества, отчуждения и боли. Нам хочется чего-то хорошего, и это хорошее – не в нас. В нас – боль. Мы чувствуем себя такими беспомощными и неуверенными. А другие кажутся такими могущественными и уверенными. Мы приходим к выводу, что волшебство, должно быть, заключено в *них*.

И мы становимся зависимы от них. Мы можем становиться зависимыми от возлюбленных, супругов, друзей, родителей или собственных детей. *Мы становимся зависимы от их одобрения. Мы становимся зависимы от их присутствия. Мы становимся зависимы от их потребности в нас. Мы становимся зависимы от их любви*, несмотря на уверенность, что никогда не получим от них любви; мы полагаем, что нас любить невозможно, и никто никогда не любил нас так, чтобы это соответствовало нашим потребностям.

Я не говорю, что созависимые – странные люди, поскольку им, видите ли, хочется любви и одобрения. Многие люди хотят состоять в любовных отношениях. Им нужен тот самый особенный человек в жизни. Многие люди хотят иметь друзей и нуждаются в них. Многие хотят, чтобы люди, присутствующие в их жизни, любили и одобряли их. Все это естественные, здоровые желания. Определенная доля эмоциональной зависимости присутствует в большинстве взаимоотношений, включая даже самые здоровые (1). Но нам, созависимым, другие люди не просто нужны – они *необходимы*. И эта необходимость, контролируя нас, может стать нашим движущим фактором.

Слишком сильная нужда в людях может создавать проблемы. Другие люди становятся *ключом к нашему счастью*. Я полагаю, что центрированность на другом человеке, установление орбиты своей жизни вокруг других людей идут рука об руку с созависимостью и в значительной степени произрастают из нашей эмоциональной незащищенности.

**Какими бы созависимые ни казались, большинство из них остаются перепуганными, нуждающимися, уязвимыми детьми.**

Я полагаю, что значительная доля этих наших непрерывных поисков одобрения также происходит из незащищенности. Волшебство кроется в других, а не в нас – полагаем мы. Все эти хорошие чувства есть в них, а не в нас. Чем меньше хорошего мы видим в себе, тем больше мы ищем это хорошее в других. У *них* есть все; у нас нет ничего. *Наше* существование не имеет значения. Нас бросали и нами пренебрегали так часто, что мы тоже покинули самих себя.

Такая нужда в людях, в сочетании с уверенностью, что мы недостойны любви и люди никогда не будут о нас заботиться, может стать глубоко укоренившейся верой. Иногда нам кажется, что люди о нас не заботятся, когда *на самом деле* они заботятся. Наша нужда может застит нам глаза, не давая увидеть любовь, которая есть. Ведь ни один человек не может заботиться о нас так, как нам это нужно, –

сливаясь с нами, опекая и помогая нам чувствовать себя хорошими, цельными и защищенными.

Многие из нас ждут от других людей так много и нуждаются в других людях так сильно, что удовлетворяются слишком малым. Мы становимся зависимы от людей неблагополучных – алкоголиков и других проблемных. Мы становимся зависимы от людей, которых не особенно любим, которые нам даже не особенно нравятся. Иногда мы нуждаемся в людях так сильно, что способны удовлетвориться почти любым человеком. Мы можем нуждаться в людях, которые не удовлетворяют наши потребности. Опять же, мы можем оказаться в ситуациях, когда нам нужно, чтобы о нас заботились, но избранный нами человек не может или не желает этого делать.

Мы способны даже убедить себя, что не сможем жить без этого человека, что мы увянем и умрем, если этого человека не будет в нашей жизни. Если этот человек – алкоголик или глубоко неблагополучная личность, мы можем мириться с насилием или безумием, только бы удержать его в своей жизни, только бы сохранить наш источник эмоциональной защищенности. Наша нужда становится так велика, что мы удовлетворяемся крохами. Наши ожидания падают ниже нормальной планки, ниже того, что мы должны получать от отношений. А потом мы попадаем в ловушку, в тупик.

Дженет Геринджер Войтиц в статье из книги «Созависимость, неотложная проблема» писала: «Искажения доходят до смешного. “Я останусь, потому что... он меня не бьет / она не бежит на сторону / он не лишился работы”. Представьте, что нас восхваляют за те поступки, которые мы, обычные люди, совершаем как нечто само собой разумеющееся. А если верно самое худшее? А если он действительно вас бьет? А если она действительно бежит на сторону? А если он больше не работает? Вы тогда скажете: “Но я люблю его (ее)!” Сила эмоционального тупика намного превышает силу здравого смысла» (2).

Я не утверждаю, что все наши близкие отношения основаны на комплексах и зависимостях. Сила любви способна победить здравый смысл, и, вероятно, временами так и должно быть. Ради бога, если вы любите алкоголика и хотите быть рядом с ним – продолжайте любить этого человека. Но движущая сила эмоциональной незащищенности может стать еще больше, чем сила логики или любви.

Нецентрированность на себе и отсутствие эмоциональной защищенности в обществе самих себя могут загнать нас в ловушку. Мы будем цепляться за отношения, которые уже умерли и разрушительны по своей природе. Мы можем позволять людям делать нам больно и оскорблять нас, а это никогда не отвечает нашим интересам.

Люди, загнанные в ловушку, ищут пути к спасению. Созависимые, застрявшие в отношениях, могут планировать побег. Иногда план побега бывает весьма здоровым: мы предпринимаем шаги, чтобы стать независимыми – как финансово, так и эмоционально.

*Независимость* – это термин, который Пенелопа Рушанофф использует в своей книге, чтобы описать тот желательный баланс, в котором мы признаем свои здоровые, естественные потребности в людях и любви и удовлетворяем их, однако не становимся зависимы от них настолько, чтобы это было нам во вред.

Мы можем снова пойти учиться, получить работу или поставить себе другие цели, которые вернут нам свободу. И обычно мы начинаем ставить себе такие цели, когда уже по горло сыты пребыванием в тупике.

Однако некоторые созависимые выбирают разрушительные типы бегства. Мы можем пытаться бежать из своей тюрьмы, прибегая к алкоголю или наркотикам. Мы можем стать трудоголиками. Мы можем искать спасения, становясь эмоционально зависимыми от другого человека, точь-в-точь такого же, как и тот, от которого мы пытаемся убежать – еще одного алкоголика, к примеру. Многие созависимые начинают подумывать о самоубийстве. Некоторым сведение счетов с жизнью кажется единственным способом освободиться от этой чудовищно болезненной ситуации.

**Слишком сильная зависимость от человека может убить любовь.**

Эмоциональная зависимость и ощущение тупика могут также создавать проблемы и в таких отношениях, которые можно спасти. Если мы состоим в еще не испортившихся отношениях, мы можем чувствовать себя слишком уязвимыми, чтобы отстраниться и начать

заботиться о себе. Мы можем душиить самих себя – или, наоборот, гнать прочь другого человека.

В конечном счете, слишком сильная зависимость от человека может убить любовь. Отношения, основанные на эмоциональной незащищенности и нужде, а не на любви, становятся саморазрушительными. Слишком сильная нужда гонит людей прочь и душиит любовь. Она отпугивает. Она привлекает проблемных людей. И наши истинные потребности не удовлетворяются. Наши истинные потребности только растут – как и наше отчаяние.

Мы центрируем свою жизнь вокруг избранника, пытаемся защитить свой источник безопасности и счастья. Мы жертвуем своей жизнью, чтобы сделать это. И начинаем гневаться на этого человека. Он нас контролирует. Мы от него зависимы. В конечном счете, тот, от кого мы зависимы и кем контролируем, вызывает у нас гнев и негодование, потому что мы отказались от личной силы и прав в пользу этого человека (4).

Ощущение отчаяния и зависимости подвергает нас и другому риску. Если мы позволим отчаявшейся части себя делать за нас выбор, то можем непреднамеренно попасть в такое положение, в котором возрастает риск заболеваний, передаваемых половым путем. Настолько нуждаться в близких отношениях небезопасно.

Иногда мы можем морочить голову самим себе, чтобы замаскировать свою зависимость. Некоторые из таких трюков, по словам Колетт Даулинг, превращают человека в нечто большее, чем он есть («Он такой гений! Вот почему я за него и держусь») или делают человека чем-то меньшим, чем он есть («Мужчины как малые дети; они не в состоянии о себе позаботиться»). Любимый трюк созависимых – опека.

Даулинг демонстрирует эти трюки в книге «Комплекс Золушки», где рассказывает историю болезни Мадлен, женщины, которая пыталась выйти из разрушительных отношений с Мэнни, своим мужем-алкоголиком.

Мадлен всегда чувствовала себя более ответственной за выживание Мэнни, чем за свое собственное. Пока она концентрировалась на Мэнни – на *его* пассивности, *его* нерешительности, *его* проблемах с алкоголем – она

фокусировала всю свою энергию на изобретении решений для него, или для «них», и ей никогда не приходилось заглядывать внутрь самой себя. Именно поэтому Мадлен потребовалось 22 года, чтобы сообразить, что, если все так и будет продолжаться, ее жизнь пройдет мимо. Она окончит свою жизнь, *так ее и не прожив*.

С восемнадцати до сорока лет – в те годы, когда людям положено созревать, расти и познавать мир, – Мадлен Борофф *ждала*. Она притворялась перед самой собой, что жизнь – не то, что происходит с ней сейчас, что вскоре ее муж возьмет себя в руки, и что однажды она будет вольна жить собственной жизнью – умиротворенной и творческой. За 22 года она так и не смогла найти в себе силы и смелость на разоблачение лжи и поэтому все время поворачивалась спиной к истине.

Все эти описания могут показаться драматичными, но глобально история Мадлен не так уж необычна. Соглашательство, которое она демонстрировала, очевидная неспособность выпутаться (или даже *подумать* о том, что надо бы выпутаться) из крайне изнурительных отношений, – все эти признаки беспомощности характерны для психологически зависимых женщин (5).

Почему мы так поступаем с собой? Почему мы чувствуем себя настолько неуверенными и ранимыми, что не желаем заняться самым главным делом – *жить своей жизнью*? Почему, доказав, что мы сильны и талантливы – уже тем фактом, что многие из нас вынесли и пережили то, что они вынесли и пережили, – мы не можем поверить в себя? Почему, став экспертами в заботе обо всех остальных, мы сомневаемся в своей способности позаботиться о самих себе? Что это с нами такое?

Многие из нас научились этому, когда были детьми, когда кто-то очень важный для нас оказался не способным дарить нам любовь, одобрение и эмоциональную защищенность, которые нам так нужны. Поэтому мы справлялись со своей жизнью, как могли, отчаянно ища то, что никогда не получали. Некоторые из нас до сих пор бьются головой о стену, пытаясь добиться этой любви от людей, которые – так же как некогда мать или отец – не способны дать то, что нам нужно.

Цикл повторяется до тех пор, пока не будет прерван или остановлен. Это называется *незавершенным делом*.

Может быть, нас научили не доверять самим себе. Так случается, когда у нас появляется некое чувство, а нам говорят, что это чувство неправильное или неприемлемое. Или когда мы протестуем против лжи или непоследовательности, а нам говорят, что мы сошли с ума. Мы *теряем веру* в ту глубинную, важную часть самих себя, которая переживает чувства, чует истину и обладает уверенностью в своей способности справляться с жизненными ситуациями.

Довольно скоро мы начинаем верить в то, что нам говорят о нас самих – что мы никчемные, больные на голову, что нам нельзя доверять. Мы смотрим на окружающих нас людей – порой больных, ненормальных, не контролирующих себя – и думаем: «С ними все в порядке. Должно быть, это так. Они мне так сказали. Значит, дело во мне. Должно быть, во мне что-то фундаментально неправильно». Мы машем на себя рукой и теряем веру в свою способность позаботиться о себе.

Некоторых женщин учили быть зависимыми. Они научились центрировать свою жизнь вокруг других людей и заботиться. Несмотря на успехи феминистского движения, многие женщины в глубине души боятся быть одни (6). Многие люди, не только женщины, боятся быть одни и заботиться о себе. Это часть человеческой природы.

Некоторые из нас, возможно, вступили во взрослые взаимоотношения с неприкосновенной эмоциональной защищенностью – и оказались в отношениях с алкоголиком. *Ничто не разрушает эмоциональную защищенность быстрее, чем любовь к алкоголику или любому другому человеку с компульсивным расстройством*. Эти заболевания требуют, чтобы мы центрировали вокруг любимого свою жизнь. Воцаряются смятение, хаос и отчаяние. Даже самые здоровые из нас начинают сомневаться в себе после жизни с алкоголиком. Потребности не удовлетворяются. Любовь исчезает. Нужда только растет, равно как и сомнения в себе. Алкоголизм создает эмоционально незащищенных людей. Алкоголизм превращает нас в жертв – всех, как пьющих, так и непьющих, – и мы сомневаемся в своей способности позаботиться о себе.

Если вы по какой бы то ни было причине решили, что не способны позаботиться о себе, у меня для вас хорошие новости.

Главная тема этой книги – научиться заботиться о себе. Цель этой главы – донести, что мы *способны* позаботиться о себе. Мы не беспомощны. Быть самими собой и быть ответственными за себя – это не больно и не страшно. Мы способны справиться со всем, с чем нас сталкивает жизнь. Мы не обязаны быть такими зависимыми от окружающих.

В отличие от сиамских близнецов, мы способны прожить без любого отдельно взятого человеческого существа. Как выразилась одна женщина, «годами я твердила себе, что не могу прожить без этого конкретного мужчины. Я была не права. У меня было четыре мужа. Все они умерли, а я до сих пор жива». Осознание, что мы можем прожить без кого-то, не означает, что мы *обязаны* жить без этого человека, но оно может освободить нас, чтобы мы любили и жили так, как это будет нам на пользу.

А теперь позвольте мне донести до вас то, что я называю «последней» новостью. Нет никакого волшебного, простого и быстрого способа стать независимыми.

Эмоциональная защищенность и наш текущий уровень незащищенности – это всепроникающие проблемы, о которых мы должны помнить, принимая решения. Иногда мы становимся финансово, а также эмоционально зависимыми от человека и тогда лицом к лицу сталкиваемся с двумя реальными проблемами – проблемами, которые могут быть связаны, а могут быть и не связаны между собой (7). Ни к одному из этих вопросов нельзя относиться легкомысленно; каждый из них требует рассмотрения. Мои слова или наши надежды не уменьшат реальности этих фактов. Если мы финансово или эмоционально зависимы, это факт, а факты необходимо принимать и учитывать. Но я верю, что мы можем стать менее зависимыми. И знаю, что мы можем стать независимыми, если захотим.

**Некоторые из нас до сих пор бьются головой о стену, пытаясь добиться любви от людей, которые не способны дать то, что нам нужно.**

Вот некоторые идеи, которые могут вам помочь.

1. *Завершите дела своего детства – настолько хорошо, насколько сможете. оплачьте их. Взгляните на них со стороны. Разберитесь, каким образом события вашего детства влияют на то, что вы делаете сейчас.*

Одна клиентка, у которой были серьезные любовные отношения с двумя алкоголиками, рассказала мне следующую историю.

Ее отец ушел из семьи, когда ей было пять лет. Бóльшую часть этих пяти лет он провел в состоянии алкогольного опьянения. Хотя они жили в одном городе, она редко видела отца после того, как он ушел. Он навещал ее несколько раз после того, как ее мать развелась с ним, но в этих отношениях не было тепла.

Взрослея, она время от времени звонила отцу, чтобы рассказать о важных событиях в своей жизни: об окончании школы, замужестве, рождении первого ребенка, новом замужестве, второй беременности. Всякий раз когда она звонила, отец разговаривал с ней минут пять, говорил, что надо как-нибудь встретиться, потом вешал трубку.

Она сказала, что не чувствовала особой обиды или гнева; этого она от него и ждала. Отец никогда не заботился о ней. И не стал бы заботиться. Он не участвовал в их отношениях. От него не исходило ничего, даже любви. Но это был факт жизни, и он не особенно ее расстраивал. Она искренне думала, что примирилась с алкоголизмом отца и научилась с ним справляться. Эти отношения длились таким образом годами. Ее отношения с алкоголиками длились годами...

Однажды вечером, когда она была в самом разгаре своего второго разводного процесса, зазвонил телефон. Это был ее отец. Он позвонил ей впервые за всю жизнь. Потом она говорила, что сердце едва не выпрыгнуло у нее из груди. Отец спросил, как дела у нее и ее семьи – вопрос, которого он обычно избегал. И когда она раздумывала, стоит ли рассказать ему о новом разводе (ей хотелось это сделать; ей всегда хотелось поплакаться, и чтобы отец ее утешил), он начал жаловаться, что его заперли в психиатрической

клинике, что у него нет никаких прав, что это несправедливо. Под конец спросил, не может ли она как-нибудь ему помочь. Она быстро свернула разговор, повесила трубку, села на пол и завывала.

– Помню, как и сидела на полу и вопила: «Ты никогда не заботился обо мне! Никогда! А теперь я тебе понадобилась. Я всего один раз позволила себе нуждаться в тебе, а тебя не было. И вместо этого ты хочешь, чтобы я позаботилась о тебе!»

– Перестав плакать, я ощутила странное умиротворение, – говорила она. – Думаю, я впервые позволила себе скорбеть по своему отцу или гневаться на него. В течение следующих нескольких недель я начала понимать – по-настоящему *понимать*. Конечно, он никогда обо мне не заботился. Он был алкоголиком. Он никогда не заботился ни о ком, включая самого себя. Я также начала сознавать, что в душе я чувствовала себя нелюбимой. Очень нелюбимой. Где-то в глубине души я поддерживала фантазию о том, что у меня есть любящий отец, который отделился от меня – отверг меня, – потому что я недостаточно хороша. Потому что во мне есть нечто неправильное. Теперь же я познала истину. Это не я была нелюбимой. Это не я все портила, хотя и знала, что у меня есть проблемы. *Дело было в нем.*

– После этого что-то случилось со мной, – продолжала она. – Мне больше не нужно, чтобы меня любил алкоголик. И эта истина по-настоящему меня освободила.

Я не думаю, что все проблемы этой женщины были решены, когда она завершила процесс скорби, или этим единственным моментом осознания. Возможно, ей еще предстоит переживать скорбь; ей еще предстоит разбираться со своими созависимыми характеристиками. Но я думаю, что случившееся ей помогло.

2. *Поддерживайте и лелейте этого испуганного, уязвимого, нуждающегося ребенка внутри себя. Этот ребенок может никогда не исчезнуть, не важно, насколько самостоятельными мы становимся.*

*Стресс может заставить этого ребенка подать голос. Без всякого повода этот ребенок может выйти наружу и потребовать внимания тогда, когда мы меньше всего этого ожидаем.*

У меня был сон на эту тему, который, как мне кажется, иллюстрирует этот момент. В моем сне девочка лет девяти осталась одна, брошенная на несколько дней и ночей матерью. Оказавшийся без присмотра ребенок до позднего вечера бегал по округе. Никаких серьезных проблем девочка не создавала. Казалось, она что-то искала, пыталась заполнить пустые, бесконечно тянущиеся часы. Этот ребенок не хотел оставаться в собственном доме один, когда становилось темно. Одиночество было слишком пугающим.

Когда мать наконец вернулась, соседи подступили к ней и стали жаловаться, что ее ребенок бегает по всей округе без присмотра. Мать рассердилась и начала кричать на девочку, что та плохо себя вела. «Я велела тебе сидеть дома, пока меня нет! Я велела тебе не создавать проблем, разве не так?!» – вопила мать. Девочка не возражала, даже не плакала. Она просто стояла с опущенными глазами и тихо повторяла: «Кажется, у меня болит живот».

Не набрасывайтесь на этого уязвимого ребенка, когда он не хочет оставаться в полном одиночестве в темноте, когда он пугается. *Мы не должны позволять этому ребенку решать за нас, но не должны и игнорировать его.* Прислушайтесь к этому ребенку. Позвольте ему поплакать, если ему это нужно. Утешьте ребенка. Выясните, что он хочет.

*3. Перестаньте искать счастье в других людях. Наш источник счастья и благополучия – не в других; он внутри нас. Научитесь центрироваться на себе.*

Перестаньте центрироваться и сосредотачиваться на других людях. Примиритесь с собой и удовлетворитесь собой. Перестаньте постоянно искать одобрения и подтверждения собственной ценности у других. Нам не нужно, чтобы нас одобряли все и каждый. Нам нужно только *наше собственное* одобрение.

Внутри нас есть все те же ресурсы, позволяющие быть счастливыми и делать выбор, что и в других. Найдите и развивайте свой собственный внутренний источник покоя, благополучия и самооценности. *Отношения помогают, но они не могут быть*

*источником. Развивайте личный стержень эмоциональной защищенности в самих себе.*

*4. Мы можем научиться полагаться на себя. Может быть, другие люди о нас и не заботятся, но мы можем начать заботиться о себе.*

Перестаньте отказываться от себя, от своих потребностей, от своих желаний, от своих чувств, от своей жизни и от всего, что вас составляет. Примите решение всегда заботиться о себе – и придерживайтесь его. Мы можем себе доверять. Мы способны справиться и адаптироваться к любым событиям, проблемам и чувствам, с которыми сталкивает нас жизнь. Мы можем доверять своим чувствам и своим суждениям. Мы можем решать свои проблемы. Мы можем научиться жить и с нашими нерешенными проблемами. Мы должны доверять тем людям, на которых учимся полагаться, – самим себе.

*5. Мы можем полагаться и на Бога. Он есть, и Он нас любит. Наши духовные убеждения в состоянии обеспечить нас сильным чувством эмоциональной защищенности.*

Позвольте, я проиллюстрирую эту идею. Когда я жила в неблагополучном районе, однажды вечером мне пришлось идти по переулку позади моего дома, чтобы добраться до машины. Я попросила мужа проследить за мной из окна второго этажа, чтобы со мной точно ничего не случилось. Он согласился.

Удаляясь от безопасного дома, погружаясь в черноту ночи, я начала бояться. Я обернулась и увидела в окне мужа. Он за мной наблюдал; он был там. И сразу же страх исчез, я утешилась и почувствовала себя защищенной. Мне пришло в голову, что я верю в Бога – и могу найти те же чувства утешения и защищенности в знании, что Он всегда присматривает за моей жизнью.

Некоторым созависимым кажется, что Бог нас покинул. Мы ведь пережили столько боли, столько наших потребностей оставались неудовлетворенными. Иногда мы восклицаем: «Куда подевался Бог? Почему Он ушел? Почему Он позволяет этому случаться? Почему Он не хочет мне помочь? Почему Он меня покинул?»

Бог нас не покинул. Мы сами себя покинули. Он здесь. И Он нас любит. Но Он рассчитывает, что мы будем с Ним сотрудничать, любя самих себя.

*6. Стремитесь к независимости. Осознайте составляющие эмоциональной и финансовой зависимости от окружающих людей и начинайте путь к независимости.*

Начинайте заботиться о самих себе – не важно, состоите ли вы в отношениях, которые намерены продолжать, или в таких, из которых хотите уйти. В «Комплексе Золушки» Колетт Даулинг предлагает делать это с позиции «мужественной уязвимости» (8). Это означает: «мне страшно, но я все равно это делаю».

Мы можем ощущать свои чувства, разговаривать о своих страхах, принять себя и свои текущие обстоятельства, а затем начать путь к независимости. Мы *можем* это сделать. Мы не обязаны постоянно чувствовать себя сильными, чтобы быть независимыми и заботиться о себе. Мы можем и, вероятно, будем ощущать страх, слабость и даже беспомощность. Это нормально, это составная часть здоровой человеческой природы.

Истинная сила появляется, когда мы проживаем свои чувства, а не игнорируем их. Истинная сила появляется не в результате того, что мы постоянно притворяемся сильными, но в результате признания наших слабости и уязвимости, когда мы их ощущаем.

У многих из нас случаются темные ночи. Многие из нас страдают от неуверенности, одиночества, приступов нужды и желаний, которые требуют удовлетворения – и все же остаются якобы незамеченными. Иногда наш путь оказывается туманным и скользким, и у нас нет надежды. Все, что мы чувствуем, – это страх. Все, что мы видим, – это тьма.

Однажды ночью мне пришлось вести машину в такую погоду. Я не люблю водить машину и особенно не люблю ездить в плохую погоду. Я сидела за рулем, скованная и перепуганная. Я почти ничего не видела: фары освещали лишь несколько футов дороги. Я почти ослепла. Я начала паниковать. Все что угодно могло случиться! А потом в моем разуме мелькнула успокаивающая мысль. Да, путь виден всего лишь на несколько футов вперед, но всякий раз как я проезжала эти несколько футов, освещался новый участок. Не важно, что я не

могу видеть далеко вперед. *Если я успокоюсь, то смогу видеть столько, сколько мне нужно в данный момент.* Эта ситуация была сложной, но я могла с ней справиться, если сохраняла спокойствие и работала с тем, что было мне доступно.

**Истинная сила появляется, когда мы проживаем свои чувства, а не игнорируем их.**

Вы тоже можете находить путь сквозь темные ситуации. Вы можете заботиться о себе и доверять себе. Доверять Богу. Пройдите столько, сколько сможете увидеть, – и к тому моменту, как доберетесь до конца этого участка, сможете видеть дальше.

Это называется «жить сегодняшним днем».

## **Задание**

**1. Изучите характеристики, перечисленные ниже, и решите, состоите ли вы в зависимых или в здоровых любовных отношениях.**

### *Характеристики*

<b>ЛЮБОВЬ (открытая система)</b>	<b>ЗАВИСИМОСТЬ (закрытая система)</b>
Пространство для роста, развития — желание, чтобы другой тоже развивался	Зависимость, основанная на защищенности и комфорте — использование нужды и безрассудной страсти как доказательства любви (в действительности может быть страхом, незащищенностью, одиночеством)
Раздельные интересы — наличие других друзей — поддержание других значимых отношений	Полная вовлеченность — ограниченная социальная жизнь — забвение прежних друзей, интересов
Поощрение друг друга к развитию — уверенность в собственной самооценности	Озабоченность поведением другого — зависимость от одобрения других для подтверждения собственной индивидуальности и самооценности
Доверие — открытость	Ревность, собственничество, страх соперничества, «защита ресурсов»
Сохранение взаимной честности	Потребности одного партнера «придерживаются» ради потребностей другого — самодепривация
Готовность рисковать и быть настоящими	Утешение путем повторяющейся ритуализированной деятельности
Способность наслаждаться временем, проводимым в одиночестве	Нетерпимость — неспособность терпеть разлуки (даже в состоянии конфликта) — цепляние за другого изо всех сил. «Синдром отмены» — потеря аппетита, беспокойство, апатия, муки дезориентации

*Расставания*

<b>ЛЮБОВЬ (открытая система)</b>	<b>ЗАВИСИМОСТЬ (закрытая система)</b>
Принятие расставания без потери ощущения собственной адекватности и самооценности	Ощущение неадекватности, бесполезности — часто одностороннее решение
Желание для партнера лучшего, пусть люди больше и не вместе — возможность стать друзьями	Насильственное окончание отношений — часто ненависть к другому — попытки причинить боль — попытки вернуть другого манипуляциями

### *Односторонняя зависимость*

Отрицание, фантазия — переоценка серьезности чувств другого  
 Поиск решений вне самого себя — в наркотиках, алкоголе, новом возлюбленном, изменении ситуации (9)

## Глава 10

### Живите собственной жизнью

*Живи и дай жить другим.*

*Слоган программы «Двенадцать Шагов»*

Если мне удастся внятно изложить в этой книге хотя бы одну идею, надеюсь, это будет следующая: самый верный способ свести себя с ума – ввязываться в дела других людей, а самый быстрый способ стать психически здоровым и счастливым – заниматься собственными делами.

Я уже писала о том, что включает в себя эта идея. Мы изучили реакции, типичные для созависимости. Мы поговорили, как можно научиться реагировать по-другому, используя отстранение. Но после того как мы отстранились и выпустили из своей «мертвой хватки» окружающих нас людей, что нам осталось? *Каждый из нас остается наедине с собой.*

Я помню тот день, когда посмотрела в лицо этой истине. Долгое время я обвиняла в своих проблемах обстоятельства и других людей. «Это из-за тебя я такая! – вопила я. – Посмотри, что ты заставил меня сделать с моей жизнью!»

Отстранившись и приняв ответственность за себя, я задумалась: может быть, другие люди и не были причиной того, что я не жила собственной жизнью; может быть, они были лишь *отговоркой*, в которой я нуждалась. Моя судьба – мои сегодня и завтра – выглядела весьма мрачно.

Вполне возможно, что жить своей жизнью – не такая уж радужная перспектива для некоторых из нас. Может быть, мы настолько растворились в других людях, что забыли, как нужно жить и наслаждаться *своей* жизнью.

Может быть, мы пребываем в таком бедственном эмоциональном положении, что нам кажется, будто у нас нет никакой жизни; все, что мы есть, – это наша боль. Это неправда. Мы больше, чем наши

проблемы. Мы можем быть чем-то бóльшим, чем наши проблемы. Мы будем чем-то бóльшим, чем наши проблемы (1).

То, что жизнь до сих пор причиняла нам столько боли, не означает, что она продолжит причинять нам боль. Жизнь не обязана быть настолько болезненной, и она такой не будет, если мы начнем меняться. Возможно, она не будет усыпана лепестками роз отныне и впредь, но она не будет и сплошными шипами. Нам нужно развивать собственную жизнь, и это нам по силам. Как говорит одна моя подруга: «Добудь себе жизнь».

Некоторые созависимые думают, что жизнь без будущего, без цели, без великих потрясений и без великих разрушений не стоит того, чтобы ее жить. Это тоже неправда. Я верю, что у Бога в запасе найдутся восхитительные, интересные вещи для каждого из нас. Я верю, что существует радостная, достойная цель – помимо опеки над другими людьми и роли придатка к другому человеку – для каждого из нас. Я верю, что мы можем усвоить это отношение, начав заботиться о себе. Мы начнем сотрудничать. Мы раскроемся навстречу добру и изобилию, доступному в нас самих и для нас (2).

На протяжении всей этой книги я много раз говорю фразу «заботиться о себе». Я слышала, как эту фразу извращали и как злоупотребляли ею. Я слышала, как люди использовали ее, чтобы контролировать, навязывать свою волю другим людям. («Здравствуй, я приехала к тебе (без приглашения) с моими пятью детьми и кошкой. Мы проведем у тебя неделю. Я просто забочусь о себе!»)

Я слышала, как эту фразу использовали в манипуляциях, чтобы оправдать преследование и наказание людей, вместо того чтобы подобающим образом разбираться с чувством гнева. («Я буду вопить и орать на тебя весь день, потому что ты не сделал то, чего я от тебя хотела. Но ты на меня не злишься. Я просто забочусь о себе!»)

Я слышала, как люди использовали эту фразу, чтобы избежать ответственности. («Я знаю, что мой сын там, на втором этаже, в своей спальне, колет себе героин. Но это его проблема. Я не буду об этом волноваться. Я пойду в магазин и потрачу пятьсот долларов с кредитки – и не буду беспокоиться о том, как пополнить счет. Я просто забочусь о себе».)

Эти поступки – не то, что я имею в виду под словами «забота о себе». Забота о себе – это отношение к себе и своей жизни, которое

говорит: я в ответе за себя.

Я в ответе за то, как я живу – или не живу – свою жизнь. Я в ответе за заботу о своем духовном, эмоциональном, физическом и финансовом благополучии. Я в ответе за выявление и удовлетворение своих потребностей. Я в ответе за разрешение своих проблем или умение жить с теми из них, которые неразрешимы.

Я в ответе за свой выбор. Я в ответе за то, что я отдаю и получаю. Я в ответе за постановку и достижение своих целей. Я в ответе за то, насколько полно я наслаждаюсь жизнью, за то, сколько удовольствия я получаю от повседневной деятельности. Я в ответе за то, каких людей я люблю и какими способами предпочитаю выражать эту любовь. Я в ответе за то, что я делаю с другими, и за то, что я позволяю другим делать со мной. Я в ответе за свои желания и стремления.

Весь я, каждый аспект моего существа имеет значение. Я что-то значу. Я иду в счет. Моим чувствам можно доверять. Мое мышление приемлемо. Я ценю свои потребности и желания. Я не заслуживаю оскорблений или постоянного скверного обращения и не стану мириться с ними. У меня есть права, и моя обязанность – утверждать эти права. Принимаемые мною решения и мой способ поведения будут отражать мою высокую самооценку. Мои решения будут принимать в расчет мою ответственность перед самим собой.

Мои решения также будут принимать в расчет мою ответственность перед другими людьми – моим супругом, моими детьми, моими родственниками, моими друзьями. Принимая свои решения, я буду тщательно выяснять и точно решать, в чем состоит эта ответственность. Я буду также учитывать права окружающих – право жить так, как они считают нужным. Я не буду посягать на право других заботиться о себе, а они не будут посягать на мои права.

Забота о себе – это подход взаимного уважения. Она означает умение жить своей жизнью ответственно. Она означает позволение другим жить так, как они предпочитают, коль скоро они не мешают нашему решению жить так, как предпочитаем мы. Забота о себе – не настолько эгоистичный подход, как считают некоторые, но и не настолько самоотверженный, как полагают многие созависимые.

В последующих главах мы будем обсуждать некоторые специфические способы заботы о себе: постановку целей, проработку чувств, проработку программы «Двенадцать Шагов» и многое другое.

Я полагаю, что забота о себе – это искусство, и это искусство включает одну ключевую идею, которая многим чужда: *давать себе то, что нужно*.

**Забота о себе – это отношение к себе и своей жизни, которое говорит: я в ответе за себя.**

Поначалу это может стать потрясением для нас и наших семейных систем. Большинство созависимых не просят о том, что им нужно. Многие созависимые не знают или не особенно задумываются, что они хотят и в чем нуждаются. (На протяжении всей этой книги я использовала и буду продолжать использовать термины «потребности» и «желания» взаимозаменяемо. Я считаю, что желания и потребности важны, и буду подходить к обоим терминам с равным уважением.)

Многие из нас ошибочно полагают, что наши потребности не важны и нам не следует о них упоминать. Некоторые даже начинают верить, что наши потребности плохи или неправильны. Поэтому мы учимся их подавлять и вытеснять из своего осознания. Мы не научились определять, что нам нужно, прислушиваться к тому, что нам нужно, потому что это в любом случае ничего не значило: *наши потребности никто не собирался удовлетворять*. Некоторые из нас не знают, как приемлемым образом удовлетворять свои потребности.

Давать себе то, что нужно, нетрудно. Я полагаю, мы можем быстро этому научиться. Формула проста – в любой отдельно взятой ситуации отстранитесь и спросите себя: «Что мне нужно, чтобы позаботиться о себе?»

Потом нам нужно прислушаться к себе и к Высшей силе. С уважением отнестись к тому, что мы услышим. Прекратить это безумие – наказывать себя за то, что мы думаем, чувствуем и чего хотим, не прислушиваться к тому, кто мы есть и что наши «я» силятся сказать нам.

Неудивительно, что мы думаем, будто Бог нас покинул, ведь мы сами себя покинули. Мы можем мягко относиться к себе и принимать себя. И сострадать себе. Тогда, пожалуй, мы сумеем развить истинное сострадание и к другим (3). Прислушайтесь к тому, что ваше драгоценное «я» говорит, что вам нужно.

Может быть, нам нужно поспешить и успеть на назначенную встречу. Может быть, нам нужно притормозить и взять на работе выходной. Может быть, нам нужны физические упражнения или дневной сон. Может быть, нам нужно побыть в одиночестве. Может быть, нам нужно пообщаться с людьми. Может быть, нам нужна работа. Может быть, нам нужно работать меньше. Может быть, нам нужно объятие, поцелуй или массаж спины.

Иногда дать то, что нужно, означает доставить себе какое-то удовольствие: поблажку, новую прическу, новое платье, новую пару обуви, новую игрушку, вечер в театре или поездку на Багамы. Иногда это означает, что нам нужна работа. Нам нужно искоренить или развить в себе определенные качества; нам нужно работать над отношениями; или нам нужно позаботиться о своих обязанностях по отношению к другим людям или к себе. Давать себе то, что нужно, означает не только дарить себе подарки; это означает делать то, что необходимо, чтобы жить ответственно – не брать на себя чрезмерную ответственность, но и не просто безответственно существовать.

Наши потребности различаются и варьируют от мгновения к мгновению и ото дня ко дню. Мы ощущаем безумную тревожность, которая сопровождает созависимость? Возможно, нам следует пойти на встречу Ал-Анон. Нами овладели негативные и отчаянные мысли? Может быть, нам нужно прочесть книгу о медитации или самопомощи. Мы беспокоимся о какой-то физической проблеме? Может быть, нужно пойти к врачу. Наши дети не слушаются? Может быть, нам нужно разработать семейный план дисциплины. Люди попирают наши права? Может быть, нужно установить границы. У нас внутри все кипит от эмоций? Разобраться с нашими чувствами. Может быть, нам нужно отстраниться, притормозить, помириться, попросить прощения, вмешаться, инициировать отношения или подать на развод. Решать нам. Как мы считаем, что нам нужно делать?

**Просить других людей о том, что нам нужно и что мы от них хотим, – важная составляющая заботы о себе.**

Помимо того чтобы давать себе то, что нужно, мы начинаем просить других людей о том, что нам нужно и что мы от них хотим.

Это важная составляющая заботы о себе и бытия ответственного человеческого существа.

Давая себе то, что нужно, мы становимся, как говорит преподобный Фил Хансен, своим собственным советчиком, доверенным лицом, духовным консультантом, партнером, лучшим другом и опекуном в этом восхитительном новом предприятии, которое мы начали, – жить своей собственной жизнью.

Преподобный Хансен – деятельная фигура в сфере борьбы с зависимостями. Мы основываем все наши решения на реальности и выносим их, исходя из наших интересов. Мы принимаем в расчет свою ответственность перед другими людьми, поскольку именно так поступают ответственные люди. Но мы также знаем, что *мы* имеем значение. Мы стараемся исключить всякие «следовало бы» из своих решений и учимся доверять себе. Если мы станем прислушиваться к себе и к своей Высшей силе, мы не будем обмануты.

Для того чтобы давать себе то, что нужно, и учиться жить самоуправляющейся жизнью, требуется вера. Нам нужно достаточно веры, чтобы добиться успеха в своей жизни, и нам нужно по крайней мере немного веры на каждый день, чтобы начать двигаться вперед.

Учась заботиться о себе и удовлетворять свои потребности, мы прощаем себя, когда совершаем ошибки, и поздравляем себя, когда справляемся хорошо. Мы также учимся комфортно относиться к тому, что с чем-то мы справляемся плохо, а с чем-то посредственно, ибо это тоже часть жизни. Мы учимся посмеиваться над собой и своей человечностью, но *мы не смеемся тогда, когда нам нужно плакать*. Мы воспринимаем себя всерьез, но не слишком серьезно.

В конечном счете мы можем даже открыть для себя ошеломляющую истину: в жизни очень мало ситуаций, которые можно исправить, не позаботившись о себе и не дав себе то, что нужно. Мы убедимся, что большинство ситуаций улучшаются, когда мы заботимся о себе и о своих потребностях.

Я учусь определять, как заботиться о себе. Я знаю многих людей, которые тоже учатся или уже научились это делать. Я полагаю, что на это способны все созависимые.

## **Задания**

**1.** В предстоящие дни время от времени притормаживайте и спрашивайте себя, что вам нужно, чтобы позаботиться о себе. Делайте это так часто, как необходимо, но как минимум раз в день. Если вы переживаете кризис, вероятно, вам потребуется делать это каждый час. А затем дайте себе то, что вам нужно.

**2.** Что вам нужно от окружающих вас людей? Выбрав подходящее время, вызовите их на разговор и обсудите то, что вам от них нужно.

## Глава 11

### Полюбите себя

*Будь верен самому себе,  
И, следственно, как дважды два – четыре,  
Ни перед кем не будешь ты фальшив.*

*Уильям Шекспир*

«Возлюби ближнего своего, как самого себя». Проблема многих созависимых в том, что мы любим ближних *вместо* себя. Более того, многим из нас и в голову не пришло бы любить других людей и обращаться с ними так, как мы обращаемся с самими собой. Мы *не посмели* бы этого сделать, да и другие бы нам не позволили.

Большинство созависимых страдает от этой неуловимой, но всепроникающей беды – низкой самооценки. Мы плохо относимся к себе, мы себе не нравимся, и нам даже в голову не приходит любить себя. Для некоторых из нас слова «низкая самооценка» – это преуменьшение. Мы себя не просто не любим, мы себя ненавидим (1).

Нам не нравится, как мы выглядим. Мы терпеть не можем свои тела. Мы считаем себя глупыми, некомпетентными, бесталанными и, во многих случаях, недостойными любви (2). Мы считаем свои мысли неправильными и неприемлемыми. Мы считаем свои чувства неправильными и неприемлемыми. Мы считаем, что мы не имеем значения, и даже если с нашими чувствами все в порядке, мы считаем, что они не в счет.

Мы убеждены, что наши потребности не важны. И разделяем чьи-то чужие желания или планы. Мы считаем, что мы хуже, чем все остальные, что мы иные, чем все остальные, – не уникальные, но странно и неприемлемо отличающиеся от других. Мы никогда не сближаемся с самими собой и смотрим на себя не через розовые очки, а сквозь грязную, буро-серую пленку.

Возможно, мы научились маскировать наши истинные чувства к себе, правильно одеваясь, правильно причесываясь, живя в «правильном» доме и семье, работая на «правильной» работе. Мы

можем хвастаться своими достижениями, но за внешним фасадом скрывается подземелье, где мы тайно и непрестанно наказываем и пытаем себя. Временами мы наказываем себя открыто, перед всем миром, говоря о себе уничижительные слова. Иногда мы даже подбиваем других помочь нам себя ненавидеть, например, позволяя определенным людям или религиозным обычаям помогать нам чувствовать себя виноватыми или обижать нас. Но самое активное самобичевание мы осуществляем тайно, *внутри собственных мыслей*.

Мы бесконечно придираемся к себе, отягощая свою совесть тысячами «следовало бы» и воздвигая горы бесцельной, отвратительной *вины*. Не путайте ее с истинной, неподдельной виной, которая мотивирует к переменам, преподает ценные уроки и ведет нас в близкие отношения с самими собой, другими и нашей Высшей силой.

Мы постоянно загоняем себя в невозможные ситуации, где у нас нет никакого иного выбора, кроме как плохо относиться к себе. Мы ловим себя на какой-то мысли, а потом говорим себе, что нам не следовало так думать. Мы ощущаем какое-то чувство, а потом говорим себе, что нам не следовало так чувствовать. Мы принимаем решение, осуществляем его, а потом говорим себе, что нам не следовало так действовать. В этих ситуациях нечего исправлять, нечего заглаживать; мы не сделали ничего неправильного. *Мы применяем форму наказания, специально предназначенную для того, чтобы поддерживать тревожность, расстройство и подавленность*. Мы сами загоняем себя в ловушку.

Одна из моих любимых форм самоистязания включает выбор между двумя делами. Я принимаю решение сделать одно из этих дел первым. Стоит мне начать, как я говорю: «Мне следовало бы делать другое дело». Тут я переключаю передачу, начинаю заниматься другим делом и вновь нападаю на себя: «На самом деле мне не следовало бы этого делать. Мне следовало делать то, что я делала раньше».

Вот еще одна из моих любимых попыток: я укладываю волосы, наношу косметику, гляжу в зеркало и говорю: «Фу, я выгляжу ужасно! Нельзя так выглядеть!»

Некоторые из нас уверены, что мы совершили такие ужасные ошибки, что никак не можем рассчитывать на прощение. Некоторые полагают, что наша жизнь – сплошная ошибка. Многие считают, что

все, что мы делали, было ошибкой. Некоторые полагают, что не способны ничего сделать правильно, но в то же время требуют от себя совершенства. Мы ставим себя в невозможное положение, а потом удивляемся, почему не можем из него выбраться.

И в довершение всего – мы стыдим себя. Нам не нравится то, что мы делаем, нам не нравятся те, кто мы есть. Главное – мы недостаточно хороши. По какой-то причине Бог создал нас людьми, совершенно непригодными для жизни.

В созависимости, как и во многих других областях жизни, всё связано со всем, и одно ведет к другому. В данном случае наша низкая самооценка связана со многим из того, что мы делаем или не делаем, и это ведет к нашим проблемам.

Будучи созависимыми, мы часто не нравимся себе до такой степени, что в нас рождается уверенность, будто принимать себя в расчет – неправильно. Иными словами, мы кажемся себе эгоистами. Не может быть и речи о том, чтобы ставить себя на первое место. Часто мы считаем, что чего-то стоим, только в том случае, если делаем что-то для других или кого-то опекаем, поэтому мы никогда не говорим «нет».

Такие незначительные существа, как мы, должны проходить дополнительную милю, чтобы кому-то понравиться. Ни один человек в своем здравом уме не может наслаждаться нашим обществом. Мы должны делать что-то для других людей, чтобы завоевать и сохранить их дружбу. По большей части оборонительная поза, которую я часто вижу у созависимых, не результат того, что мы считаем себя выше критики, но результат *такой низкой самооценки, что любые кажущиеся нападки угрожают полностью уничтожить нас.*

Мы настолько плохо относимся к себе и испытываем такую потребность быть совершенными и избегать стыда, что не можем никому позволить говорить нам, что мы что-то сделали неправильно. Единственная причина, по которой некоторые из нас донимают и критикуют других людей, заключается в том, что точно так же мы поступаем с собой.

Я полагаю, так же как Эрни Ларсен и другие авторитеты, что наша низкая самооценка или ненависть к себе связаны со всеми аспектами нашей созависимости: с мученичеством, отказом радоваться жизни; с трудоголизмом, поддержанием такой степени занятости, что

мы не способны наслаждаться жизнью; с перфекционизмом, не позволяющим нам получать удовольствие от того, что мы делаем, или хотя бы хорошо к этому относиться; с прокрастинацией, погружением в глубины вины и неуверенности в себе; с предотвращением близости с другими людьми, бегством из отношений, избеганием обязательств, упорством в деструктивных отношениях; с завязыванием отношений с людьми, которые нам не подходят, и избеганием людей, которые нам подходят.

Мы умеем находить бесконечные способы самоистязания: переживание, пренебрежение своими потребностями, сравнение и состязание с другими людьми, обсессии, застревание на болезненных воспоминаниях или воображение болезненных сцен будущего. Мы думаем: «*Что, если она снова будет пить? Что, если у него интрижка на стороне? Что, если наш дом уничтожит ураган?*» Этот подход «что, если» всегда обеспечивает нам лошадиную дозу страха. Мы пугаем себя, а потом удивляемся, почему мы так напуганы.

Мы не нравимся себе и не позволяем себе ничего хорошего, потому что считаем, что мы этого не заслуживаем.

Мы как созависимые склонны вступать в тотально враждебные отношения с самими собой (3). Некоторые из нас научились этому самоненавистническому подходу в собственных семьях, вероятно, с помощью алкоголика-родителя. Некоторые усилили это презрение к себе, уйдя от алкоголика-родителя и вступив в брак с алкоголиком.

Мы могли войти во взрослые отношения с *уже* хрупкой самооценкой, а потом обнаружить, что разрушились даже ее остатки. Некоторым из нас удавалось сохранять свою самооценку полностью неприкосновенной, пока мы не встретили *его* или *ее*, или пока не возникла *та самая проблема*; и мы внезапно или постепенно обнаружили, что ненавидим себя.

**Часто мы считаем, что чего-то стоим, только в том случае, если делаем что-то для других, поэтому мы никогда не говорим «нет».**

Алкоголизм и другие компульсивные расстройства разрушают самооценку алкоголиков и созависимых. Помните, алкоголизм и другие компульсивные расстройства саморазрушительны. Некоторые

из нас могут даже не сознавать своей низкой самооценки и ненависти к себе, поскольку мы сравниваем себя с алкоголиками и другими безумными людьми в нашей жизни; по сравнению с ними мы – на высоте. Низкая самооценка способна завладеть нами в любой момент, как только мы ей это позволим.

На самом деле, не имеет значения, когда мы начали себя пытаться. *Мы должны остановиться сейчас.* Прямо сейчас, в эту минуту мы способны подарить себе крепкое эмоциональное и психологическое объятие. С нами все в порядке. Это замечательно – быть теми, кто мы есть. С нашими мыслями все в порядке. Наши чувства приемлемы. Мы пришли как раз к тому, к чему должны были прийти сегодня, в этот момент. В нас нет ничего неправильного. В нас нет ничего фундаментально неверного. Если мы в чем-то ошибались, ничего страшного; мы старались, как могли.

При всей нашей созависимости, при всем нашем контроле, спасательстве и многообразных недостатках характера, мы – нормальные. Мы как раз такие, какими нам предназначено быть. Я много говорила о моментах, которые нужно изменить, – это наши цели и поступки, которые мы будем совершать, чтобы улучшить свою жизнь. Но уже прямо сейчас мы – нормальные. На самом деле, созависимые – одни из самых любящих, великодушных, добросердечных и равнодушных людей, каких я знаю.

Мы просто обманом заставили себя совершать поступки, которые причиняют нам боль, и мы будем учиться это прекращать. Но эти обманные трюки – наши проблемы; это не мы. *Если у нас и есть одна отвратительная черта характера, так это наша ненависть и придиранки к самим себе.* Это больше неприемлемо. И мы должны прекратить придиранку к себе за то, что придираемся к себе (4). Эта привычка – не наша вина; но наша обязанность – перестать это делать.

Мы можем высоко ценить себя и свою жизнь. Мы можем поддерживать себя и любить себя. Мы можем принять свое замечательное «я», со всеми нашими недостатками, слабостями, сильными сторонами, слабыми местами, чувствами, мыслями и всем остальным. Это лучшее, что мы сделаем для себя. Это те, кто мы есть и кем нам предназначено быть. И это не ошибка. Мы – самое замечательное событие, которое когда-либо случилось с нами. Поверьте в это. Это здорово облегчает жизнь.

Единственная разница между созависимыми и всеми остальными людьми заключается в том, что другие люди не придираются к себе из-за того, что они такие, какие есть. У всех людей существуют похожие мысли и сходный ассортимент чувств. Все люди совершают ошибки и кое-что делают правильно. Поэтому мы можем оставить себя в покое.

Мы – не граждане второго сорта. Мы не заслуживаем второсортной жизни. И мы не заслуживаем второсортных отношений! Нас можно любить, и нас стоит узнавать ближе. Люди, которые любят нас, которым мы нравимся, не являются глупцами или людьми второго сорта, если делают это. Мы имеем право быть счастливыми (5). Мы заслуживаем хорошего.

Люди, которые кажутся нам самыми прекрасными, такие же, как мы. Единственная разница: *они говорят себе, что они выглядят хорошо, и позволяют себе сиять*. Люди, которые изрекают самые глубокие, разумные или остроумные мысли, такие же, как мы. Просто они не напрягаются, оставаясь теми, кто они есть. Люди, которые кажутся самыми уверенными и спокойными, ничем не отличаются от нас. Они заставляют себя проходить через страшные ситуации и говорят себе, что они способны на это.

Успешные люди точь-в-точь такие же, как мы. Они просто идут вперед и развивают свои таланты и дарования, устанавливают для себя цели. Мы даже ничем не отличаемся от людей на телеэкранах – наших героев, наших идолов. Все мы работаем с приблизительно одним и тем же материалом – человечностью. Всю разницу составляет наше отношение к себе. Всю разницу составляет то, что мы говорим самим себе.

Мы хороши. Мы достаточно хороши. Мы пригодны для жизни. Большая часть нашей тревожности и запуганности является результатом того, что мы постоянно говорим себе, что мы не в силах противостоять миру и всем его ситуациям.

Натаниэль Брэндон называет это «смутным ощущением непригодности для реальности» (6). Так вот, я пришла, чтобы сказать: мы пригодны для реальности. Расслабьтесь. Где бы нам ни пришлось оказаться, что бы нам ни нужно было сделать, мы пригодны для этой ситуации. Мы отлично справимся. Расслабьтесь.

Это нормально – быть теми, кто мы есть. Кем еще или чем еще можем мы быть? Просто старайтесь как следует делать то, что вы

призваны делать. А что еще мы можем сделать?

Иногда мы не можем даже стараться в полную силу, и это тоже нормально. Когда мы идем по жизни, у нас возникают мысли, чувства, страхи и слабости, но это свойственно всем. Нам нужно перестать говорить себе, что мы – иные. Ведь мы делаем и чувствуем все то же самое, что делают и чувствуют все остальные.

Нам нужно быть добрыми по отношению к себе. Нам нужно быть сострадательными и мягкими по отношению к себе. Как можем мы рассчитывать, что будем как следует о себе заботиться, если мы себя ненавидим?

Перестаньте обвинять и виктимизировать себя, предпримите ответственные шаги, чтобы не играть в жертву. Обуздайте чувство вины. Стыд и вина не служат никакой долгосрочной цели. Они полезны лишь для того, чтобы быть мгновенным индикатором, когда мы нарушаем собственные моральные кодексы. В качестве способа жизни вина и стыд бесполезны.

**Мы – самое замечательное событие, которое когда-либо случилось с нами. Поверьте в это. Это здорово облегчает жизнь.**

Положите конец всяким «следовало бы». Осознавайте, когда вы пытаете и наказываете себя, и предпринимайте согласованные усилия, чтобы внушать себе позитивные мысли. Если вам следовало бы что-то делать, делайте это. Если вы пытаете себя, прекратите это. Станет легче.

Мы можем посмеяться над собой, сказать себе, что нас вокруг пальца не обведешь, крепко себя обнять – а потом заняться делом, жить жизнью, которую мы выбрали. Если мы ощущаем реальное чувство вины, с ним надо разобраться. Бог нас простит. Он знает, что мы старались изо всех сил, даже если у нас ничего не получилось. Мы не должны наказывать себя, ощущая вину, чтобы доказать Богу или кому угодно, насколько нам не все равно (7).

Нам нужно прощать себя. Выполните Четвертый и Пятый шаги (см. главу о проработке программы «Двенадцать Шагов»); поговорите со священником; поговорите с Богом; возместите причиненный ущерб – и пусть с этим будет покончено.

Нам нужно перестать стыдить себя. Стыд, как и вина, не служит никакой долгосрочной цели. Если люди говорят нам, прямо или косвенно, что нам следовало бы стыдиться, мы не обязаны это делать. Ненависть к себе или стыд могут быть полезны лишь на миг. Назовите хотя бы одну ситуацию, которая улучшилась путем длительного переживания чувств вины или стыда. Назовите хотя бы один случай, когда стыд решил проблему. Как он помог? Большую часть времени стыд и вина настолько усиливают нашу тревожность, что мы неспособны выкладываться полностью. Из-за вины *все* становится труднее.

Нам нужно ценить себя, принимать решения и делать выбор, которые укрепляют нашу самооценку.

«Всякий раз, когда вы учитесь действовать так, будто вы личность ценная, а не отчаявшаяся, вы способствуете тому, чтобы в следующий раз это далось легче», – пишет Тобби Райс Дрюс в книге «Как заставить их протрезветь» (8).

Мы можем быть мягкими, любящими, чуткими, внимательными и доброжелательными по отношению к себе, к нашим чувствам, мыслям, потребностям, желаниям, стремлениям и всему остальному, из чего мы состоим. Мы можем принимать себя – целиком.

Начните с того, что вы есть – и вы станете чем-то бóльшим. Развивайте свои таланты и дарования. Доверяйте себе. Утверждайте себя. Уважайте себя. Будьте верны себе. Читите себя, ибо в этом кроется ваше волшебство. Это – ваш ключ к миру.

Далее следует выдержка из превосходной книги о самооценке «Как чтить себя», написанной Натаниэлем Брэнденом. Внимательно прочтите, что он пишет.

«Из всех суждений, которые мы выносим в жизни, нет более важного, чем то, что мы выносим в отношении себя, ибо это суждение касается самого центра нашего существования.

Нет такого аспекта нашего мышления, мотивации, чувств или поведения, на который не влияла бы наша самооценка...

Первый акт почитания себя – это утверждение сознания: решение думать, осознавать, посылать поисковый свет

сознания вовне, к миру, и внутрь, в само наше существо. Не выполнять свои обязательства по этому усилию – значит не выполнять свои обязательства перед собой на самом фундаментальном уровне.

Чтить себя – значит быть готовым мыслить независимо, жить собственным умом и иметь мужество признавать все свои представления и суждения.

Чтить себя – значит быть готовым познавать не только то, что мы думаем, но и то, что мы чувствуем, что хотим, в чем нуждаемся, от чего страдаем, чего пугаемся или на что злимся – и принять свое право ощущать эти чувства. Противоположность этому подходу – отрицание, отказ, подавление – самоотрицание.

Чтить себя – значит сохранять подход самопринятия, что означает – принимать то, что мы есть, без самоподавления или самоизгнания, без всякого притворства в отношении истины нашего собственного существа, притворства, имеющего целью обмануть либо самого себя, либо кого-то другого.

Чтить себя – значит жить искренне, говорить и действовать, исходя из наших самых сокровенных суждений и чувств.

Чтить себя – значит отказываться принимать на себя незаслуженную вину, изо всех сил стараться исправить то, в чем мы действительно виноваты.

Чтить себя – значит быть преданными нашему праву на существование, которое происходит из знания, что наша жизнь не принадлежит другим, и что мы живем на земле не для того, чтобы оправдывать чьи-то чужие ожидания. Для многих людей это пугающая ответственность.

Чтить себя – значит пребывать в любви к собственной жизни, в любви к нашим возможностям развития и ощущения радости, в любви к процессу открытий и исследования наших уникальных человеческих возможностей.

Таким образом, мы можем понять, что чтить себя – значит практиковать эгоизм в самом высоком, благородном и

реже всего понимаемом смысле этого слова. А это, прошу заметить, требует невероятной независимости, мужества и цельности (9)».

Нам нужно любить себя и дать обязательства самим себе. Нам нужно выделить самим себе некоторую часть той беспредельной верности, которую столь многие созависимые готовы отдавать другим. Из нашей самооценки вырастут поступки, полные доброты и милосердия, а не эгоизма.

Та любовь, которую мы дарим и принимаем, будет усилена любовью, которую мы дарим самим себе.

### **Задание**

1. Как вы относитесь к себе? Напишите об этом. Включите в это описание те черты, которые вам нравятся или не нравятся в себе.
2. Перечитайте написанное.

## Глава 12

### Учитесь искусству принятия

*Я хотел бы внести предложение: давайте посмотрим в лицо реальности.*

*Боб Ньюхарт, из «Шоу Боба Ньюхарта»*

Большинство психически здоровых людей всячески расхваливают и поощряют принятие реальности. Это цель многих видов психотерапии, как, собственно, и должно быть. Посмотреть в лицо *тому, что есть*, и примириться с ним – это акт благотворный. Принятие приносит покой. Часто оно становится поворотной точкой для перемен. Но гораздо проще это сказать, чем сделать.

Люди вообще, не только созависимые, ежедневно сталкиваются с перспективой *либо принятия, либо отвержения реальности* в каждом конкретном обстоятельстве. Нам приходится многое принимать в ходе нормальной жизни – с того момента, когда мы открываем утром глаза, и до того момента, пока мы не закроем их вечером.

Наши нынешние обстоятельства включают следующие пункты: кто мы есть, где мы живем, с кем или без кого мы живем, где работаем, на каком транспорте ездим, сколько у нас денег, каковы наши обязанности, что нам следует делать для удовольствия, а также любые возникающие проблемы.

В некоторые дни принятие этих обстоятельств дается легко. Это происходит естественно. Прическа укладывается, дети ведут себя примерно, начальник отличается здравомыслием, с деньгами все в порядке, в доме чисто, машина не ломается, и мы любим своего супруга или партнера. Мы знаем, чего ожидать, и то, чего мы ожидаем, приемлемо. Это нормально.

В другие дни все может складываться не так хорошо. В машине отказывают тормоза, крыша течет, дети стоят на ушах, мы ломаем руку, лишаемся работы, наш супруг говорит, что больше нас не любит. Что-то случилось. У нас проблема. Все стало иначе. Все меняется. Мы

что-то *теряем*. Наши нынешние обстоятельства уже не так комфортны, как прежде.

Обстоятельства изменились, и нам приходится принимать новую ситуацию. Мы можем поначалу реагировать, отрицая перемены, проблемы, утрату – или сопротивляясь им. Мы хотим, чтобы все стало так, как прежде. Мы хотим, чтобы проблема была быстро решена. Мы хотим снова чувствовать себя комфортно. Мы хотим знать, чего ожидать. Мы больше не в ладах с реальностью. Это неловкое ощущение. Мы временно утратили *равновесие*.

Мы, созависимые, никогда не знаем, чего ожидать, в особенности если мы в близких отношениях с алкоголиком, наркоманом, преступником, азартным игроком или любым другим человеком с серьезной проблемой или компульсивным расстройством. Нас бомбардируют трудности, утраты и перемены. Мы терпим разбитые окна, пропущенные встречи, нарушенные обещания и откровенную ложь. Мы теряем финансовую защищенность, эмоциональную защищенность, веру в людей, которых любим, веру в Бога и веру в себя. Мы можем лишиться нашего физического благополучия, материальных благ, способности наслаждаться сексом, репутации, социальной жизни, карьеры, самоконтроля, самооценки и самих себя.

Мы теряем уважение и доверие к людям, которых мы любим. Иногда мы даже лишаемся своей любви и преданности человеку, которого когда-то любили. Это обычное явление. Это естественное, нормальное последствие болезни. Об этом говорится в буклете «Руководство для родственников алкоголиков»:

«Любовь не может существовать без измерения справедливости. Любовь также должна иметь сострадание, что означает – терпеть человека или страдать вместе с человеком. Но сострадание *не означает* страдание из-за несправедливости человека. Однако именно от несправедливости чаще всего страдают семьи алкоголиков» (1).

Несмотря на то, что несправедливость – обычное дело, от этого она не становится менее болезненной. Предательство может быть ошеломительным, когда человек, которого мы любим, совершает поступки, глубоко нас ранящие.

Вероятно, самая болезненная утрата, с которой сталкиваются многие созависимые, – это утрата мечтаний, полных надежд и порой идеалистических ожиданий, касающихся будущего. Эту потерю

принять труднее всего. Когда мы смотрели на своего ребенка в родильной палате больницы, мы возлагали на него определенные надежды. И среди них не было надежды на то, что у него будут проблемы с алкоголем или наркотиками. Такой мечты у нас не было. В день нашей свадьбы у нас были мечты. Будущее с любимым было полно чудес и обещаний. Это было начало чего-то великолепного, чего-то теплого, чего-то такого, на что мы долго надеялись. Эти мечты и обещания могли быть высказанными или невысказанными, но у большинства из нас они были.

«У каждой пары все начинается по-разному, – писала Дженет Войтиц в статье из книги «Созависимость, неотложная проблема». – Несмотря на это, процесс, который возникает в брачных отношениях, отягощенных химической зависимостью, в сущности оказывается одним и тем же. В качестве стартовой точки давайте взглянем на брачные обеты. Большинство свадебных обетов включает следующие утверждения: *в горе и в радости... в богатстве и в бедности... в болезни и в здравии... пока смерть не разлучит нас.*

Может быть, с этого и начинаются все беды. Вы действительно имели *это* в виду, когда произносили брачный обет? Если бы вы в то время знали, что у вас не будет радости, а будет только горе, не будет здоровья, а будет только болезнь, не будет богатства, а будет только бедность, сказали бы вы, что ваша любовь того стоит? Может быть, вы и сказали бы «да», но что-то я в этом сомневаюсь. Если бы вы были настроены скорее реалистично, чем романтично, вы бы интерпретировали эти обеты так: *через беды, равно как и через радость*, – имея в виду, что плохое будет преходящим, а хорошее – постоянным. В этот договор вступают добровольно. Оглядываться назад нет никакого смысла» (2).

Мечты у нас были. Многие из нас держались так долго, цепляясь за эти мечты и переживая одну потерю за другой, одно разочарование за другим! Мы бросали вызов реальности, потрясая этими мечтами перед истиной, отказываясь верить ей и принимать что-либо меньшее. Но однажды истина догнала нас и наотрез отказалась «откладываться в долгий ящик». Это было не то, что мы хотели, что планировали, о чем просили или на что надеялись. И уже никогда не будет. Мечта мертва и больше не вздохнет.

Некоторые из нас пережили крах мечтаний и надежд. Некоторые из нас могли столкнуться с неудачей чего-то крайне важного – такого, как брак или другие значимые отношения. Я знаю, как болезненна перспектива утратить любовь или лишиться мечтаний. Нет ничего такого, что мы могли бы сказать, чтобы сделать это менее болезненным или уменьшить нашу скорбь. Это очень больно – видеть, как наши мечты разрушаются алкоголизмом или любой другой проблемой. Эта болезнь – сама смерть. Она убивает все, включая наши самые благородные мечты. «Химическая зависимость разрушает медленно, но верно», – пришла к выводу Дженет Войтиц (3). Как это точно! Как это прискорбно точно! И ничто не умирает медленнее и болезненнее, чем мечта.

Даже выздоровление влечет за собой потери – множество изменений, которые мы силится принять (4). Когда супруг-алкоголик становится трезвым, все меняется. Меняются шаблоны отношений. Наши созависимые характеристики, то влияние, которое созависимость на нас оказала, – это утрата представления о себе, которой мы должны взглянуть в лицо. Хотя это и благие перемены, они все равно остаются утратами – потерей того, что было для нас утешением. Эти шаблоны стали фактом наших текущих обстоятельств. Раньше мы, по крайней мере, знали, чего ожидать, даже если это означало – не ожидать ничего.

Утраты, с которыми многие созависимые должны сталкиваться каждый день, принимая их, огромны и непрерывны. Это не те обычные проблемы и потери, с которыми большинство людей сталкивается в ходе нормальной жизни. Это утраты и проблемы, вызванные людьми, к которым мы неравнодушны. Хотя они являются прямым результатом болезни, болезненного состояния или компульсивного расстройства, они могут казаться преднамеренными и злонамеренными актами. Мы страдаем от рук тех, кого любили и кому доверяли.

Мы постоянно находимся в состоянии нарушенного баланса, сиюсья принять перемены и проблемы. Мы не знаем, чего ожидать и когда. Наши нынешние обстоятельства постоянно меняются. Мы можем ощущать утраты или перемены во всех областях. Мы злимся; наши дети расстроены; любимый или супруг ведет себя как

сумасшедший; машина продана, никто из нас не работает уже не первую неделю; в доме беспорядок, а деньги тают.

Эти утраты могут навалиться одновременно, а могут возникать постепенно. Положение может временно наладиться, а потом мы вновь теряем машину, работу, дом, деньги и отношения с людьми, которых любим. Мы осмелились надеяться – и вот наши мечты вновь разбиты вдребезги. И не важно, что наши надежды опирались на безосновательное предположение, что эта проблема каким-то волшебным образом исчезнет. Разбитые надежды – это разбитые надежды. Разочарование – это разочарование. Утраченные мечты – это мертвые мечты, и все они приносят боль.

Принять реальность? Да мы половину времени даже не представляем, что такое реальность! Нам лгали; мы лгали сами себе; и голова у нас идет кругом. А в остальное время... смотреть в лицо реальности – это просто больше, чем мы можем выдержать, больше, чем может выдержать любой.

Отрицание – неотъемлемая часть алкоголизма или любой серьезной проблемы, которая является причиной непрерывных потерь. Нам слишком многое приходится принимать; нынешние обстоятельства нас ошеломляют. Часто мы настолько погружены в кризисы и хаос, пытаюсь разрешить проблемы других, что слишком заняты, чтобы что-то там принимать.

Однако когда-то нам придется примириться с *тем, что есть*. Если мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась, мы должны принять реальность. Если мы хотим заменить утраченные мечты новыми мечтами и вновь чувствовать себя психически здоровыми и спокойными, мы должны принять реальность.

Пожалуйста, поймите, что принятие не означает приспособления. Оно не означает капитуляции перед прискорбным и несчастным положением вещей. *Это не означает, что нужно принимать злоупотребления любого сорта или мириться с ними*. Это означает, что мы признаем и принимаем свои обстоятельства, включая себя и людей в нашей жизни, такими, какие мы и они есть.

Только в этом состоянии мы обретаем покой и способность оценить эти обстоятельства, осуществить подходящие перемены и решить свои проблемы.

Человек, подвергающийся злоупотреблениям, не примет решений, необходимых для того, чтобы покончить с этими злоупотреблениями, до тех пор, пока не признает эти злоупотребления. Этот человек должен перестать делать вид, что злоупотребления каким-то волшебным образом прекратятся, должен перестать притворяться, что их не существует, перестать придумывать оправдания для их существования.

В состоянии принятия мы способны ответственно реагировать на свое окружение. В этом состоянии мы получаем силу менять то, что можем менять. Алкоголики не могут бросить пить до тех пор, пока не примут свою беспомощность перед лицом алкоголя и своего алкоголизма. Люди с расстройствами питания не могут решить проблемы с едой, пока не примут свое бессилие перед едой. Созависимые не могут измениться до тех пор, пока не примут свои созависимые характеристики – наше бессилие перед другими людьми и обстоятельствами, которые мы так отчаянно пытались контролировать. Принятие – это высший парадокс: мы не можем изменить себя до тех пор, пока не примем себя такими, каковы мы есть.

Вот выдержка из книги «Как чтить себя», где говорится о самопринятии.

«...Если я могу согласиться с тем, что я есть тот, кто я есть, что я чувствую то, что я чувствую, что я делаю то, что я делаю, – если я могу принять это вне зависимости от того, нравится мне это или нет, – тогда я могу принять себя. Я могу принять свои недостатки, свои сомнения в себе, свою низкую самооценку. И когда я могу принять это, я встаю на сторону реальности, вместо того чтобы пытаться с ней бороться. Я больше не завязываю свое сознание узлом, чтобы поддерживать самообман, касающийся моего текущего состояния. И таким образом расчищаю дорогу для первых шагов по укреплению своей самооценки...

Пока мы не можем принять как факт то, чем мы являемся в каждый момент нашего существования, пока мы не можем себе позволить полностью осознать природу

нашего выбора и действий, пока не можем признать истину в своем сознании, мы не можем измениться (5)».

Мой опыт также показывает, что Высшая сила неохотно вмешивается в мои обстоятельства, пока я не приму то, что она мне уже дала. Принятие приходит не навсегда. Оно относится к текущему моменту. Но оно должно быть искренним и идущим от сердца.

Как мы достигаем этого мирного состояния? Как нам смотреть на мрачную реальность, не зажмуриваясь и не отводя глаз? Как принять все утраты, изменения и проблемы, которыми заваливают нас жизнь и люди?

Нельзя сказать, что это происходит без пинков и воплей. Мы принимаем, проходя пять этапов. Элизабет Кюблер-Росс вначале определила этапы этого процесса и сам процесс как способ, которым умирающие принимают смерть – высшую утрату (6). Она назвала это процессом скорби. С тех пор профессионалы в области психического здоровья заметили, что люди проходят через эти этапы всякий раз, как сталкиваются с любой утратой. Утрата может быть незначительной (выпавшая из кармана пятидолларовая банкнота, неполучение ожидаемого письма), а может быть и серьезной (потеря супруга в результате развода или смерти, увольнение с работы). Даже позитивные изменения влекут за собой утраты – мы покупаем новый дом и уезжаем из старого – и означают прохождение через следующие пять стадий (7).

**Принятие реальности не означает приспособления. Это означает, что мы признаем и принимаем людей и обстоятельства такими, какие они есть.**

## ***1. ОТРИЦАНИЕ***

Первая стадия – отрицание. Это состояние шока, онемения, паники и вообще отказа принять или признать реальность. Мы делаем что угодно, чтобы вернуть ситуацию к прежнему состоянию или притвориться, что эта ситуация вообще не случилась.

Эта стадия отличается сильной тревогой и страхом. В число типичных реакций отрицания входят: отказ верить реальности («Нет, этого не может быть!»); минимизирование важности потери («Подумаешь, большое дело»); отрицание любых чувств, вызванных потерей («Мне все равно»); или психологическое избегание (сонливость, суэта, компульсивные поступки и лихорадочная деятельность) (8).

Мы можем чувствовать себя несколько отстраненными от самих себя, наши эмоциональные реакции могут быть невыразительными, не существовать вообще или быть неприемлемыми (смех – когда следовало бы плакать; плач – когда следовало бы радоваться).

Я убеждена, что мы совершаем бóльшую часть своих созависимых поступков на этой стадии – заикливание, контролирование, подавление чувств. Я также полагаю, что во многом именно с этой стадией связано наше ощущение «сумасшествия».

Мы чувствуем себя сумасшедшими, потому что лжем самим себе. Мы чувствуем себя сумасшедшими, поскольку верим в ложь других людей. Ничто не сводит нас с ума быстрее, чем ложь. Вера в ложь подрывает самую основу нашего существа. Глубокая, инстинктивная часть нас знает истину, но мы отталкиваем эту часть прочь и говорим ей: «Ты не права. Заткнись».

По словам консультанта Скотта Эглстона, мы приходим к выводу, что, коль скоро мы так подозрительны, значит в нас что-то фундаментально неправильно и мы сами, равно как и наше самое сокровенное, интуитивное существо, не достойны доверия.

Мы отрицаем то, что отрицаем, не потому, что мы глупы, упрямы или дефектны, мы даже не лжем себе сознательно. «Отрицание – это не ложь, – объяснял Ноэль Ларсен, квалифицированный психолог-консультант. – Это *непозволение себе знать*, в чем состоит реальность».

Отрицание – это пугало жизни. Это как сон. Мы не осознаем своих поступков, пока не совершим их. На каком-то уровне мы по-настоящему верим в ту ложь, которую твердим самим себе. И на то есть причина.

«В моменты сильного стресса мы захлопываем свое осознание – эмоционально, иногда интеллектуально, а время от времени и физически, – объясняла Клодия Джюэтт в книге «Как помочь детям

справиться с разлукой или утратой». – Включается встроенный механизм, чтобы отразить разрушительную информацию и не дать нам «перегреться». Психологи говорят, что отрицание – сознательный или бессознательный защитный механизм, который все мы используем, чтобы обойти, уменьшить или предотвратить тревожность, когда ощущаем угрозу. Мы захлопываем свое осознание, не давая войти в него информации, которую было бы слишком трудно знать» (9).

Отрицание – амортизатор для души. Это инстинктивная и естественная реакция на боль, утрату и изменения. Оно защищает нас. Оно отражает удары жизни до тех пор, пока мы не сможем привлечь другие копинг-ресурсы.

## 2. ГНЕВ

Перестав отрицать утрату, мы переходим к следующей стадии – гнев. Наш гнев может быть разумным или неразумным. Мы можем иметь все основания пылать яростью – а можем иррационально набрасываться на что угодно и кого угодно. Мы можем винить себя, Бога и всех остальных в нашей утрате. В зависимости от природы утраты мы можем быть немного раздражены, сердиты, откровенно гневаться или биться в судорогах сотрясающей душу ярости.

Вот почему попытки призвать человека к порядку, «показать ему свет» или рассмотреть серьезную проблему часто приводят не к тому, чего мы ожидали. Если мы отрицали ситуацию, то не перейдем непосредственно к принятию реальности – мы перейдем к гнев. Поэтому нам нужно очень ответственно подходить к серьезным столкновениям разных точек зрения.

«Профессия, предполагающая приведение людей в чувство, срывание их масок или принуждение взглянуть в лицо отрицаемой истине, – весьма опасное и деструктивное призвание, – писал Джон Пауэлл в книге «Почему я боюсь сказать тебе, кто я?». – Человек не способен жить с каким-то осознанием. Он старается так или иначе защитить свою психику, сохранить ее нетронутой с помощью какой-то формы самообмана... Если фрагменты психики останутся несклеенными, кто подберет их заново и сумеет вновь собрать пазл?» (10).

Я не раз была свидетельницей пугающих и жестоких поступков, которые совершают люди, когда, наконец, сталкиваются с долго отрицаемой истиной. Если ситуация серьезна, нам необходимо обратиться за профессиональной помощью.

### ***3. ТОРГ***

Успокоившись, мы пытаемся заключить сделку с жизнью, с собой, с другим человеком или Богом. Если мы сделаем то-то и то-то, или если кто-то другой сделает то-то и то-то, тогда нам не придется страдать от потери. Мы не пытаемся отсрочить неизбежное; мы пытаемся предотвратить его.

Иногда сделки, о которых мы ведем переговоры, разумны и продуктивны: «Если мы с супругом обратимся к консультанту, нам не придется переживать разрыв наших отношений». Иногда наши сделки абсурдны: «Я когда-то думала, что, если я буду поддерживать в доме порядок или достаточно хорошо вымою холодильник на этот раз, мой муж больше не будет пить», – вспоминает жена алкоголика.

### ***4. ДЕПРЕССИЯ***

Когда мы видим, что со сделкой ничего не получилось, когда мы наконец уже не в силах больше бороться, удерживая реальность на расстоянии, и когда мы решаем признать, что жизнь подложила нам свинью, мы становимся печальны, иногда ужасно подавлены. Такова сущность скорби: оплакивание во всей его полноте. Это то, чего мы любой ценой старались избежать. Это время плача, и это больно.

Эта стадия процесса начинается, когда мы смиряемся, говорит Эстер Олсон, семейный консультант, которая работает с процессом скорби – или, как она это называет, «процессом прощения». Скорбь исчезнет, говорит она, лишь тогда, когда весь процесс будет пройден и проработан.

### ***5. ПРИНЯТИЕ***

Вот и все. После того как мы закрывали глаза, брыкались, вопили, пытались договориться и, наконец, прочувствовали боль, мы приходим к принятию.

«Это не безропотная и безнадежная капитуляция, не отказ от борьбы или потеря смысла, хотя приходится слышать и такие утверждения, – писала Элизабет Кюблер-Росс. – Принятие не следует считать радостной стадией. Это почти вакуум чувств. Такое ощущение, что боль ушла, борьба окончена...» (11).

Мы примиряемся с тем, что есть. Мы вольны остаться; мы вольны уйти; мы вольны принимать любые решения, которые нужно принять; мы свободны! Мы приняли нашу утрату – не важно, мелкую или значимую. Она стала приемлемой частью наших нынешних обстоятельств. Мы свыклись с ней и нашей жизнью. Мы приспособились и реорганизовались. Мы вновь комфортно ощущаем себя в нынешних обстоятельствах и с самими собой.

Нам не просто комфортно в нынешних обстоятельствах и с переменами, которые мы претерпели: мы даже полагаем, что нам в некоторой степени *на пользу* перенесенная утрата или свершившееся изменение. Даже если не вполне можем понять, каким образом это случилось и почему. Мы обретаем веру, что все хорошо и что мы выросли благодаря этому опыту. Мы глубоко уверены, что наши нынешние обстоятельства – во всех их подробностях – именно таковы, какими они должны быть в настоящий момент.

Несмотря на свои страхи, чувства, муки и растерянность, мы понимаем, что все нормально. Мы принимаем то, что есть. Мы успокаиваемся. Мы перестаем бегать, уворачиваться, контролировать и прятаться. И мы знаем, что только с этой точки мы можем двигаться вперед.

Так люди принимают реальность. Помимо словосочетания «процесс скорби» консультант Эстер Олсон использует термины «процесс прощения», «процесс исцеления» и «способ, которым работает с нами Бог». В нем нет ничего особенно утешительного. В сущности, он вызывает чувство неловкости и порой причиняет боль. У нас может возникать ощущение, что мы распадаемся на части. Когда этот процесс начинается, мы обычно переживаем шок и панику. Проходя через его стадии, мы чувствуем растерянность, уязвимость,

одиночество и изоляцию. Обычно в нем присутствует чувство утраты контроля, равно как и надежда, которая порой нереалистична.

Вероятно, мы проходим через этот процесс, сталкиваясь с любым фактом жизни, который не приняли. Человек созависимый или химически зависимый может проходить через разные стадии процесса скорби в связи с несколькими утратами одновременно. Отрицание, депрессия, попытки заключить сделку и гнев могут обрушиваться на нас разом. Мы можем не понимать, что мы пытаемся принять. Мы можем даже не знать, что стараемся принять ситуацию. Мы можем просто чувствовать себя так, будто сходим с ума.

Это не так. Внимательно ознакомьтесь с этим процессом. Весь процесс может завершиться за тридцать секунд, если речь идет о небольшой потере; он может длиться годами или даже всю жизнь, когда утрата значительна. Поскольку это просто модель, мы можем проходить через стадии процесса не совсем так, как я это описала. Мы можем переходить с одной стадии на другую и обратно: от гнева к отрицанию, от отрицания к торгу и обратно к отрицанию. Вне зависимости от скорости и маршрута, которым мы движемся по этим стадиям, мы должны пройти через каждую из них.

Элизабет Кюблер-Росс говорит, что это процесс не только нормальный, но и необходимый, и важна каждая его стадия. Мы должны отражать удары жизни отрицанием до тех пор, пока не будем лучше подготовлены, чтобы справиться с ними. Мы должны пережить стадию гнева и обвинений, пока не изгоним их из своей системы. Мы должны пытаться договориться, и мы должны плакать. Не обязательно позволять этим стадиям диктовать наше поведение, но каждый, ради своего благополучия и конечного принятия, должен провести индивидуально приемлемое время на каждой стадии. Джуди Холлис цитировала Фрица Перлза, отца гештальт-терапии: «Единственный выход – пройти насквозь» (12).

**Вне зависимости от скорости и маршрута, которым мы движемся по стадиям принятия, мы должны пройти через каждую из них.**

Мы – существа стойкие. Но во многих отношениях мы хрупки. Мы можем принять перемены и утраты, но это происходит в нашем

собственном темпе и нашим собственным способом. И только мы и Бог можем определить скорость этого процесса.

«Здоровы те, кто скорбит, – пишет Дональд Андерсон, служитель церкви и психолог, в книге «Лучше, чем благословение». – Лишь недавно стали мы осознавать, что *отрицать скорбь – значит отрицать естественную человеческую функцию, и что это отрицание иногда приводит к мрачным последствиям*, – продолжает он. – Скорбь, как и любая искренняя эмоция, сопровождается определенными физическими изменениями и высвобождением некой психической энергии.

Если эта энергия не растрачивается в нормальном процессе скорби, она становится разрушительной, оставаясь внутри человека. Наказанием за непроработанную скорбь могут быть даже физические заболевания... Любое событие, любое осознание, которое содержит ощущение утраты, может и должно быть оплакано. Это не означает жизнь в непрестанной печали. Это означает готовность признать честное чувство, вместо того чтобы вечно отгонять боль смехом. Признавать печаль, которая сопровождает любую потерю, не только позволительно – это *здоровый выбор*» (13).

Мы можем дать себе разрешение проходить через этот процесс, когда сталкиваемся с утратами и изменениями, даже небольшими утратами и изменениями. Не будьте строги к себе. Это иссушающий, изнуряющий процесс. Он может лишить энергии и выбить из равновесия. Наблюдайте, как проходите через стадии, и чувствуйте то, что необходимо чувствовать. Разговаривайте с людьми, с надежными людьми, способными обеспечить вам утешение, поддержку и понимание, в которых вы нуждаетесь. Проговаривайте все вслух, проговаривайте все до конца.

Лично мне помогает благодарить Бога за утрату – за мои нынешние обстоятельства – вне зависимости от того, что я чувствую или что я о них думаю. Многим людям помогает «Молитва безмятежности». Понимание этого процесса помогает нам оказывать бóльшую поддержку другим, оно дает нам способность решать, как мы будем себя вести и что делать, чтобы позаботиться о себе во время прохождения этого процесса.

Учитесь искусству принятия. В нем много скорби.

## Задание

1. Проходите ли вы сами или ваш близкий человек в данный момент жизни через процесс скорби в результате серьезной утраты? Как вы полагаете, на какой стадии процесса находитесь вы или этот человек?

2. Вспомните свою жизнь и рассмотрите серьезные утраты и изменения, которые вы пережили. Восстановите свои переживания с помощью процесса скорби. Пишите о своих чувствах по мере того, как их вспоминаете.

## Глава 13

### Прочувствуйте собственные чувства

*Когда я подавляю эмоции, душа моя ведет счет... (1)*

*Джон Пауэлл*

– Когда-то я вела группы, помогая людям справиться с их чувствами, – говорит жена алкоголика. – Когда-то я открыто выражала свои эмоции. Теперь же, проведя восемь лет в этих отношениях, я не могла бы сказать вам, что я чувствую, даже если бы от этого зависела моя жизнь.

Мы, созависимые, часто теряем контакт с эмоциональной частью себя. Иногда мы эмоционально отстраняемся, чтобы нас не сокрушили. Быть эмоционально уязвимым опасно. Боль громоздится на боль, и никому, похоже, нет до этого дела. Уйти прочь становится безопаснее. Мы перегружаемся болью, поэтому устраиваем короткое замыкание, чтобы защитить себя.

Мы можем эмоционально отдаляться от некоторых людей – людей, которые, как нам кажется, могут причинить нам боль. Мы не доверяем им, поэтому прячем эмоциональную часть себя, когда находимся рядом с ними.

Иногда мы чувствуем себя вынужденными прятать свои эмоции. Семейные системы, страдающие от алкоголизма и других расстройств, отвергают эмоциональную честность и временами даже требуют нечестности.

Представьте себе попытки сказать пьяному человеку, что мы *чувствуем* в отношении него, когда он разбивает машину, портит день рождения или пачкает рвотой постель. Наши чувства могут спровоцировать у других неприятные реакции, например, гнев. Выражение чувств может даже грозить нашему физическому благополучию, поскольку «раскачивает семейную лодку».

Даже те семьи, в которых нет проблемы алкоголизма, отвергают чувства. «Не испытывай такие чувства. Это чувство неприемлемо. А

лучше всего – вообще ничего не чувствуй» – вот какую установку мы получаем. Мы быстро усваиваем, что наши чувства не идут в счет, что наши чувства – это нечто неправильное. К нашим чувствам не прислушиваются, поэтому мы тоже перестаем к ним прислушиваться.

Временами кажется легче вообще не чувствовать. У нас столько обязанностей – потому что мы взвалили на себя такую ответственность за окружающих! Мы все равно должны делать то, что необходимо. Зачем тогда тратить время на чувства? Что это изменит?

Иногда мы пытаемся заставить наши чувства исчезнуть, потому что боимся их. Признание наших истинных чувств потребовало бы решения – действия или перемен с нашей стороны (2). Оно столкнуло бы нас лицом к лицу с реальностью. Нам пришлось бы осознать, что мы думаем, что хотим и что нам нужно делать. А мы пока не готовы сделать это.

Созависимые угнетены, подавлены и депрессивны. Многие из нас способны быстро понять, что чувствует *другой человек*, почему этот человек испытывает такие чувства, как долго он испытывает такие чувства и что он, вероятно, сделает, исходя из этих чувств. Многие из нас проводят всю жизнь, переживая из-за чувств других людей. Мы пытаемся привести в порядок чувства других. Мы пытаемся контролировать чувства других. Мы не хотим причинять людям боль, мы не хотим их расстраивать, мы не хотим их оскорблять. Мы чувствуем себя такими ответственными за чувства других людей! *Однако мы не знаем, что чувствуем сами. А если и знаем, то не знаем, как помочь самим себе.* Многие из нас отказались от ответственности за свое эмоциональное «я» или вообще никогда ее на себя не брали.

Кстати, а насколько вообще важны чувства? Прежде чем ответить на этот вопрос, позвольте рассказать вам о том, как я лечилась от химической зависимости в Уиллмарской государственной больнице, штат Миннесота, в 1973 году.

Мне необходимо было отказаться от десятилетней привычки употреблять алкоголь, героин, дилаудид, морфин, метадон, кокаин, барбитураты, амфетамин, марихуану и любые другие вещества, которые хотя бы отдаленно обещали мне изменить то, что я чувствовала. Когда я спрашивала своего консультанта, Рут Андерсон, и других консультантов,

как это сделать, они отвечали: «Разберитесь со своими чувствами». (Они также предложили мне посещать встречи общества Анонимных Алкоголиков. Подробнее об этом – позже.) И я начала разбираться со своими чувствами.

Поначалу это было ужасно. У меня случались эмоциональные срывы, от которых казалось, что у меня вот-вот взорвется голова. Но это помогло. Я пережила свои первые дни и месяцы трезвости. Потом пришло время завершить лечение. Мне предстояла перспектива попытаться встроиться обратно в общество.

Трудового резюме у меня не было. Героиновым наркоманам трудно найти и удержать рабочее место. Мне пришлось прервать свои отношения со всеми знакомыми, которые использовали химические вещества, – то есть со всеми, кого я знала. Родственники скептически воспринимали мое выздоровление и по-прежнему – что понятно – гневались на меня за некоторые мои поступки. Я сеяла за собой шлейф разрушений и хаоса и не думала, что где-то в обществе осталось для меня место. Моя жизнь простиралась передо мной, и ее нельзя было назвать многообещающей.

В то же время мой консультант велела мне *идти вперед и начать жить*. Я вновь спросила, как именно мне это сделать. И вновь она и остальные отвечали: «Продолжайте разбираться со своими чувствами. Вступите в общество Анонимных Алкоголиков. И все будет в порядке».

Мне это казалось некоторым упрощением, но у меня не было особого выбора. Как ни удивительно (и благодаря помощи Высшей силы), до сих пор это мне помогает. Я погрузилась на самое дно своей созависимости, когда считала себя слишком искушенной, чтобы разбираться с чувствами.

Мораль сей истории такова: разбирательство со своими чувствами и участие в АА может помочь нам выздороветь от химической зависимости. Но на этом дело не заканчивается, хотя и отвечает на вопрос, который я задавала раньше: насколько важны чувства?

Чувствами жизнь не заканчивается и не заключается в них целиком. Чувства не должны диктовать или контролировать наши поступки, но мы не можем игнорировать их. Они не потерпят игнорирования.

Наши чувства очень важны. Они идут в счет; они имеют значение. Наша эмоциональная сторона – особая. Заставляя чувства уходить прочь, отталкивая их, мы теряем важную часть себя и своей жизни. Чувства – источник нашей радости, равно как и печали, страха и гнева. Наша эмоциональная сторона – это та наша часть, которая смеется и плачет. Это центр, который дарит и принимает теплое сияние любви. Эта сторона позволяет нам ощущать близость с людьми. Она позволяет нам радоваться контакту.

Кроме того, наши чувства – это индикаторы. Когда мы чувствуем себя счастливыми, ощущаем уют, теплоту и довольство, обычно мы знаем, что в нашем мире все хорошо – в настоящий момент. Когда же мы чувствуем дискомфорт из-за гнева, страха или печали, наши чувства говорят нам, что возникла проблема. Проблема может быть внутренней – чем-то таким, что мы делаем или думаем, – или внешней. Но что-то идет не так.

Чувства также могут быть позитивными мотиваторами. Гнев может мотивировать нас к разрешению докучливой проблемы. Страх побуждает нас бежать от опасности. Повторяющаяся обида и эмоциональная боль велит нам держаться в стороне.

Наши чувства также обеспечивают нас намеками в отношении самих себя – наших желаний, стремлений и амбиций. Они помогают нам открывать самих себя, узнавать, что мы на самом деле думаем. Кроме того, наши эмоции подключены к той части нас, которая ищет и познает истину и желает самосохранения, развития, безопасности и добра. Наши эмоции связаны с нашим сознательным познавательным процессом и с тем таинственным даром, который называют инстинктом или интуицией.

Однако у эмоций есть и темная сторона. Эмоции могут причинять боль. Они могут причинять настолько сильную боль, что нам кажется, что мы всегда состояли и будем состоять только из эмоций. Боль и печаль могут длиться долго. Страх может служить тормозом, он может не давать нам делать то, что мы хотим и что нам нужно, чтобы жить своей жизнью.

Иногда мы застреваем в эмоциях – упав в колодец какого-то темного чувства и думая, что никогда из него не выберемся. Гнев может воспаляться, превращаясь в возмущение и горечь, угрожая остаться с нами на неопределенно долгое время. Печаль может превращаться в депрессию, почти душить нас. Некоторые из нас подолгу живут со страхом.

Чувства могут и обманывать нас. Эмоции способны втравливать нас в ситуации, от которых разум велит держаться подальше. Иногда чувства похожи на сахарную вату: они кажутся чем-то бóльшим, чем есть в действительности.

Несмотря на свою темную сторону, эмоции – болезненные, продолжительные и обманчивые – приводят еще к более неутешительной картине, если мы предпочитаем оставаться *безэмоциональными*. Игнорировать свои чувства, эмоционально отгораживаться и отталкивать эту часть себя – это опасно, нездорово и саморазрушительно.

Подавление или отрицание чувств способно приводить к головным болям, желудочным расстройствам, болям в спине и вообще ослабленному физическому состоянию, которое может открыть дверь многим заболеваниям. Подавленные чувства – в особенности если мы подавляем их на стадии отрицания в процессе скорби – могут привести к проблемам с перееданием, недоеданием, злоупотреблением алкоголем и другими наркотиками, компульсивным сексуальным поступкам, компульсивным тратам, недостатку сна, переизбытку сна, Obsессии, попыткам контроля и другим проблемам (3).

Чувства – это энергия. *Подавленные чувства блокируют нашу энергию*. Когда мы блокированы, мы не на высоте.

Еще одна проблема подавленных чувств в том, что они не уходят. Они задерживаются, иногда становятся сильнее и заставляют нас совершать множество странных поступков. Мы должны на шаг опережать свои чувства, мы должны поддерживать свою занятость, мы должны что-то делать. Мы не смеем умолкнуть и успокоиться, поскольку тогда нам придется *ощутить эти эмоции*.

Но чувства могут все равно просачиваться на поверхность, заставляя нас сделать то, что мы совсем не намеревались сделать: накричать на детей, пнуть кошку, облить любимое платье или разрыдаться на вечеринке. Мы застреваем в чувствах, потому что

пытаемся их подавить, а они, как назойливая соседка, не уходят, *пока мы не признаем их присутствие.*

Веская причина не подавлять чувства заключается в том, что эмоциональная отстраненность заставляет нас терять и позитивные чувства. Мы теряем способность чувствовать. Иногда это становится желанным облегчением, если боль слишком сильна или слишком постоянна, но это плохой план для жизни.

Затыкая эмоции, мы захлопываем дверь перед нашими фундаментальными потребностями – любить и быть любимыми. Мы можем утратить способность наслаждаться сексом, человеческим прикосновением. Мы теряем способность ощущать близость с людьми, иначе известную как интимность. Мы теряем способность наслаждаться радостями жизни.

Мы утрачиваем контакт с собой и нашим окружением. Мы утрачиваем контакт со своими инстинктами. Мы перестаем осознавать, о чем говорят нам чувства и есть ли какие-то проблемы в нашем окружении. Мы лишаемся мотивирующей силы чувств. Если мы не чувствуем, то, вероятно, не изучаем и сопровождающие чувство мысли, не знаем, что говорит наше «я». Если мы не разбираемся со своими чувствами, мы не меняемся и не растем. Мы остаемся в тупике.

Пусть чувства не всегда приносят нам радость, но подавлять их – значит делать себя откровенно несчастными. Так каково же будет решение? Что нам делать с этими надоедливими чувствами, которые кажутся одновременно и бременем, и радостью?

*Нам нужно их чувствовать.* Мы можем чувствовать. Переживать свои чувства – нормально. Нормально иметь чувства – все, любые. Это нормально даже для мужчин. В чувствах нет ничего неправильного. В них нет ничего неприемлемого. Мы не должны чувствовать себя виноватыми из-за чувств. Чувства – это не поступки; ощущать убийственную ярость – это совсем не то же самое, что совершить убийство. Чувства не следует судить как хорошие или плохие. Чувства – это эмоциональная энергия; это не личностные качества.

Существуют сотни разных чувств, варьирующих от раздражения до злости, от восторга до приятного удивления, и так далее. Некоторые психотерапевты урезают этот список до четырех пунктов: *злость, печаль, довольство и страх.* Это четыре первичные группы чувств, а

все остальные – их оттенки и вариации. Например, ощущение одиночества и упадка подпадает под категорию печали; тревожность и нервозность – вариации страха; ощущение возбуждения и счастья – оттенки удовольствия. Называйте их, как хотите; главное – чувствовать их.

Это не означает, что мы должны постоянно бдительно следить за теми или иными чувствами. Это не означает, что мы должны посвятить несоразмерно большую часть своей жизни копанию в эмоциональном мусоре. Более того, разбираясь со своими чувствами, мы можем вылезти из этого мусора. Это означает, что, если чувство – эмоциональная энергия – попадает к нам, мы его *чувствуем*.

Мы тратим на это несколько мгновений, признаем его – и переходим к следующему шагу. Мы не цензурируем. Мы не блокируем. Мы не убегаем. Мы не говорим себе: «Не чувствуй этого. Должно быть, что-то с тобой не так». Мы не выносим суждений в отношении себя за свои чувства. Мы их чувствуем. Мы позволяем этой энергии *пройти через наши тела*, мы принимаем ее как нашу эмоциональную энергию. Мы говорим: «Ладно».

**Подавляя отрицательные чувства, мы теряем возможность испытывать и позитивные. Мы вообще теряем способность чувствовать.**

Далее мы делаем то таинственное дело, которое столь многие люди называют «разобраться со своими чувствами». Мы подобающим образом реагируем на свою эмоцию. Мы изучаем сопровождающие ее мысли и принимаем их без подавления или цензуры (4).

Далее мы решаем, каков следующий шаг. Именно здесь мы пускаем в ход силу суждения. Именно здесь в игру вступает наш моральный кодекс.

Мы по-прежнему не судим себя за то, что у нас есть эти чувства. Мы решаем, что хотим предпринять в связи с этим чувством и сопровождающей его мыслью (если вообще что-нибудь хотим предпринять). Мы оцениваем ситуацию, затем выбираем поступок, согласующийся с нашим моральным кодексом и нашим новым идеалом заботы о себе.

Есть ли проблема, которую нам нужно разрешить? Обоснованы ли наши соображения? Возможно, нам понадобится исправить ориентированные на катастрофу мысленные шаблоны, например, «мне ужасно страшно и грустно, потому что у меня сломалась машина, и это просто конец света». Гораздо точнее было бы сказать: «Мне жаль, что машина сломалась».

Можем ли мы разрешить возникшую проблему? Касается ли она другого человека? Необходимо ли, приемлемо ли обсуждать это чувство с этим человеком? Если да, то когда? Возможно, будет достаточно просто прочувствовать эмоцию и признать мысль.

Если сомневаетесь, не зная, какое действие предпринять, если чувство особенно сильно, или действие, которое вы собираетесь предпринять, радикально, я предлагаю *выждать день или два*, пока вы не успокоитесь и не вернете своему мышлению последовательность. Иными словами – пока вы не отстранитесь.

*Наши чувства не должны управлять нами.* Если мы сердимся, это еще не значит, что мы должны вопить и драться. Если мы печалимся или пребываем в депрессии, это не значит, что мы должны весь день пролежать в постели. Если мы испуганы, это еще не значит, что мы не должны подавать заявление на увольнение. Я никоим образом не подразумеваю и не считаю, что мы должны позволить нашим эмоциям контролировать наши поступки.

На самом деле, я говорю как раз обратное: если мы не проживаем свои чувства и не разбираемся с ними ответственно, они *неизбежно* нас контролируют. Если же мы ответственно разбираемся со своими эмоциями, то мы подвергаем их воздействию и суду нашего интеллекта, логики, этического кодекса (5).

Приемлемое реагирование на чувства также означает, что мы за них *ответственны*. Чувства каждого человека принадлежат ему. Никто не заставляет никого каким-то образом себя чувствовать. В конечном счете никто не отвечает за наши чувства, кроме нас, и не важно, насколько упорно мы настаиваем на обратном.

Люди могут помогать нам что-то чувствовать, но они *не заставляют* нас чувствовать. Люди также неспособны изменить наши чувства. Это можем сделать только мы. Более того, мы не ответственны ни за чьи чувства, хотя должны сознательно учитывать чувства других.

Ответственные люди временами действительно это делают. Однако большинство созависимых *перебарщивают* в этом. Но нам нужно учитывать и свои собственные чувства. Наши чувства – это реакции на обстоятельства жизни. Этикет требует, чтобы, обсуждая с кем-то свои чувства, вы говорили: «Я чувствую себя так-то и так-то, когда ты делаешь то-то и то-то...», а не «Ты заставляешь меня чувствовать...» (6).

Однако нам может понадобиться принять и другое решение относительно того, как разбираться со своими чувствами. Например, если мы постоянно реагируем на поведение другого человека эмоциональным дистрессом, и даже после того как мы сообщаем этому человеку о своем дистрессе, он продолжает причинять нам боль. Нам вовсе не нужна такая «помощь» в ощущении наших чувств.

Помните, чувства – это индикаторы и мотиваторы. Бдительно следите за ними. Они многое говорят о вас самих и о ваших отношениях.

Иногда разбирательство с чувствами означает необходимость перемен в мышлении. Многие виды психотерапии признают прямую связь между тем, что мы думаем, и тем, что мы чувствуем (7). То, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем. Порой неточные, сверхреактивные или неприемлемые мыслительные шаблоны вызывают определенные эмоции или заставляют их задерживаться дольше, чем необходимо. Если мы думаем, что ситуация ужасна, никогда не улучшится и вообще такого не должно быть, наши чувства будут сильными.

**То, что заперто внутри, порой становится слишком большим и слишком мощным. Выпустив запертые чувства на волю, мы их уменьшаем.**

Я называю это катастрофическим мышлением. Вот почему важно, ощутив свои эмоции, *изучить мышление*. Вытащить его на свет. Если оно неприемлемо, тогда мы понимаем, что нам нужно сделать, чтобы разрешить свою проблему, не правда ли?

Бывают моменты, когда нам необходимо обсудить наши мысли и чувства с другими людьми. Жить в изоляции – нездорово. Делясь своей эмоциональной жизнью с другими, мы создаем близость и

интимность. Кроме того, когда кто-то принимает нас такими, каковы мы есть, это помогает нам принять самих себя. Этот опыт всегда творит чудеса.

Иногда нам нужно обсудить что-то с другом, который будет просто слушать, в то время как мы озвучиваем свои мысли и пытаемся определить, что происходит. То, что заперто внутри, порой становится слишком большим и слишком мощным. Выпустив запертые чувства на волю, мы их уменьшаем. Мы обретаем перспективу. Всегда бывает приятно поделиться и хорошими чувствами – радостями, успехами, восторгами. А если мы хотим близких отношений с человеком, нам необходимо обсуждать с ним наши устойчивые чувства. Это называется эмоциональной честностью.

Предостережение: по словам Скотта Эглстона, сильные радостные чувства могут так же *отвлекать и пугать*, как и сильные печальные чувства, в особенности созависимых, которые не привыкли к приятным эмоциям. Многие созависимые убеждены, что за счастьем неизбежно должны следовать печали, потому что именно так обычно случалось с ними в прошлом. Некоторые созависимые считают, что не могут, не должны и не заслуживают быть счастливыми.

Иногда мы намеренно совершаем поступки, чтобы ощутить печаль после того, как ощутили радость, или всякий раз, как возникает возможность радости. Так вот, быть счастливым – нормально. И печальным быть нормально. Пропустите эмоциональную энергию сквозь себя и стремитесь к покою и равновесию.

Бывают моменты, когда нам нужна профессиональная помощь, чтобы справиться со своими эмоциями. Если мы застреваем в каком-то конкретном чувстве, нам стоит попросить помощи. Обратитесь к консультанту, психотерапевту, психоаналитику или служителю церкви. Позаботьтесь о себе. Мы этого заслуживаем. Нам также может понадобиться обращение за профессиональной помощью, если мы в течение долгого времени подавляли чувства или подозреваем, что подавленные чувства слишком сильны.

Иногда, чтобы пробудить свою эмоциональную сторону, требуется лишь небольшая практика и осознание. Лично мне помогают восстановить контакт со своими чувствами следующие вещи: *физические упражнения, написание писем, которые я не собираюсь*

*отсылать, разговоры с людьми, с которыми я чувствую себя в безопасности, и спокойное время, проведенное в медитации.*

Мы должны сделать привычкой осознание самих себя. Мы должны уделять внимание моментам, когда говорим себе, что нам «не следует так чувствовать»; мы должны уделять внимание своему уровню комфорта; мы должны прислушиваться к тому, что думаем и говорим, а также к тону голоса. Нам нужно пристально следить за тем, что мы делаем. Мы найдем свой путь к эмоциям и *через* них, путь, который подходит лично нам.

Нам нужно впустить эмоции в свою жизнь. А потом взять на себя обязательство нежно, с любовью заботиться о них. Прочувствуйте свои чувства. Доверяйте своим чувствам и доверяйте себе. Мы мудрее, чем нам кажется.

## **Задания**

**1.** Перечитайте свои дневниковые заметки. Какие эмоции с трудом пробивались или изливались потоком, когда вы это писали?

**2.** Давайте поиграем в игру «что, если...». Что, если бы вы смогли в данный момент чувствовать все, что хотите, и такие чувства не делали бы вас плохим человеком? Что бы вы чувствовали? Напишите об этом.

**3.** Найдите человека, с которым чувствуете себя в безопасности, хорошего слушателя, принимающего и не бросающегося вас спасать, и начните честно и открыто обсуждать с ним свои чувства. Выслушивайте чувства этого человека без осуждения или попыток опеки. Здорово, правда? Если вы не знаете никого, с кем могли бы чувствовать себя в безопасности в этом отношении, вступите в группу поддержки.

## Глава 14

### Не бойтесь гневаться

*«Что есть во мне такого, что ты так ненавидишь?» – спросил мужчина у своей жены спустя шесть месяцев после того, как бросил пить. «Все!» – в ярости ответила она.*

*Анонимный автор*

На протяжении многих лет я редко ощущала гнев. Я плакала. Я обижалась. Но гневаться? Нет, только не я.

После того как началось мое выздоровление от созависимости, я стала гадать, а смогу ли я когда-нибудь *не* гневаться.

В цитате из книги «Брак на мели» (1) Дженет Войтиц буквально описала меня: «Ты становишься жесткой и недоверчивой. Ярость пожирает тебя, и для нее нет никакой удовлетворительной отдушины. Любой, кто входит в твой дом, ощущает гневные вибрации. От этого нет спасения. Кто бы мог подумать, что ты превратишься в такую пылающую праведным негодованием ведьму?»

Гневные чувства являются составляющей жизни почти каждого человека. Дети ощущают гнев; подростки ощущают гнев; взрослые ощущают гнев. Иногда гнев играет небольшую роль в нашей жизни и не представляет никакой особенной проблемы. Мы просто спускаем пар – и все. Мы продолжаем заниматься своей жизнью, и проблема решена.

С созависимыми обычно все не так, в особенности если мы связаны отношениями с алкоголиком, наркоманом или человеком с серьезной хронической проблемой. Гнев может стать *большой частью* нашей жизни. Он может стать *нашей жизнью*.

Алкоголик злится, мы злимся, дети злятся, злится даже собака. Все постоянно сходят с ума от гнева. Такое впечатление, что никто не может даже как следует выпустить пар. Даже если мы пытаемся притвориться, что не злимся, мы все равно злимся. Мы бросаем взгляды и делаем жесты, которые нас выдают. Враждебность кипит

под самой крышкой, ожидая шанса вырваться на свободу. Иногда гнев взрывается, подобно бомбе, но, тем не менее, не заканчивается. Алкоголик говорит: «Как ты смеешь гневаться на меня! Я здесь царь. Это я гневаюсь на тебя, а не наоборот». Созависимый говорит: «После всего, что я для тебя сделал, я буду гневаться всегда, когда мне угодно». Но в глубине души он гадает: «Может быть, алкоголик и прав...»

Как смеем мы гневаться на алкоголика? Должно быть, с нами что-то не так, если мы ощущаем такие чувства. Мы пытаемся справиться с еще одним ударом по самооценности, да еще с довеском вины. К тому же гнев никуда не делся. Проблемы не разрешились; пар не выпущен. Гнев воспаляется и кипит.

Даже в случае неожиданного дара – трезвости или выздоровления от хронической проблемы – гнев обычно не торопится уходить (2). Обычно он достигает пика к тому моменту, когда алкоголик получает помощь. Никто, включая самого алкоголика, больше не в состоянии выдерживать это безумие.

Иногда все становится еще хуже. Созависимый может впервые узнать, что происходящее – не его вина. Созависимый может даже разгневаться из-за того, что верил в свою вину слишком долго! *Возможно, он впервые в жизни может безопасно чувствовать и выражать гнев.* Ситуация достаточно успокоилась, чтобы он осознал, насколько был переполнен гневом. Это может стать причиной последующих конфликтов.

Алкоголик хочет начать все заново – исключив стирку грязного белья из прошлого – теперь, когда он начал новую жизнь. Поэтому он говорит: «Как ты смеешь гневаться сейчас? Мы же начинаем все заново».

А созависимый отвечает: «Это *ты* так думаешь. А я только-только завожусь».

А потом созависимый добавляет к своей низкой самооценности и вине еще одну молчаливую, мучительную мысль: «Алкоголик прав, как смею я сейчас сердиться? Мне следовало бы быть без ума от радости. Мне следовало бы ощущать благодарность. Видимо, со *мною* что-то не так».

И тогда уже все чувствуют себя виноватыми, потому что всеми овладевает гнев. И этот гнев становится еще сильнее, потому что все

мучаются чувством вины. Они чувствуют себя обманутыми и обезумевшими от злости, потому что трезвость не принесла той радости, которую обещала. Она не стала поворотной точкой для того, чтобы «жить долго и счастливо».

Не поймите меня неправильно. Стало лучше. Все становится намного лучше, когда люди трезвеют. Но трезвость – *не магическое средство* от гнева и проблем в отношениях. Старый гнев выгорает. Новый гнев подливает масла в огонь. Уже нельзя винить химическую зависимость или проблему, хотя часто она еще никуда не делась. Больше нельзя использовать химические вещества, чтобы лечить гневные чувства. Часто созависимые лишаются даже того сочувствия и поддержки, которые получали от друзей. Мы считаем, что это замечательно, когда алкоголик перестает пить. «Да что же с нами такое? – спрашиваем мы. – Неужели мы не можем простить или забыть?» И снова созависимый гадает – что же с ним не так?

Может быть, гнев и распространенная эмоция, но разобраться с ней трудно. Большинство из нас не научены справляться с гневом, поскольку люди только показывают нам, как они это делают, а не учат этому. И большинство людей демонстрируют нам негодные способы справляться с гневом, потому что они тоже точно не знают, как это делается.

Окружающие могут давать нам хорошие советы. «Гневаясь, не согрешайте; солнце да не зайдет во гневе вашем» (3). «Не мстите за себя». Многие из нас не в состоянии придерживаться этих заповедей. Некоторые из нас думают, что они означают – «Не гневайся». Многие из нас не знают, что и думать о гневе. Некоторые верят в ложные утверждения о гневе.

Часто созависимые и другие люди верят в следующие мифы о гневе.

- Чувствовать гнев – плохо.
- Гнев – это пустая трата времени и энергии.
- Хорошие, добрые люди не гневаются.
- Нам не следовало бы ощущать гнев тогда, когда мы его ощущаем.
- Мы теряем над собой контроль и сходим с ума, если гневаемся.
- Люди будут уходить от нас, если мы будем гневаться.
- Другие люди никогда не должны на нас гневаться.

- Если другие на нас гневаются, значит, мы, возможно, сделали что-то не так.

- Если другие люди на нас гnevаются, значит, это мы заставили их разгневаться, и мы же ответственны за приведение их чувств в порядок. Если мы гневаемся, значит, кто-то другой довел нас до таких чувств и он же ответствен за их успокоение.

- Если мы на кого-то гневаемся, то наши отношения закончены, и этот человек должен уйти.

- Если мы гневаемся на кого-то, нам следует наказать его за то, что он заставил нас разгневаться.

- Если мы гневаемся на кого-то, этот человек должен исправить свое поведение, чтобы мы больше не гневались.

- Если мы ощущаем гнев, нам нужно ударить кого-то или сломать что-то.

- Если мы ощущаем гнев, мы должны кричать и вопить.

- Если мы гневаемся на кого-то, это означает, что мы больше не любим этого человека.

- Если кто-то гневается на нас, это означает, что этот человек нас больше не любит.

- Гнев – греховная эмоция.

- Чувствовать гнев приемлемо только тогда, когда мы можем *оправдать* свои чувства.

Многие люди, участвующие в программах, наподобие Анонимных Алкоголиков, полагают, что в процессе выздоровления им вообще не следовало бы гневаться. Идея, лежащая в основе программ выздоровления, заключается в том, что люди должны научиться в *приемлемых формах и немедленно* разбираться с гневом, до того как он разрастется во вредоносные формы негодования.

Нас, созависимых, пугает гнев – наш собственный и других людей. Возможно, мы верим в один из этих мифов или даже в несколько. А может быть, мы боимся гнева по иным причинам. Кто-то мог бить или оскорблять нас, впадая в гнев. Кто-то из нас мог бить и оскорблять других, впадая в гнев. Иногда уже сам уровень энергии, сопровождающий гнев, может быть пугающим, особенно если разгневанный человек пьян.

Мы реагируем на гнев – как наш, так и чужой. Это провоцирующая эмоция. Она может быть заразной. И у многих

из нас гнева слишком много – есть на что реагировать. У нас много гнева, который сопровождает скорбь. У нас есть гнев, который рождается на «прокурорской» стадии спасения. Многие из нас застревают в этом углу треугольника. У нас бывают неразумные вспышки гнева, которые могут быть вызваны реактивным, катастрофическим мышлением: всеми этими «следовало бы», «ужасно», «никогда» и «всегда». У нас есть оправданный гнев – все те безумные чувства, которые человек ощущает, если кто-то причинил ему *то-то и то-то*. У нас есть гнев, который скрывает обиду и страх. Чувства печали и страха преобразуются в гнев, а у многих из нас так много обиды и страха. У нас есть гнев, порожденный чувством вины. Вина – как заслуженная, так и незаслуженная – легко преобразуется в гнев (5).

У созависимых всего этого в изобилии. Хотите – верьте, хотите – нет, так же обстоят дела и у алкоголиков. Они просто лучше умеют превращать все это в гнев.

А еще у нас есть гнев реактивный. Мы гневаемся потому, что гневается другой. Тогда другой гневается еще сильнее, а потом мы гневаемся еще сильнее, поскольку он гневается еще сильнее. Вскоре уже все разгневаны, и никто не знает почему. Но мы сходим с ума от гнева – и чувствуем себя из-за этого виноватыми.

Иногда мы предпочитаем сохранять свой гнев. Он помогает нам чувствовать себя менее уязвимыми и более могущественными. Это действует как защитный экран. Если мы гневаемся, то не ощущаем обиду или страх, по крайней мере, ощущаем их не так явно.

Как ни печально, многим из нас некуда податься со всем этим гневом. Мы глотаем его, прикусываем язык, расправляем плечи, заталкиваем его внутрь, позволяем ему греметь у нас в голове, бежим от него, лечим его лекарствами или задабриваем его печеньем. Мы обвиняем себя, превращаем гнев в депрессию, укладываем себя в постель, надеемся умереть и заболеваем из-за гнева. Наконец, мы просим Бога простить нас за то, что мы такие ужасные люди – люди, впадающие в гнев.

У многих из нас возникает реальная проблема с гневом, особенно если мы живем в семейной системе, в которой принято правило: «Не чувствуй! Особенно не чувствуй гнева». Алкоголик наверняка не желает слышать, как мы разгневаны. Вероятно, он считает, что наш

гнев неразумен, и когда мы о своем гневе заговариваем, это его беспокоит. Наш гнев может вызывать в алкоголике чувство вины. Алкоголик может даже набрасываться на нас в гневе – только для того, чтобы мы продолжали оставаться виноватыми и подавленными.

**Мы имеем полное право гневаться. Мы имеем полное право чувствовать, насколько силен наш гнев.**

Мы часто не можем или не хотим рассказать родителям, что мы чувствуем. Они могут злиться на нас за то, что мы водим дружбу с человеком, у которого есть проблемы с алкоголем или другими наркотиками. А порой наши родители видят только приятные стороны алкоголика и наркомана и думают, что мы ведем себя неразумно и не ценим того, что у нас есть. Нашим друзьям могут надоест наши жалобы. Некоторым из нас становится так стыдно, что мы не считаем себя вправе рассказать священнику о том, какой гнев нас обуревает. Священник просто назовет нас грешниками, а нам только этого и не хватало для полного счастья. Мы все это уже сами не раз себе сказали. Многим из нас и в голову не придет обратиться к Высшей силе и рассказать ей, насколько мы гневаемся.

Так что же мы делаем со всем этим подпирающим крышку паром? То же, что мы делаем почти со всем, что связано с нами: подавляем и чувствуем себя из-за него виноватыми. Подавленный гнев, как и любые другие подавленные эмоции, создает проблемы. Иногда наш гнев может просачиваться наружу неприемлемыми способами. Мы кричим на человека, совершенно не намереваясь кричать на него. Мы морщимся, поджимаем губы и отпугиваем людей. Мы бьем посуду, несмотря на то, что не можем себе позволить ничего бить или ломать, поскольку мы и так уже слишком многое потеряли.

В другие моменты наш гнев может проявляться в ином обличье. Мы можем обнаружить, что не хотим, не можем или отказываемся наслаждаться сексом (6). Мы можем обнаружить, что вообще неспособны ничем наслаждаться. Тем самым мы добавляем еще немного ненависти к громоздкой куче вопросов «Что же с нами не так?» и продолжаем идти путем враждебности. Когда нас спрашивают, что случилось, мы стискиваем челюсти и говорим: «Ничего. Все в

порядке, спасибо». Мы даже идем на мелкие или крупные подлости, стараясь поквитаться с теми, на кого гневаемся.

Если подавлять гнев достаточно долго, он в конечном счете не просто просачивается на поверхность. Неприятные чувства подобны сорнякам. Они не уходят, когда мы их игнорируем; они разрастаются и захватывают все вокруг.

Наши сердитые чувства в один прекрасный день могут сорваться, точно лавина. Мы говорим вещи, которые не имеем в виду. Или выпаливаем то, что у нас на уме. Мы можем утратить контроль и отпустить вожжи, предаваясь враждебной, плюющей, вопящей, бьющей посуду ярости. А можем сделать что-то себе во вред. А еще гнев может закаменеть, превратившись в горечь, ненависть, презрение, отвращение или возмущение.

И при этом мы по-прежнему гадаем: «Что со мной не так?»

Мы можем повторять это себе, сколько угодно. В нас нет ничего неправильного. Как в заглавии одной книги: «Еще бы ты не гневался!» (7). Еще бы мы не гневались! Мы пылаем гневом, потому что любой человек в здравом уме на нашем месте пылал бы гневом.

Далее следует превосходная цитата из «Брака на мели»: «Невозможно жить с активным алкоголизмом – и не поддаваться его глубинному воздействию. Любого человека, на которого валится то, что валится на вас, можно похвалить хотя бы за само выживание. Вы заслуживаете медали за тот факт, что выжили, чтобы рассказать эту историю» (8).

Гнев – одно из глубинных воздействий алкоголизма. Это также воздействие многих других компульсивных расстройств или проблем, с которыми живут созависимые.

Даже если мы не живем с серьезной проблемой, ощущать гнев при его возникновении все равно нормально. Гнев – это одно из многих глубинных воздействий, которые оказывает на нас жизнь. Это одна из наших эмоций. И мы будем чувствовать ее, когда она нас догонит, – или подавлять ее. «Я не доверяю людям, которые никогда не злятся. Люди либо злятся, либо становятся бесчувственными», – говорит моя подруга Шерон Джордж, профессионал в области психического здоровья.

Мы имеем полное право гневаться. Мы имеем полное право чувствовать, насколько силен наш гнев. Но у нас также есть

обязанность – преимущественно перед собой: приемлемым способом справляться с нашим гневом.

Возвращаюсь к изначальному совету: *разберитесь со своими чувствами*. Как сладить с такой сильной эмоцией как гнев? Как положить конец столь неистовому чувству? Когда оно возникает? Куда оно уходит? С кем мы можем поговорить? Кто захочет все это выслушать? Может быть, мы и сами не хотим этого слышать. В конце концов, человек, на которого мы злимся, действительно болен. Так разве не следует нам испытывать сострадание и прочие добрые чувства? Можно ли так злиться на больного человека?

*Да, мы имеем право гневаться на больного человека*. Мы не напрашивались на такую проблему. Хотя идеальным чувством в этом случае было бы сострадание, мы, вероятно, не ощутим его, пока не разберемся со своим гневом. Где-то между смертоубийственной яростью и прикусыванием языка из жалости к больному есть путь, который может провести нас через гневные чувства – старые и новые.

Но я не верю, что справиться с подавленными эмоциями можно мгновенно. Может быть, это произойдет не раньше, чем через месяц или даже через год. Сколько времени нам потребовалось, чтобы *так* разгневаться? Чтобы разобраться со значительным количеством подавленного гнева, может потребоваться немало времени и усилий. А для того, чтобы справиться с новым гневом, нужна практика.

Вот советы по поводу того, как справляться с гневом.

- Присмотритесь к мифам о гневе, в которые вы верите. Дайте себе разрешение чувствовать гнев, когда это нужно. Дайте другим людям разрешение тоже чувствовать гнев.

- Прочувствуйте эту эмоцию. Пусть речь идет о гневе, но это всего лишь эмоциональная энергия. Она не является правильной или неправильной, она не требует суждения. Гнев не нужно оправдывать или рационализировать. Если энергия присутствует, прочувствуйте ее. Прочувствуйте и любые лежащие в ее основе эмоции, такие как боль или страх.

- Признайте мысли, которые сопровождают это чувство. Предпочтительнее высказать эти мысли вслух.

- Изучите логические конструкции, которые сопровождают это чувство. Вынесите их на свет. Проверьте, нет ли в них изъянов. Обращайте внимание на шаблоны и повторяющиеся ситуации. Вы

многое узнаете о себе и своем окружении. Часто у выздоравливающих алкоголиков развиваются отвратительные шаблоны мышления, известные как «подлые мыслишки». Это может указывать на желание начать снова пить.

- Примите ответственное решение относительно действий, которые вам необходимо предпринять, если такие действия существуют. Выясните, о чем говорит вам гнев. Указывает ли он на проблему в вас или в вашем окружении, которая нуждается во внимании? Иногда, пока мы просим Бога помочь нам перестать ощущать гнев, Он пытается нам что-то сказать. Нужно ли вам измениться? Нужно ли вам что-то от кого-то другого? Большая часть гнева порождается неудовлетворенными потребностями. Один из быстрых способов нейтрализовать гнев – перестать кричать на человека, на которого вы гневаетесь, понять, что вам нужно от этого человека, и попросить его об этом. Если он не желает вам это дать, определите, что вам нужно сделать дальше, чтобы позаботиться о себе.

- Не позволяйте гневу контролировать вас. Если гневные чувства начинают контролировать вас, вы не можете остановиться. Вы не обязаны продолжать кричать. Не поймите меня неправильно: иногда крик помогает. Однако далеко не всегда. Лучше принимать решения самим, вместо того чтобы позволять гневу решать за вас. Вы не обязаны терять контроль над своими действиями. Это просто энергия, а не магическое заклятие, наложенное на вас. Отстранитесь. Уйдите в другую комнату. Уйдите в другой дом. Успокойтесь. Потом выясните, что нужно делать. Вы не обязаны позволять гневу других людей контролировать вас. Я часто слышу, как созависимые говорят: «Я не могу сделать то-то или то-то, потому что он (или она) рассердится». Не рискуйте своей безопасностью, но стремитесь освободиться от контроля гнева – вашего гнева или чьего-то еще. Вы не обязаны реагировать на гнев. Это всего лишь эмоциональная энергия. Вы даже не обязаны реагировать гневом, если не хотите. Как-нибудь попробуйте сами.

- Открыто и свободно обсуждайте свой гнев, когда это приемлемо. Но не разговаривайте о нем с пьяницей, когда тот пьян. Вы способны принимать взвешенные решения относительно того, когда можно выразить свой гнев открыто и в приемлемой форме. Однако будьте осторожны. Гнев часто порождает гнев. Вместо того чтобы излить

свою ярость на человека, вы можете прочувствовать свои чувства, продумать свои мысли, выяснить, что вам нужно от этого человека, а потом снова вернуться к нему и выразить эту потребность, вместо того чтобы орать.

- Примите ответственность за свой гнев. Вы можете сказать, «Я сержусь, когда ты делаешь то-то, потому что...», а не «Ты довел меня до бешенства». Однако я предпочитаю в процессе коммуникации не связывать людям руки. Вы не всегда обязаны излагать свою мысль идеально верными словами, как будто только что вышли с занятия группы психотерапии. Будьте собой. Просто поймите, что мы всегда ответственны за наши гневные чувства – даже если они являются приемлемой реакцией на чье-то неприемлемое поведение.

- Разговаривайте с людьми, которым доверяете. Разговор о гневе и возможность быть выслушанным и принятым по-настоящему помогают разрядить атмосферу. Помогают принять себя. Помните, вы не можете двигаться вперед, пока не примете себя такими, каковы вы есть. И – да, на свете есть равнодушные люди. Возможно, чтобы найти их, вам придется выйти из дома или отправиться на встречу Ал-Анон; но они есть. Если у вас имеются гневные чувства, которые застыли, превратившись в застарелые обиды, вы можете проговорить их вслух в разговоре с консультантом или выполнить Четвертый и Пятый Шаги. Негодование может навредить гораздо сильнее, чем помочь.

- Выжигайте энергию гнева. Приберитесь в кухне. Поиграйте в софтбол. Позанимайтесь физическими упражнениями. Потанцуйте. Разгребите лопатой снег. Пройдитесь с граблями по саду. Гнев – крайне стрессовая эмоция, и полезно физически разряжать его энергию.

- Впадая в гнев, не истязайте себя или других. Не позволяйте другим людям бить или оскорблять вас любым способом, когда они впадают в гнев. Не вредите другим людям, когда гневаетесь сами. В случаях проявления насилия обратитесь за профессиональной помощью.

- Пишите письма без намерения отослать их. Если гнев вызывает чувство вины, это очень помогает. Начните письмо со слов «Если бы я мог разгневаться по любому поводу, и если бы никто об этом не узнал, и если бы ощущать это чувство не было неправильно, я бы разгневался

на...» Когда гнев выплеснут на бумагу, вы можете миновать чувство вины и выяснить, как разобраться с гневом. Это упражнение также может помочь и в том случае, если вы страдаете от депрессии.

- Разберитесь с чувством вины. Избавьтесь от незаслуженного чувства вины. Избавьтесь от чувства вины целиком. Вина ничем вам не поможет. Бог простит нам все, что мы сделали. Кроме того, я готова биться об заклад, что Он не считает, будто мы причинили столько вреда, сколько кажется нам самим.

Начав разбираться с гневом, мы можем заметить, что ощущаем гнев большую часть времени. Это обычное явление. Мы похожи на детей, получивших новую игрушку. Все в конце концов успокоится. Мы будем терпеливы. Мы не сможем разбираться с гневом идеально. На это не способен никто. Мы будем совершать ошибки, но мы будем и учиться на них.

Если вы совершали или совершаете какие-то неприемлемые поступки, разберитесь с заслуженным чувством вины и двигайтесь дальше, начиная с этого места. Стремитесь к прогрессу.

Если вы подавляли множество гневных чувств, вы должны быть снисходительны к себе. На все требуется время. Возможно, сейчас вам необходимо быть именно настолько гневными. Когда вам это больше не будет нужно, вы перестанете гневаться, если захотите. Если кажется, что вы застряли в гневе, обратитесь за профессиональной помощью.

Некоторые полагают, что нам вообще нет необходимости впадать в гнев: если мы будем контролировать свое мышление и должным образом отстраняться, то ни в каком случае не будем реагировать гневом или барахтаться в нем. Возможно, это правда; однако я предпочитаю не напрягаться и смотреть, что происходит, вместо того чтобы постоянно жестко себя отслеживать. И так же, как моя подруга, я с недоверием отношусь к людям, которые улыбаются и говорят мне, что никогда не гневаятся. Не поймите меня неправильно – я не советую цепляться за гнев или возмущение. Я не верю, что гнев должен стать фокусом нашей жизни, не верю и в то, что мы должны искать причины разгневаться, чтобы проверить самих себя. «Нет ничего хорошего в том, чтобы постоянно гневаться», – говорит консультант Эстер Олсон. Враждебное поведение – поведение

нездоровое. В жизни есть много всего помимо гнева. Но чувствовать гнев, когда нам это нужно, *нормально*.

## **Задания**

**1.** Как вы думаете, что случилось бы, если бы вы начали чувствовать свой гнев?

**2.** Каковы ваши глубинные убеждения относительно гнева? В какие мифы о гневe вы верите? Если вам необходимо изменить свои убеждения относительно гнева, сделайте это. Нападайте на мифы всякий раз, как они нападают на вас.

**3.** Как люди в вашей нынешней семейной ситуации разбираются с гневом? Как разбирались со своим гневом ваши мать, отец, братья и сестры? Каков ваш обычный шаблон совладания с гневом?

**4.** Если у вас имеется подавленный гнев, напишите о нем в своем дневнике. Возможно, вам придется купить новый блокнот и посвятить его целиком гневу.

**5.** Если гнев является для вас проблемной эмоцией, держите под рукой карандаш и бумагу и начинайте писать о своем гневe всякий раз, как он возникает в течение дня.

## Глава 15

### Учитесь принимать решения

*Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы и любви и целомудрия.*

*2-е Тимофею, 1:7*

– Как вы думаете, что мне следует делать? – однажды спросила меня клиентка, мучимая созависимостью. Этой женщине предстояло принять важное решение, касающееся мужа и детей.

– А *вы* что думаете? – ответила я вопросом.

– Вы спрашиваете *меня*? – удивилась она. – Да мне нужно пятнадцать минут, чтобы решить, купить бутылку отбеливателя за 59 центов или за 63! Я не умею принимать даже самые крохотные решения. Как же вы ожидаете от меня такого большого и важного решения, как это?

Многие из нас, созависимых, не доверяют своему мышлению. Нам по-настоящему знаком ужас нерешительности. Самые маленькие решения – например, что заказать в ресторане или какую бутылку отбеливателя купить – парализуют нас. А более крупные и серьезные решения, с которыми мы сталкиваемся, – например, как решить проблемы, что делать со своей жизнью и с кем жить, – и вовсе могут нас ошеломить. Многие из нас просто сдаются и отказываются думать о таких вещах. Некоторые из нас позволяют другим людям или обстоятельствам принимать решения за них.

Эта глава – короткая, но очень важная. На протяжении всей книги я поощряю вас думать, выяснять, решать, что вам нужно, что вы хотите, как разбираться с вашими проблемами. Некоторые из вас могут сомневаться, что это возможно. Цель этой главы – сказать вам, что вы умеете думать, вы умеете выяснять, умеете принимать решения – хорошие, здравые решения.

По целому ряду причин мы могли утратить веру в свою способность думать и логически мыслить. Вера в чужую ложь, ложь самим себе (отрицание), хаос, стресс, низкая самооценка и полный

комплект подавленных эмоций могут затуманить нашу способность к мышлению. Мы теряемся. Но это не означает, что мы не умеем думать.

Сверхреагирование может вредить интеллектуальному функционированию. Наша решимость тормозится, когда мы беспокоимся о том, что подумают другие люди, говорим себе, что мы должны быть совершенством, велим себе поспешить. Мы *ошибочно полагаем*, что не имеем права сделать «неверный» выбор, что у нас никогда не будет другого шанса, и что весь мир ждет этого конкретного решения и зависит от него. Мы не обязаны так поступать с собой.

Ненавидя себя, говоря себе, что мы не умеем принимать хорошие решения, а потом погребая себя под целой лавиной «следовало бы», мы не способствуем мыслительному процессу.

Не прислушиваясь к своим потребностям и желаниям, говоря себе, что то, чего мы желаем, неправильно, мы обманом лишаем себя информации, которая нужна, чтобы делать хорошо взвешенный выбор. Попытки предугадать ситуацию и всевозможные «что, если...» тоже не помогают. Помните, мы учимся любить себя, доверять себе и прислушиваться к себе.

Возможно, мы использовали свое мышление негодными способами, чтобы беспокоиться и заикливаться, и наш разум устал, перенапрягся и наполнился тревожными мыслями. Мы учимся разрушать и эти шаблоны.

Может быть, мы утратили веру в способность мыслить потому, что другие люди говорили нам, что мы не умеем думать и принимать хорошие решения. Наши родители могли прямым или косвенным образом делать это, когда мы были детьми. Они могли говорить нам, что мы глупы. Они могли принимать все решения за нас. Они могли критиковать любой наш выбор. Они могли вгонять нас в растерянность, отрицая нашу способность мыслить или отказываясь признавать ее, когда мы указывали им на проблемы в семье.

Может быть, когда у нас возникали в школе проблемы с некоторыми предметами, вместо того чтобы делать все необходимое для решения возникшей проблемы, мы сдавались и говорили себе, что не умеем думать и приходиться к правильным выводам.

**Мы не обязаны быть идеальными. Мы даже не обязаны быть почти идеальными. Мы можем быть просто теми, кто мы есть.**

Некоторые могут высмеивать женский интеллект, но это чепуха. Мы не глупы. Женщины умеют думать. Мужчины умеют думать. Дети умеют думать.

Возможно, мы живем с людьми, которые прямым или косвенным образом намекают нам, что мы не умеем думать. Некоторые могут даже твердить нам, что мы сумасшедшие, но учтите, что алкоголики всегда поступают так с людьми, с которыми живут. Может быть, мы даже сами стали сомневаться, не сошли ли мы с ума! Но не верьте в эту чушь ни единого мгновения!

Мы умеем думать. Наш разум прекрасно работает. Мы умеем делать выводы. Мы умеем принимать решения. Мы можем определить, что мы хотим, что нам нужно делать и когда пора сделать это. И мы можем принимать решения, которые повышают нашу самооценку.

Мы имеем право даже на собственное мнение! И у нас оно действительно есть. Мы можем мыслить рационально и надлежащим образом. Мы даже обладаем способностью оценивать себя и свои мысли, чтобы корректировать мышление, когда оно становится катастрофическим или иррациональным.

Мы умеем оценивать свое поведение. Мы умеем принимать решения относительно того, что нам необходимо и чего мы хотим. Мы умеем выяснять, в чем состоят наши проблемы и что нам нужно, чтобы справляться с ними. Мы умеем принимать и маленькие решения, и большие решения. Мы можем расстраиваться и разочаровываться, пытаюсь разругивать проблемы, но это нормально. Иногда разочарование нам необходимо, чтобы совершить прорыв в своем мышлении. Все это – часть процесса.

Помните, решения не обязательно принимать идеально. Мы не обязаны быть идеальными. Мы даже не обязаны быть *почти* идеальными. Мы можем быть просто теми, кто мы есть. Мы можем ошибаться в своем выборе. Мы не настолько хрупки, чтобы не справиться с совершенной ошибкой. Подумаешь, большое дело! Это часть жизни. Мы можем сделать выводы из своих ошибок – а можем просто принять другое решение.

В следующей цитате говорится о решительности в корпоративном мире, но я полагаю, что она применима и к другим областям жизни.

«Если ты принимаешь решение, то становишься героем в корпоративной культуре. Если 30 процентов твоих решений верны, ты становишься важной персоной» (2).

Мы можем даже передумать. А потом снова передумать. И снова. Созависимым свойственно колебаться (3). Мы, созависимые, находимся в самой гуще выводящих из душевного равновесия ситуаций. Мы можем подолгу колебаться. Мы можем вышвырнуть алкоголика вон из дома, а потом принять его обратно. Мы можем уйти, потом вернуться, потом снова уйти. Вот так мы и добираемся туда, куда идем. Это нормально. Давайте двигаться шаг за шагом: это нормально и часто необходимо.

«Но, – может возразить созависимый, – вы же не знаете, что я думаю. Иногда у меня появляются совершенно ужасные мысли. Иногда у меня бывают страшные фантазии».

Такие мысли и фантазии есть у нас всех, и это нормально, в особенности если мы живем с алкоголиком. Мы могли по сто раз хоронить супруга-алкоголика в своих фантазиях. Наши мысли – ключ к нашим чувствам. Наши чувства – ключ к нашим мыслям. Мы не должны ничего подавлять. Нам нужно позволить этим мыслям и чувствам пройти через нас, а потом выяснить, что нам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе.

Следующие советы могут помочь вам обрести уверенность в ваших интеллектуальных способностях.

- *Побалуйте свой разум покоем.* Отстранитесь. Успокойтесь. Если предстоит принять решение, большое или малое, вначале достигните умиротворения, затем решайте. Подождите, пока ваше мышление не станет последовательным. Если вы никак не можете принять решение в какой-то конкретный день, очевидно, сейчас не время принимать это решение. Когда время настанет, вы сможете это сделать, и сделаете это хорошо.

- *Просите Бога помочь вам думать.* Каждое утро я прошу Его подать мне верную мысль, слово или действие. Я прошу Его подать мне вдохновение. Я прошу Его помочь мне решить мои проблемы (4). Я верю, что Он помогает. Я знаю, что Он помогает. Но Он

рассчитывает, что я буду выполнять свою часть работы и думать. В некоторые дни это дается легче, чем в другие.

- *Перестаньте злоупотреблять своим разумом.* Тревога и obsессия – это интеллектуальное насилие. Перестаньте это делать.

- *Питайтесь своим разумом.* Давайте своему разуму информацию. Добывайте нужную вам информацию о проблемах и способах их решения, не важно, касается ли эта проблема переизбытка, алкоголизма, отношений или вопроса о том, как купить компьютер. Дайте своему разуму разумное количество данных, затем позвольте ему их переработать. Вы найдете хорошие ответы и решения.

- *Питайтесь своим разумом здоровыми мыслями.* Занимайтесь деятельностью, которая возвышает ваши мысли и дает позитивный заряд. Каждое утро читайте книгу о медитации. Найдите для себя такие занятия, которые позволят говорить «я могу» вместо «я не могу».

- *Развивайте и расширяйте свое мышление.* Многие настолько погружаются в свои проблемы и проблемы других людей, что перестают читать газеты и книги, смотреть документальные фильмы и узнавать новое. Заинтересуйте себя окружающим миром. Запишитесь на какие-нибудь познавательные курсы.

- *Перестаньте плохо отзываться о своем разуме.* Перестаньте говорить себе гадости, например, «я дура», «я не умею принимать хорошие решения», «я не слишком умен», «мне никогда не давалась логика» или «у меня проблемы с принятием решений». Говорить о себе хорошее так же легко, как и говорить плохое. И тогда вы начнете верить в позитивные мысли и обнаружите, что они верны. Разве не волнующая перспектива?

- *Пользуйтесь своим разумом.* Принимайте решения. Формируйте мнения. Выражайте их. Творите! Продумывайте мысли тщательно, но не беспокойтесь и не заикливайтесь. Вы не обязаны позволять другим принимать решения за вас, если только не находитесь под опекой государства. А даже если и так, вы все равно можете думать и принимать какую-то часть решений. Позволение другим людям принимать за вас решения означает, что вас будут спасать, а это означает, что вы будете чувствовать себя жертвами. Вы – не жертва. Кроме того, не ваше это дело – принимать решения за других взрослых людей. Вы можете вступить во владение своей способностью мыслить.

И можете позволить другим быть ответственными за их мышление. Вы обретете бóльшую уверенность в себе, начав лучше к себе относиться и принимать решения, большие и малые. И люди вокруг тоже будут развиваться, поскольку им позволено делать выбор и совершать ошибки.

Мы можем с уважением относиться к своему разуму. Мы можем с ним познакомиться. Он – часть нас, и он работает. Доверяйте ему и своей способности думать.

## Задания

1. Кто принимает за вас решения? Как вы к этому относитесь и что в связи с этим чувствуете?

2. Говорил ли кто-то из важных людей в вашей жизни, что вы не умеете думать и принимать хорошие решения? Кто?

3. Чтобы совершенствовать свое мышление, начните каждый день выполнять одно полезное упражнение: читайте какую-нибудь статью из газеты и формируйте свое мнение. Позднее вам, возможно, захочется рискнуть и высказать кому-нибудь свое мнение по этому вопросу. Вы даже можете обнаружить, что втянулись в оживленный спор.

## Глава 16

### Ставьте свои собственные цели

*Верьте, что жизнь стоит прожить, – и ваша вера сделает это фактом. Не бойтесь жить.*

*Уильям Джеймс*

Самая восхитительная мысль, которую я открыла в своей трезвости и в своем выздоровлении от созависимости, – это магия постановки целей. События случаются. События меняются. Я осуществляю важные проекты. Я меняюсь. Я знакомлюсь с новыми людьми. Я оказываюсь в интересных местах. Я прохожу через трудные времена с минимумом хаоса. Проблемы решаются. Мои потребности и желания удовлетворяются. Мечты сбываются.

Постановка целей приводит меня в экстаз, и я надеюсь, что смогу заразить вас своим энтузиазмом. Приходить туда, куда мы хотим попасть, получать то, что мы хотим, делать то, чем мы всегда хотели заниматься, – что может быть лучше!

Многие созависимые не знают этой радости. Мне она тоже внове. Многие годы своей жизни я провела, даже не мечтая задуматься о том, что я хочу и в чем нуждаюсь, куда я хочу поехать, чем я хочу заниматься. Жизнь нужно было просто терпеливо сносить. Я не думала, что заслуживаю чего-то хорошего. Я думала, что большинство хороших вещей для меня недоступно. В моей жизни меня мало что интересовало, за исключением роли придатка к другим людям. Я не думала о том, чтобы жить своей жизнью; я была слишком сфокусирована на других. Я была слишком занята реагированием, а не действием.

Я не говорю, что мы можем контролировать все события в своей жизни. Мы этого не можем. Во многом последнее слово бывает не за нами; оно принадлежит Богу. Но я верю, что мы можем сотрудничать с Божеством. Я верю, что можем планировать, просить и приводить процесс в действие.

«Желание, когда оно обуздано, есть *сила*, – пишет Дэвид Шварц в своем бестселлере «Магия масштабного мышления». – Неумение следовать своим желаниям, делать то, что вы хотите делать больше всего, мостит путь к посредственности. Успех требует усилий сердца и души, а душу и сердце можно вкладывать лишь в то, чего по-настоящему желаешь» (1).

Цели также задают нам направление и предназначение. Я не стану садиться в машину, включать зажигание, начинать движение и надеяться, что куда-нибудь попаду. Я решаю, куда хочу поехать или куда приблизительно я хотела бы попасть, а затем веду машину в этом направлении. Так же я пытаюсь и жить.

Иногда случается непредвиденное, и по ряду причин я могу оказаться не там, куда хотела отправиться. Если я передумываю, или если вмешиваются проблемы, находящиеся за пределами моего контроля, я обнаруживаю, что делаю нечто иное, чем планировала делать. Тайминг и обстоятельства могут меняться. Это нормально. Обычно я оказываюсь в лучшем месте или в таком месте, которое лучше для меня. Здесь в игру вступают принятие, доверие, вера и умение отпускать. Но я, по крайней мере, не движусь по жизни бесцельно. Сбывается большее число моих желаний. Я меньше переживаю из-за своих проблем, поскольку превращаю их в цели. И начинаю думать о том, чего я хочу и в чем нуждаюсь.

*Цели доставляют удовольствие.* Они порождают интерес и энтузиазм к жизни. Они делают жизнь интересной и порой восхитительной.

«...Подчинитесь желанию – и обретете энергию, энтузиазм, интеллектуальную живость и даже лучшее здоровье... Энергия возрастает, приумножается, когда задаешь желанную цель и принимаешься работать в направлении этой цели. Многие люди, целые миллионы, могут обрести эту новую энергию, выбирая цель и отдавая все, что у них есть, для достижения этой цели. Цели лечат скуку. Цели способны даже вылечить многие хронические заболевания» (2).

В постановке и письменном изложении целей есть своя магия. Это приводит в движение мощную психологическую, духовную и эмоциональную силу. Мы осознаем, что нам нужно делать для достижения целей, и делаем это. И чудеса начинают сбываться! Далее

следует еще одна выдержка из книги «Магия масштабного мышления».

Давайте немного глубже изучим силу целей. Когда вы подчиняетесь своим желаниям, когда вы позволяете себе стать одержимыми целью, вы получаете физическую силу, энергию и энтузиазм, необходимые для достижения вашей цели. Но вы получаете и нечто еще, нечто столь же ценное. Вы получаете «автоматическое оснащение», необходимое, чтобы двигаться прямо к вашей цели.

Самое восхитительное в глубоко укоренившейся цели – это то, что она удерживает вас на курсе к достижению самой себя. И это не мистика. Происходит следующее. Когда вы подчиняетесь своей цели, цель впечатывает себя в ваше подсознание. Ваше подсознание всегда пребывает в равновесии. О сознании этого не скажешь, за исключением тех случаев, когда оно настроено на то, о чем размышляет ваше подсознание. Без полного сотрудничества со стороны подсознания человек нерешителен, растерян, он медлит. Теперь же, когда ваша цель впиталась в подсознание, вы автоматически реагируете правильным образом. А сознание остается свободным для четкого, прямого мышления (3).

Каковы наши цели? Каких событий мы хотим в своей жизни – на этой неделе, в этом месяце, в этом году, в следующие пять лет? Какие проблемы мы хотим видеть разрешенными? Какими материальными вещами мы хотели бы обладать? Какие перемены мы хотели бы осуществить в самих себе? Чем мы хотели бы заниматься в профессиональном плане? Чего мы хотим достичь?

Я не собираюсь читать вам лекцию о том, как именно следует ставить себе цели. Постановку целей слишком долго превращали в скучнейшее дело. Далее следуют несколько идей, которые я считаю важными. Найдите для себя способ, который будет работать.

- *Превращайте в цель всё.* Если у вас есть проблема, пусть ее решение будет вашей целью. Вам не обязательно знать это решение. Ваша цель – решить данную проблему. Хотите ли вы чего-то? Новый водяной матрас, красный свитер, новую машину, волосы подлиннее,

длинные ногти? Превратите это в цель. Хотите ли вы куда-то поехать – в Европу, в Южную Америку, в цирк? Хотите полных любви, здоровых отношений? Превратите это в цель. Есть ли что-то такое, чем вы всегда хотели заниматься – пойти учиться, работать в конкретной компании, зарабатывать сорок тысяч долларов в год? Превратите это в цель. Нужно ли вам определить, чем вы хотите заниматься в профессиональном плане? Превратите это решение в цель. Хотите ли вы стать ближе к Богу, ходить в церковь каждое воскресенье, читать Библию каждый день? Превратите это в цель. Хотите ли вы изменить что-то в себе – научиться говорить «нет», принять конкретное решение, освободиться от гнева? Превратите это в цель. Хотите улучшить отношения с определенными людьми – детьми, друзьями, супругом, родственником? Превратите это в цель. Хотите сформировать новые отношения, сбросить вес, набрать вес, перестать беспокоиться, перестать контролировать? Хотите ли вы научиться получать удовольствие, научиться наслаждаться сексом, научиться принимать какого-то конкретного человека или событие, кого-то простить? Я полагаю, что вы с успехом можете превратить в цель любой аспект своей жизни. Если вас что-то беспокоит, превратите это в цель. Если вы осознаете, что что-то нужно изменить, превратите это в цель. Если хотите этого, превратите это в цель.

- *Исключите разнообразные «следовало бы».* И без того достаточно всяких «следовало бы», контролирующих вашу жизнь; они не нужны вам еще и в целях. Сделайте своей целью избавление от 75 процентов своих «следовало бы».

- *Не ограничивайте себя.* Занимайтесь всем – всем, чем хотите и в чем нуждаетесь, всеми проблемами, которые хотите разрешить, всеми своими желаниями, даже некоторыми прихотями. Не беспокойтесь: если вам не судьба что-то иметь, вы этого и не получите. Если же предполагается, что вы можете что-то иметь, вы улучшите свои шансы получить это «что-то», превратив его в цель.

- *Фиксируйте свои цели на бумаге.* В записи целей есть необыкновенная сила, в отличие от свободного хранения их в памяти. Записывая их, вы меньше беспокоитесь, вам не приходится о них думать, и это придает сфокусированность и организованность вашим целям. Запись целей также помогает вам направлять свою энергию и поддерживать контакт с Высшей силой. Не обязательно записывать

свои цели аккуратно или идеально, использовать какие-то конкретные слова или системы. Просто излагайте их на бумаге – все без исключения.

- *Препоручайте свои записанные цели Богу.* Скажите Богу, что это вещи, в которых вы заинтересованы, попросите Его о помощи, затем смиренно подчинитесь. Ибо сказано: «Не Моя воля, но Твоя да будет».

- *Отпускайте.* Держите свои цели под рукой, чтобы вы могли смотреть на них, когда нужно, но не беспокойтесь и не зацикливайтесь на всевозможных «как», «когда», «если» и «что, если...». Некоторые советуют отслеживать цели ежедневно. Я этого не делаю, если только не ставлю какие-то ежедневные цели. Но вы можете делать это любым способом на ваш выбор. Как только цели перенесены на бумагу, я стараюсь ничего не контролировать и не навязывать.

- *Делайте то, что можете, день за днем.* В рамках каждых суток делайте то, что кажется подходящим и приемлемым. Исполняйте Божью волю – для себя, в этот конкретный день. Делайте то, для чего есть вдохновение. Делайте то, что необходимо сделать. Делайте это в покое и вере. Таким образом могут происходить и происходят чудесные вещи. Попробуйте! Вы должны исполнять свою роль. Но я считаю, что вы можете исполнять ее лучше всего, делая это *день за днем*. Если настанет время что-то сделать, вы об этом узнаете. Если настанет время чему-то случиться, это случится. Доверяйте себе и Богу.

- *Задавайте цели регулярно и по мере необходимости.* Я люблю задавать свои ежегодные цели в начале каждого нового года. Так я наглядно вижу, что заинтересована в своей жизни в этом конкретном году. Я не верю в новогодние зарюки; я верю в цели. Я также записываю цели по мере того, как они приходят мне в голову на протяжении года. Если я сталкиваюсь с проблемой, замечая потребность, ощущаю новое желание, я превращаю их в цели и вношу в свой список. Я также использую цели, помогая себе преодолеть кризисные времена, когда чувствую, что моя решимость пошатнулась. А потом записываю все, что я хочу и что мне нужно достичь, ежедневно, еженедельно или ежемесячно.

- *Вычеркивайте цели, которых уже достигли.* Да, вы начнете реализовывать свои цели. Ваши желания и потребности будут удовлетворяться. Вы будете добиваться определенных вещей, которые

для вас важны. Когда это случается, вычеркивайте данную цель, поздравляйте себя и благодарите Бога. Таким способом вы будете обретать уверенность в себе, в постановке целей, в Боге, в ритме жизни. Вы будете видеть собственными глазами, что с вами случается и хорошее. Иногда вы будете испытывать ощущение эмоционального спада после достижения цели, если это была важная цель, которая потребовала много энергии, или если для достижения ее вы использовали «магическое мышление». (Магическое мышление включает в себя такие мысли как «я буду жить долго и счастливо до конца моих дней, как только эта проблема будет решена» или «я буду жить долго и счастливо до конца моих дней после того, как куплю водяной матрас».) Чтобы избежать такого спада, важно иметь наготове длинный список целей и избегать магического мышления. Я еще ни разу не достигла цели и не решила проблему, которые могли бы дать мне возможность «жить долго и счастливо до конца моих дней». Жизнь продолжается, и я стараюсь жить счастливо и мирно. У вас никогда не закончится список проблем, которые необходимо превратить в цели. Вероятно, никогда не иссякнет поток ваших желаний и потребностей. Но этот процесс постановки целей, помимо того что он делает жизнь приятнее, еще и помогает развивать определенную веру в приливы и отливы и благость жизни в целом. Проблемы возникают. Проблемы разрешаются. Желания и потребности осознаются. Желания и потребности удовлетворяются. Мечты рождаются. Мечты сбываются. События случаются. Хорошие события тоже случаются. Затем возникают новые проблемы. Но все это – *нормально*.

- *Будьте терпеливы.* Доверяйте Божественному таймингу. Не вычеркивайте из списка пункт, который остается для вас важным, только потому, что вы его не реализовали или не получили чего-то такого, что, по вашему мнению, вам следовало бы получить; эти чертовы «следовало бы» пронизывают все области нашей жизни. Иногда исполнение моих целей затягивается на годы. Каждый раз, составляя себе список целей на год, я смотрю на какой-нибудь пункт и думаю: «Ох, эта проблема никогда не будет решена! Она стоит в моем списке уже несколько лет». Или: «Эта мечта никогда не сбудется. Я уже четвертый год подряд ее записываю». Или: «Я никогда не смогу исправить этот свой недостаток». Неверно! Это просто еще не

случилось. Вот одна из лучших мыслей о терпении, с которыми я когда-либо сталкивалась. Это выдержка из книги Денниса Холи об алкоголизме, «Мужество меняться».

Я начал понимать, что ожидание – это искусство, что ожидание осуществляет цели. Ожидание может быть очень, очень могущественным. Время – ценная штука. Если вы можете выждать два года, то порой достигаете чего-то, чего не могли бы достичь сегодня, как бы ни старались, сколько бы денег ни выбрасывали на воздух, сколько бы раз ни бились головой о стену... (4)

Событие случается в должное время – когда мы готовы, когда Бог готов, когда мир готов. Отступитесь. Отпустите. Но не вычеркивайте цель из своего списка.

Нам нужно ставить цели для самих себя. Начните сегодня – когда закончите читать эту главу. Если у вас нет никаких целей, сделайте своей первой целью «поставить себе цели». Возможно, вы не будете «жить долго и счастливо до конца своих дней», но определенно начнете жить счастливее.

## **Задания**

**1.** Выпишите свои цели на листе бумаги. Попробуйте составить как минимум десять пунктов – пусть это будут желания, проблемы, которые нужно разрешить, изменения в себе. Запишите столько целей, сколько сможете придумать.

**2.** Заново просмотрите список «созависимых характеристик» из четвертой главы. Поставьте себе целью изменить любые характеристики, которые создают для вас проблемы.

## Глава 17

### Коммуникация

*Если то, что вы делаете, для вас правильно, сто́ит высказать это один раз, простыми словами, а потом отказываться от дальнейшего обсуждения.*

*Тоби Райс Дрюс (1)*

Прочтите следующие разговоры. Возможно, вы отождествитесь со словами диалогов, выделенными жирным шрифтом, и интерпретацией, выделенной курсивом, которая поясняет намерения и мыслительные шаблоны созависимых.

Даниэль собирается позвонить Стейси по телефону. Даниэль хочет, чтобы Стейси присмотрела за тремя ее детьми на выходных, но она не намерена просить Стейси посидеть с детьми; она планирует манипуляцией вынудить ее сделать это. Обратите внимание на ее методы.

Стейси: **Привет.**

Даниэль: **Привет** (невнятно). **Ах...** *Этот вздох означает: «Ах я, бедняжка. Я такая беспомощная. Спроси меня, что случилось. Спаси меня».*

Стейси: (после долгой паузы) **Ой, привет, Даниэль. Как я рада, что ты позвонила! Как у тебя дела? Во время этой долгой паузы Стейси думает: «О нет, только не это!»** *Снова слышит вздохи и стоны. «Благие небеса, что ей на этот раз понадобилось?»*

Даниэль: **Ах... ах...** **Да дела-то у меня так же, как обычно. Проблемы, ты же знаешь.** *На самом деле Даниэль говорит: «Ну, давай, спроси же меня, что случилось».*

Стейси: (снова после долгой паузы) **Что-нибудь случилось? У тебя ужасный голос.** *На этот раз во время долгой паузы Стейси думала: «Я не буду спрашивать ее, что случилось. Я не дам заманить себя в ловушку. Я*

*отказываюсь спрашивать ее, что случилось». Подумав это, Стейси ощущает гнев, затем чувствует себя виноватой (чувства спасателя), затем переходит к спасению Даниэль, спрашивая ее, что случилось.*

**Даниэль:** В общем, мой муж только что выяснил, что ему в эти выходные нужно уехать из города по работе, и он попросил меня поехать вместе с ним. Мне бы так хотелось с ним поехать! Ты же знаешь, я никогда нигде не бываю. Но я не знаю, с кем оставить детей. Мне так жаль было отказываться, но пришлось отказаться. Он в ужасном настроении. Надеюсь, он не слишком сильно на меня злится. Что ж, ладно, видно, так тому и быть. Ах... ах... Даниэль намеренно сгущает краски. Она хочет, чтобы Стейси стало ее жаль, чтобы она чувствовала себя виноватой, чтобы она пожалела ее мужа. Ее слова тщательно подобраны. Конечно, Даниэль заверила мужа, что сможет поехать. Она сказала ему, что попросит Стейси посидеть с детьми.

**Стейси:** (очень долгая пауза) **Что ж, наверное, я попробую выяснить, не удастся ли тебе помочь.** На этот раз во время паузы Стейси думала: «О нет! Нет-нет-нет. Я терпеть не могу приглядывать за ее детьми. Она с моими никогда не остается. Я не хочу. Не буду. Черт ее побери, она вечно ставит меня в это дурацкое положение! Черт! Но как я могу сказать нет? Мне следует помогать людям. Делай для других то, чего желаешь себе. А она так нуждается в моей помощи. Боже мой, я не хочу, чтобы она на меня злилась! Кроме того, если я ее не выручу, то кто это сделает? У нее такая несчастная жизнь. Но это в последний раз. В самый-самый последний раз». Ее чувства: гнев, жалость, вина, праведность и снова гнев. Обратите внимание, как она унижает Даниэль, признавая ее беспомощной; обратите внимание на ее грандиозное чувство ответственности: «Я – единственный человек в мире, который может ей помочь». Также обратите внимание на то, какими словами она оформила свой ответ. Стейси надеялась, что Даниэль заметит отсутствие

*энтузиазма с ее стороны и спасет ее, сказав, чтобы она об этом забыла.*

**Даниэль:** Ты действительно посидишь с детьми? Спасибо тебе огромное! Ты самая лучшая. Я и мечтать не смела, что ты для меня это сделаешь. *«Готово дело! Я получила то, что хотела».*

**Стейси:** Нет проблем. Рада помочь. *«Я не хочу этого делать. Почему со мной всегда такое случается?»*

В следующем разговоре Роберт хочет, чтобы его жена, Салли, позвонила его начальнику и сказала ему, что Роберт болен. Накануне Роберт пил в баре до трех часов ночи. Его алкоголизм создает все бóльшие проблемы дома и на работе. Во время этого разговора ему дурно, он сердит, мучается чувством вины и отчаяния. Салли ощущает те же чувства.

**Роберт:** Доброе утро, дорогая. Как поживает сегодня мой сладкий пирожок? *«Господи помоги, я чувствую себя чудовищно. Я не могу идти на работу. Она в ярости. Встреча с боссом мне не под силу. Надо умастить ее, заставить позвонить вместо меня, и тогда я смогу отправиться обратно в постель. А еще лучше – снова выпить. И побыстрее».*

**Салли:** Я в порядке. Это говорится натянутым, мученическим тоном после холодного взгляда, неприятного выражения лица и долгого молчания. Салли на самом деле имеет в виду: *«Я обижена. Я сердита. Как ты можешь так поступать со мной? Ты снова пил вчера полночи. Ты обещал больше этого не делать. Наша жизнь распадается на части, а тебе плевать. Посмотри на себя: ты полная развалина. Это невыносимо!»*

**Роберт:** Дорогая, я сегодня так скверно себя чувствую. Должно быть, подхватил грипп. Я даже позавтракать не смогу. Позвони моему начальнику, ладно? Скажи ему, что приду на работу завтра, если мне станет лучше. Сделаешь это для своего старика? Ну, давай. Будь моей маленькой умничкой. Мне так плохо!

*«Я беспомощен, и ты мне нужна. Позаботься обо мне, и сделай это прямо сейчас. Я знаю, что ты на меня злишься, поэтому попытаюсь сделать так, чтобы тебе было меня жаль».*

**Салли:** На самом деле я не считаю, что мне следует звонить твоему боссу. Он предпочитает разговаривать с тобой, когда ты не собираешься прийти на работу. У него всегда находятся какие-то вопросы, а я не могу на них ответить. Не думаешь ли ты, что лучше бы тебе позвонить? В конце концов, ты же сам знаешь, что ты хочешь сказать. *«Терпеть не могу звонить его начальнику. Терпеть не могу врать ему. Но если я откажусь, он рассердится. Попытаюсь делать вид, что я еще беспомощнее, чем он».*

**Роберт:** Да что с тобой такое? Неужели ты не можешь сделать для меня такую мелочь? Неужели ты настолько эгоистка? Я знаю, что ты на меня злишься. Ты всегда на меня злишься. Неудивительно, что я пью, с такой-то женой. Ну, давай. Можешь не звонить. Но если я лишусь работы, это будет твоя вина. *«Как она смеет мне отказывать!»* – думает он. А потом решает, что пора проявить твердость. Он должен заставить ее сделать это. Он решает как следует ее пристыдить, а потом добавить немножко страха. Он знает: она боится, что он потеряет работу. Делая все это, он закладывает фундамент для сегодняшней выпивки.

**Салли:** Отлично. Я это сделаю. Но больше никогда не проси, чтобы я это делала. А если ты еще хоть раз напьешься, я от тебя уйду! Чувствуя себя загнанной в ловушку, Салли звонит начальнику Роберта. Роберт отлично добился своей цели. Он ударил Салли по всем ее слабым местам. Она боится, что ее назовут эгоисткой, поскольку думает, что быть эгоисткой ужасно; она чувствует себя виноватой, поскольку знает, что действительно злится постоянно; она чувствует себя ответственной за пьянство Роберта; и она боится, что он потеряет работу. Эта реплика о том, что она уйдет от

*него, если он снова напьется, была пустой угрозой; Салли не принимала никакого решения бросить Роберта. И когда в следующий раз Роберт опять ее попросит, она снова позвонит его начальнику. После телефонного звонка Салли впадает в ярость и набрасывается на Роберта, обвиняя его. В конечном счете ей становится жаль себя, она чувствует себя жертвой. Она также терзается глубоким чувством вины, погружаясь в мысли о том, что с ней что-то не так, судя по всем ее чувствам и реакциям, поскольку Роберт кажется ей таким могущественным, а она чувствует себя такой слабой и незащищенной.*

В этом разговоре консультант разговаривает с алкоголиком-мужем и его женой в группе семейной терапии. Пара кажется идеальной. Они не первый раз присутствуют на собрании группы, но консультант впервые сосредоточивается именно на них.

**Консультант: Стивен и Джоанна, я рад, что вы оба сегодня здесь. Как ваши дела?**

**Стивен: Все отлично. Просто отлично. Правда, Джоанна?**

**Джоанна: (улыбается) Да. Все прекрасно (нервно смеется).**

**Консультант: Джоанна, вы смеетесь, но я чувствую, что что-то не так. Здесь вы можете об этом поговорить. Это нормально – разговаривать о ваших чувствах, разговаривать о ваших проблемах. Для того и создана эта группа. Что происходит там, за вашей улыбкой?**

**Джоанна: (улыбка сползает с ее лица, и она начинает плакать) Мне так тошно от всего этого! Мне так тошно оттого, что он меня бьет! Мне так тошно его бояться! Я устала от лжи. Я устала от обещаний, которые никогда не выполняются. И я устала получать пощечины!**

Теперь, когда мы «выслушали» разговоры некоторых созависимых, давайте рассмотрим те диалоги, которые используем мы. Многие созависимые обладают слабыми навыками коммуникации. Мы

тщательно подбираем слова, чтобы манипулировать, нравиться людям, контролировать, маскироваться и облегчать чувство вины. Наша коммуникация так и кипит подавленными чувствами, подавленными мыслями, скрытыми мотивами, низкой самооценкой и стыдом. Мы смеемся, когда хочется плакать. Мы говорим, что у нас все в порядке, когда это не так. Мы позволяем запугивать и заживо хоронить себя. Мы порой реагируем неприемлемо. Мы рационализируем, оправдываем, компенсируем и выводим из-под удара других. Мы не уверены в себе. Мы донимаем и угрожаем. Потом отступаем. Иногда лжем. Часто проявляем враждебность. Мы много извиняемся и лишь намекаем на то, что нам нужно и чего мы хотим.

Созависимые ни о чем не говорят прямо. Мы не говорим то, что думаем, мы не думаем то, что говорим (2).

Мы делаем это непреднамеренно. Мы делаем это потому, что научились разговаривать таким образом. В какой-то момент – либо в детстве, либо во взрослой семье – *мы узнали, что неправильно говорить о проблемах, выразить чувства и высказывать свое мнение*. Мы узнали, что неправильно прямо говорить, что мы хотим и в чем мы нуждаемся. Неправильно говорить «нет» и заступаться за себя. Алкоголик-родитель или супруг с удовольствием преподавал нам эти правила; мы с излишней готовностью выучили и приняли их.

Джон Пауэлл в заголовке своей блестящей книги о коммуникации задает вопрос: «Почему я боюсь говорить тебе, кто я?» Почему мы боимся говорить людям, кто мы? Каждый из нас должен дать ответ на этот вопрос.

Пауэлл говорит: это потому, что «кто мы» – это все, что у нас есть, и мы боимся оказаться отвергнутыми (3). Некоторые из нас могут бояться потому, что не знают, кто они и что они хотят сказать. Многих из нас подавляли и контролировали семейные правила, о которых я говорила раньше в этой главе. Некоторым из нас приходилось следовать этим правилам, чтобы защитить себя, чтобы выжить. Однако я считаю, что большинство из нас боится говорить людям, кто мы, потому что мы не верим, что быть теми, кто мы есть, хорошо.

Многие из нас не любят себя и не доверяют себе. Мы не доверяем нашим мыслям. Мы не доверяем своим чувствам. Мы думаем, что наше мнение никуда не годится. *Мы не считаем, что у нас есть право говорить «нет»*. Мы не знаем точно, что хотим и в чем нуждаемся. А

если даже знаем, то чувствуем себя виноватыми, что у нас есть желания и потребности, и уж во всяком случае не собираемся говорить о них прямо. Мы можем стыдиться своих проблем. Многие из нас даже не доверяют своей способности точно определить проблему, и мы с величайшей готовностью соглашаемся, если кто-то другой настаивает, что проблемы вообще нет.

**Мы, созависимые, тщательно подбираем слова, чтобы манипулировать, нравиться людям, контролировать, маскироваться и облегчать чувство вины. Мы смеемся, когда хочется плакать. Мы говорим, что у нас все в порядке, когда это не так.**

В коммуникации нет ничего таинственного. Слова, которые мы произносим, отражают то, что мы есть: что мы думаем, как мы судим, что чувствуем, ценим, чтим, любим, ненавидим, чего боимся и желаем, на что надеемся, во что верим и чему мы преданы (4). Мы считаем, что у других есть все ответы; мы чувствуем себя гневными, обиженными, испуганными, виноватыми, нуждающимися и контролируруемыми другими людьми. Мы желаем контролировать других, стараемся угодить любой ценой и боимся неодобрения и возможности, что нас бросят. Мы надеемся на все, но *полагаем, что ничего не заслуживаем и ничего не получим*, если только не будем силой заставлять события происходить, если не будем по-прежнему брать на себя ответственность за чувства и поведение других людей. Мы переполнены негативными чувствами и мыслями.

Неудивительно, что у нас есть проблемы с коммуникацией!

Разговаривать ясно и откровенно нетрудно. На самом деле, это даже легко. И приятно. Начните с понимания, что быть теми, кто мы есть, *нормально*. Наши чувства и мысли нормальны. Наше мнение нормально. Говорить о своих проблемах – нормально. И нормально говорить «нет».

*Мы можем говорить «нет» всякий раз, как захотим.* Это легко. Скажите это прямо сейчас. Десять раз подряд. Видите, как это легко? Кстати говоря, *другие люди тоже могут говорить «нет»*. Если у нас равные права, это становится легче. Всякий раз как вам хочется ответить «нет», начинайте свой ответ со слова «нет», вместо того

чтобы произносить «я так не думаю», или «может быть», или любую другую уклончивую фразу (5).

*Говорите то, что думаете, и думайте именно то, что говорите.* Если вы не знаете, что думаете, помолчите и подумайте об этом. Если ваш ответ – «я не знаю», скажите «я не знаю». Учитесь выражаться лаконично. Перестаньте заговаривать людям зубы. Переходите прямо к делу и, когда выскажете желаемое, остановитесь.

*Разговаривайте о своих проблемах.* Мы не становимся изменниками, рассказывая, кто мы есть и над какого рода проблемами мы работаем. Не будучи теми, кто мы есть, мы лишь притворяемся. Делитесь секретами с доверенными друзьями, которые не станут использовать их против вас и не будут вас стыдить. Мы можем принимать приемлемые решения относительно того, с кем разговаривать, сколько им рассказывать и когда лучше всего это сделать.

*Выражайте свои чувства:* открыто, честно, приемлемо и ответственно. Позволяйте другим делать то же самое. Выучите эти слова: «Я чувствую». Позволяйте другим произносить эти слова и учитесь слушать – а не исправлять – то, что они делают.

*Мы можем говорить то, что думаем.* Научитесь говорить: «Вот как я думаю». Наше мнение может отличаться от мнения других людей. Это не означает, что мы не правы. Мы не обязаны менять свое мнение, равно как не обязан этого делать и другой человек, если только кто-то из нас сам этого не хочет.

*Мы даже можем быть не правы.*

*Мы можем говорить, чего ожидаем от других людей, не требуя, чтобы другие люди менялись, подлаживаясь под наши потребности.* Другие люди тоже могут говорить, чего они ожидают, и мы не обязаны меняться, чтобы подстроиться под них – если мы этого не хотим.

*Мы можем выразить свои желания и потребности.* Выучите слова: «Вот что мне от тебя нужно. Вот чего я от тебя хочу».

*Мы можем говорить правду.* Ложь о том, что мы чувствуем, что мы думаем и что хотим, – это не вежливость, это ложь.

*Мы не обязаны позволять словам других людей контролировать нас; мы не обязаны пытаться контролировать их своими словами.* Мы не обязаны поддаваться манипуляции, чувству вины, угрозам или силе. Мы можем заступаться за себя и заботиться о себе! Научитесь

говорить: «Я люблю тебя, но я люблю и себя. Вот что мне нужно, чтобы позаботиться о себе».

*Мы можем научиться игнорировать чепуху*, как говорит Эрни Ларсен. Мы можем отказаться разговаривать с недугом человека, будь это алкоголизм или другое компульсивное расстройство. Если в словах нет смысла, значит, в них нет смысла. Мы не обязаны зря тратить свое время на попытки извлечь из них смысл или убедить другого человека в том, что сказанное им смысла не имеет. Научитесь говорить: «Я не хочу это обсуждать».

*Мы можем быть уверенными в себе и стоять за себя, не становясь жесткими или агрессивными.* Научитесь говорить: «Дальше этого я не пойду. Это моя граница. Я не стану с этим мириться». И делайте то, что говорите.

*Мы можем выказывать людям сострадание и озабоченность, не спасая их.* Научитесь говорить: «Кажется, у тебя есть проблема. Что тебе нужно от меня?» Научитесь говорить: «Печально слышать, что у тебя такая проблема», а потом – отпускайте. Мы не обязаны решать эту проблему.

*Мы можем обсуждать свои чувства и проблемы, не ожидая, что другие люди примутся нас спасать.* Мы можем удовлетвориться тем, что нас выслушают. Пожалуй, это в любом случае все, что нам нужно.

Распространенная жалоба, которую я часто слышу от созависимых: «Никто не воспринимает меня всерьез!» *Воспринимайте себя всерьез.* Уравновесьте это приемлемым чувством юмора – и вам не понадобится беспокоиться о том, что делает или не делает кто-то другой.

*Научитесь прислушиваться к тому, что говорят и не говорят другие люди.* Научитесь прислушиваться к себе, к тому тону голоса, который вы используете, к тем словам, которые вы выбираете, к своему способу самовыражения и к мыслям, возникающим в вашем разуме.

Речь – это инструмент и источник удовольствия. Мы разговариваем, чтобы выразить себя. Мы разговариваем, чтобы нас выслушали. Разговор дает возможность понять себя и помогает понять других людей. Разговор помогает передавать людям идеи. Иногда мы разговариваем для того, чтобы достичь близости или интимности. Может быть, не всегда сказанное нами будет сотрясать горы, но нам

нужен *контакт с людьми*. Нам нужен мостик через пропасть. Мы хотим делиться и быть близкими.

Иногда мы разговариваем ради удовольствия – играя, наслаждаясь, в шутку препираясь и развлекаясь. Есть моменты, когда мы разговариваем для того, чтобы позаботиться о себе – чтобы дать ясно понять, что мы не позволим запугивать себя или унижать, что мы любим себя и что мы принимаем решения в собственных интересах. А иногда мы просто разговариваем.

Нам нужно принять на себя ответственность за коммуникацию. Пусть наши слова отражают высокую самооценку и уважение к другим.

Будьте честны. Будьте откровенны. Будьте открыты. Проявляйте мягкость и любовь, когда это приемлемо. Будьте тверды, когда ситуация требует твердости. И, главное, будьте теми, кто вы есть, и говорите то, что вам нужно сказать.

С любовью и достоинством говорите правду – как вы ее думаете, чувствуете и знаете – и она вас освободит.

## Глава 18

### Прорабатывайте программу «Двенадцать шагов»

- *Как работают «Двенадцать Шагов»?*
- *Они работают просто отлично, спасибо.*

*Высказывания участников обществ АА/Ал-Анон*

Я ненавижу эту болезнь – алкоголизм. Химическая зависимость и другие компульсивные расстройства уничтожают людей – прекрасных, умных, чувствительных, творческих, любящих, заботливых людей, которые не заслуживают уничтожения. Эти болезни убивают любовь и мечты, вредят детям, разрывают семьи. Алкоголизм оставляет на своем пути истерзанных растерянных жертв. Порой преждевременная смерть, которую он несет пьянице, причиняет гораздо меньше боли, чем этот злосчастный недуг причинил за время его жизни. Это омерзительная, хитроумная, сбивающая с толку, могущественная и смертоносная болезнь.

Я бесконечно обожаю программы «Двенадцать Шагов». Я питаю громадное уважение к ним всем: к программам общества АА – для людей, желающих бросить пить; Ал-Анон – для людей, на которых оказывает воздействие пьянство другого человека; Алатин – для подростков, на которых воздействует чужое пьянство; Ал-Атот – для детей, на которых оказывает воздействие пьянство родителей; и Анонимных Наркоманов – для людей, злоупотребляющих наркотиками. Другие уважаемые мною двенадцатишаговые программы включают Нар-Анон – для людей, подверженных воздействию химической зависимости другого человека; Анонимные Обжоры – для людей с расстройствами питания; О-Анон – для людей, подвергающихся воздействию расстройств питания других людей; Анонимные Родственники – для людей, обеспокоенных употреблением химических веществ и связанных с ним поведенческих проблем родственников или друзей; Взрослые Дети Алкоголиков – для

взрослых детей алкоголиков; Анонимные Эмоционалы – для людей, которые желают достичь эмоционального благополучия.

В число других хороших двенадцатишаговых программ входят следующие: Анонимные Сексоголики – для людей с компульсивным сексуальным поведением; Со-АС – для людей, на которых влияет сексуальная зависимость другого человека; Анонимные Игроки – для людей, которые желают прекратить играть в азартные игры; Гам-Анон – для людей, на которых влияет пристрастие к азартным играм другого человека; Анонимные Родители – для родителей, допускающих насилие или равнодушие в отношении детей или боящихся таковыми стать, или для подростков, сталкивающихся с проблемами в результате злоупотреблений в прошлом или настоящем; и Анонимные Сексуальные Агрессоры. Могут быть и другие программы, которые я либо проглядела, либо они появились уже после написания этой книги<sup>[12]</sup>.

Программы «Двенадцать Шагов» – это не просто группы самопомощи, которые помогают людям с компульсивными расстройствами перестать делать то, что они компульсивно делают (пить, помогать пьяницам и т. д.). Эти программы учат людей жить – спокойно, счастливо, успешно. Они приносят покой. Они способствуют исцелению. Они дают жизнь своим участникам – часто более богатую, более здоровую жизнь, чем была у этих людей до того, как у них возникла нынешняя проблема. «Двенадцать Шагов» – это способ жизни.

В этой главе я сосредоточусь на программах для людей, на которых влияют компульсивные расстройства другого человека, потому что моя книга – о созависимости, а именно в этом и состоит созависимость. Больше всего я буду говорить о программе Ал-Анон, поскольку это именно та программа, которую я «прорабатываю». (Я позднее расскажу об этом жаргонном выражении «прорабатывать программу».) Однако при некотором творческом подходе с вашей стороны информация, представленная мной, может применяться к любой из двенадцатишаговых программ.

**«Двенадцать Шагов»**

«Двенадцать Шагов» – душа и сердце всех этих программ. Эти Шаги в своей базовой форме (далее выделены курсивом) относятся к разным программам. Но все программы адаптировали свои Шаги, взяв их из программы Анонимных Алкоголиков. Интерпретации, следующие за Шагами, – это мое личное мнение, никак не связанное и не поддерживаемое ни одной из двенадцатишаговых программ.

**Программы «Двенадцать Шагов» учат людей жить –  
спокойно, счастливо, успешно.**

У этих объединений также есть Традиции, которые защищают чистоту программ, чтобы те продолжали действовать гарантированно эффективно. Одиннадцатая Традиция в программе Ал-Анон гласит: «Основой наших контактов с внешним миром является привлекательность наших идей, а не пропаганда...» (1). Пожалуйста, поймите, что я не пропагандирую эту или какую-либо иную программу. Я просто говорю, что думаю, и так уж случилось, что я высокого мнения о Двенадцати Шагах.

*1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.*

Это важный Шаг. Он должен быть сделан первым. Бóльшая часть наших усилий принять то, что мы должны принять, – например, алкоголизм любимого человека или проблемы с питанием – приводит нас к этой двери.

Мое отрицание, мои сделки, мои попытки контроля, мое «спасательство», мой гнев, моя обида, моя скорбь привели меня на ее порог. Не однажды, но дважды за свою жизнь я пыталась совершить невозможное. Я пыталась контролировать алкоголь. Я сражалась с алкоголем в те дни, когда пила и злоупотребляла наркотиками сама; я вновь вышла на войну с алкоголем, когда им злоупотребляли люди, которых я любила. *Оба раза я проиграла войну.* Когда уже я научусь не лезть в схватку львов? Оба раза алкоголь получал контроль надо мной – один раз напрямую, через мое собственное пьянство; второй раз косвенным путем – через пьянство другого человека.

Однако не имеет значения, как он обретает контроль. Это случилось. Мои мысли, эмоции, поступки – моя жизнь –

регулюровались и направлялись алкоголем и его воздействием на жизнь другого человека. Меня контролировали люди, но этих людей контролировал алкоголь. Как только «зажегся свет», было нетрудно увидеть, кто здесь начальник. Это была бутылка. Стоило мне это увидеть, как я четко поняла, что моя жизнь стала неуправляемой. Действительно, так и было. Духовно, эмоционально, интеллектуально, поведенчески – я вышла из-под контроля. Мои отношения с людьми были неуправляемы. Моя профессиональная деятельность была неуправляема. Я даже не могла поддерживать чистоту в доме.

Если этот шаг кажется капитуляцией, то лишь потому, что он и есть капитуляция. Здесь мы *капитулируем перед истиной*. Мы бессильны перед алкоголем. Мы бессильны перед алкоголизмом. Мы бессильны перед пьянством другого человека и воздействием алкоголизма на его жизнь. Мы бессильны перед другими людьми – перед тем, что они делают, говорят, думают, чувствуют; или не делают, не говорят, не думают или не чувствуют. Мы пытались совершить невозможное. В данный момент мы понимаем это и принимаем рациональное решение перестать пытаться сделать то, что никогда не сможем сделать, как бы ни пытались.

В этот момент мы обращаем свой взор на себя – на то, как ситуация воздействует на нас, на свои характеристики, на свою боль. Это кажется безнадежностью и поражением, но это не так. Это принятие того, что есть. Мы не можем изменить то, что не можем контролировать, а попытки делать это сведут нас с ума.

Этот Шаг – *проявление уместного смирения*. Это также мостик ко Второму Шагу. Ибо путем признания бессилия перед тем, над чем мы действительно не имеем власти, мы получаем силу, которая принадлежит нам, – нашу собственную силу менять себя и жить своей жизнью. Когда мы перестаем пытаться совершить невозможное, нам позволено делать возможное.

2. *Мы пришли к убеждению, что только Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.*

Если Первый Шаг оставляет нас в отчаянии, то этот Шаг несет с собой надежду. Я ни на мгновение не усомнилась в том, что была сумасшедшей, – как только перестала сравнивать себя с сумасшедшими, окружавшими меня. То, как я жила, было безумием;

то, как я не жила своей жизнью, было безумием. Мне нужно было поверить в то, что я могу стать психически здоровой. Мне нужно было поверить в то, что боль, которую я ощущала, можно как-то уменьшить.

Возможность слушать, разговаривать, по-настоящему видеть людей, которые были так же расстроены, как и я, видеть, как они находили покой в обстоятельствах, которые были порой хуже, чем мои, – это помогло мне уверовать. Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Как кто-то когда-то сказал, увидеть – значит поверить.

И – да, это духовная программа. Благодарите Бога, что мы больше не предоставлены самим себе. Это не программа в стиле «сделай сам». Это не книга из рубрики «сделай сам». Делайте это сами – на свой страх и риск. Мы – духовные существа. Нам нужна духовная программа. Эта программа отвечает нашим духовным потребностям. Мы здесь говорим не о религии; слово, которое я использовала – *духовность*. Мы сознательно договариваемся и примираемся с Силой большей, чем мы сами.

*3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.*

Я вверяла свою волю и свою жизнь попечению алкоголя и других наркотиков; я вверяла свою волю и свою жизнь попечению других людей (обычно алкоголиков); я потратила множество лет на попытки навязать мой собственный план ходу вещей. Настало время выйти из-под контроля чего-либо и кого-либо (включая мой собственный контроль) и препоручить себя заботам необыкновенно любящего Бога.

«Возьми это в Свои руки, – сказала я, – все это – и кто я есть, и что случилось со мной, и куда мне идти, и как мне туда добраться». Я сказала это однажды. Я говорю это каждый день. Иногда я повторяю это каждый час.

Этот Шаг не означает, что мы уступаем куче «следовало бы» и «надо бы» и натягиваем на себя власяницу. Он ни в коем случае не подразумевает продолжение мученичества. Самое восхитительное в этом Шаге то, что он подразумевает, что есть цель и план – великий, совершенно удивительный, обычно приятный и стоящий план, который принимает в расчет наши потребности, желания, стремления, способности, таланты и чувства – для жизни каждого из нас.

Для меня это было хорошей новостью. Я думала, что я сама была ошибкой. Я не считала, что для моей жизни может быть запланировано нечто значительное. Я просто, спотыкаясь, бродила по ней, пытаюсь извлечь хоть какую-то пользу из земного бытия, когда узнала это: мы здесь для того, чтобы жить столько, сколько мы живы, и для каждого из нас есть жизнь, которую нужно прожить.

*4. Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.*

Мы отводим взгляд от другого человека и *смотрим на себя*. Мы видим, с чем работаем, какие воздействия на нас были оказаны, что мы делаем, каковы наши характеристики, – и выписываем на лист бумаги то, что видим. Мы смотрим бесстрашно, без ненависти к себе и самобичевания, но с отношением любви, честности и заботы о себе.

Мы можем даже обнаружить, что истинной моральной проблемой является ненависть к себе, недостаточная любовь к себе. Мы выкорчевываем все прочие проблемы, включая заслуженную вину.

Мы также смотрим на свои положительные качества. Мы изучаем свои обиды и гнев. Мы изучаем себя и ту роль, которую мы играем в своей жизни. Этот Шаг также дает нам возможность изучить стандарты, по которым мы себя судим, выбрать те, которые мы считаем приемлемыми, и не обращать внимания на все остальные. Мы сейчас идем к тому, чтобы отбросить нашу заслуженную вину, избавиться от незаслуженной вины, принять целиком ту совокупность, которую мы называем собой, и пуститься в путь по дороге к развитию и переменам.

*5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.*

Исповедь полезна для души. С исповедью ничто не сравнится. Нам больше не нужно прятаться. Мы рассказываем свои худшие, самые постыдные секреты самому доверенному человеку, умелому в слушании Пятого Шага. Мы говорим кому-то, как мы обижены и сердиты. Кто-то нас выслушивает. Кто-то проявляет участие. Мы прощены. Раны начинают исцеляться. Мы прощаем. Этот Шаг освобождает.

*6. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех недостатков.*

Мы сознаем, что некоторые из тех поступков, которые мы совершали, чтобы защитить себя, причиняли вред нам и, возможно, другим людям. Мы решаем, что готовы рискнуть и избавиться от этих устаревших поступков и подходов. Мы готовы к переменам и к сотрудничеству в процессе перемен. Я использую этот и следующий Шаги как ежедневные инструменты, чтобы избавиться от любых недостатков, которые привлекают мое внимание. Я считаю свою низкую самооценку недостатком и использую этот Шаг и для нее тоже.

*7. Мы смиренно просили Его исправить наши изъяны.  
Судя по моему опыту, главное слово здесь – смиренно.*

*8. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желания загладить свою вину перед ними.*

Здесь важное слово – *желание*, хотя я подозреваю, что оно напрямую связано со смирением. Не забудьте вписать в этот список себя. Обратите внимание, как пишет Яэль Гринлиф: «Восьмой Шаг не означает составить список всех людей, которым мы причинили зло, и преисполниться желания чувствовать себя виноватыми из-за этого» (2). Это наш шанс позаботиться о своей заслуженной вине. Это важный Шаг в том методе, который будет доступен нам всю нашу жизнь, чтобы нам больше не пришлось чувствовать себя виноватыми.

*9. Мы лично возместили причиненный этим людям ущерб где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

Это простой Шаг в простой программе. Иногда самые простые вещи помогают нам чувствовать себя счастливыми.

*10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.*

Мы приглядываем за собой. Мы постоянно и регулярно оцениваем свое поведение. Мы выясняем, что нам нравится в себе, что мы сделали правильно и хорошо. Потом мы либо поздравляем себя,

либо испытываем приятные ощущения, либо благодарим Бога – или делаем и то, и другое, и третье.

Мы выясняем, что из того, что мы делаем, нам не нравится, затем выясняем, как принять это и позаботиться об этом, не ненавидя себя. Вот в чем секрет: если *мы* не правы, мы так и говорим. Если мы проработали Шаги Восьмой и Девятой и избавились от всех чувств вины, мы будем знать, когда нужно сказать «я не прав» и «я прошу прощения». Мы будем ощущать заслуженную вину и сможем замечать ее.

Однако если мы по-прежнему чувствуем себя виноватыми все время, нам может быть трудно определить, когда мы сделали что-то не так, потому что чувство вины присутствует постоянно и ничего не меняется. Это просто еще одна лопата вины, брошенная в и без того громадную кучу. Мораль такова: отбросьте вину. Если же она возникает, позаботьтесь о ней немедленно.

*11. Мы стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.*

Этот Шаг, применяемый ежедневно и по мере необходимости, успешно проведет нас через всю жизнь. Этот Шаг требует, чтобы мы научились понимать разницу между «пережевыванием» и размышлением. Он также требует, чтобы мы решили, верим ли мы в доброжелательность Бога. Нам нужно решить, «знает ли Бог, где мы живем», как говорит еще одна моя подруга.

Успокойтесь. Отстранитесь. Помолитесь. Помедитируйте. Спросите Его, каких действий Он от вас хочет. Попросите, чтобы вам была дарована сила сделать это. Затем отпустите и смотрите, что происходит.

Обычно Его воля – это приемлемый, основанный на здравом смысле подход к жизни. Иногда нас ждут сюрпризы. Научитесь доверять этой Высшей силе, которой мы вручили попечение о нашей жизни. Станьте чувствительны к тому, как Он работает с нами. Научитесь доверять себе. Он работает и через нас.

12. *Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других людей и применять эти принципы во всех наших делах*<sup>[13]</sup>.

Мы пробудимся духовно. Мы научимся духовно заботиться о себе – не в религиозном смысле, хотя и это может быть важной частью жизни. Эта программа даст нам возможность любить себя и других людей, вместо того чтобы спасать и быть спасаемыми. То, что мы понесем эту весть дальше, не означает, что мы станем апостолами; это означает, что наша жизнь станет светом. Мы будем учиться сиять. Если мы начнем применять эту программу ко всем областям своей жизни, она будет работать во всех областях нашей жизни.

## **Проработка программы**

Теперь, когда мы познакомились с Шагами, давайте обсудим, что означают термины «прорабатывать программу» и «прорабатывать Шаги».

Во всем мире «анонимные» люди встречаются в разных местах – церквях, частных домах и даже парикмахерских. Они могут встречаться раз в сутки, дважды в неделю или все семь дней в неделю. У них нет ни предварительной записи, ни какой-либо регистрации. Люди просто выясняют, где собирается конкретная группа, сосредоточенная на актуальной для них проблеме.

Во время встреч они не обязаны указывать свои фамилии или место работы супруга; они не обязаны говорить о себе вообще ничего, если не хотят. Они не обязаны платить никаких денег, хотя могут вносить пожертвования на любую сумму, чтобы помочь оплатить расходы на кофе и аренду помещений для собраний – *если захотят*. Они не обязаны нигде подписываться. Они не обязаны заполнять анкеты и карты. Они не обязаны отвечать ни на какие вопросы. Они просто приходят и рассаживаются. Это называется – ходить на встречи. Это важная часть работы программы.

Приятная черта этих встреч заключается в том, что люди могут быть теми, кто они есть. Им не приходится притворяться, что у них нет какой-то конкретной проблемы, поскольку у всех присутствующих имеется та же самая проблема. Если бы этой проблемы у них не было, они бы туда не пришли.

Формат встреч варьирует в зависимости от каждой конкретной группы. Некоторые группы рассаживаются вокруг стола, и люди, которые хотят поговорить, рассказывают о своих чувствах или проблемах. Некоторые встречи – это выступления ораторов, когда один человек выходит перед всеми и рассказывает о каком-то Шаге или опыте. В некоторых группах темами встреч являются Шаги, люди просто расставляют стулья в кружок, и каждый человек получает возможность высказаться о конкретном Шаге, который является темой текущего дня.

Существует множество вариаций встреч, но обычно встречи каким-то образом связаны с Шагами, Традициями или темами, относящимися к проблеме.

На встречах люди узнают о Шагах, о том, что Шаги означают для других людей. Они также слышат слоганы. Слоганы Ал-Анон и АА включают такие легко запоминающиеся высказывания как «Отпусти и Бога впusti», «Тише едешь – дальше будешь» и «Живи сегодняшним днем». Причина, по которой эти поговорки стали слоганами, заключается в том, что они верны. И даже если людям надоедает произносить и слышать эти слоганы, они продолжают повторять их и слушать, поскольку те совершенно правдивы. И эти слоганы помогают людям воспрянуть духом.

После окончания встречи ее участники обычно задерживаются поболтать или идут в ресторан выпить лимонада или кофе. Изучение Шагов и слоганов, слушание историй других людей, рассказы о личном опыте и товарищество – все это части проработки программы.

Во время встреч продаются книги, буклеты и другая литература. Книги содержат информацию по проблемам, общим для данной группы. Некоторые группы продают книги по медитации, в которых содержатся советы, как подходить к каждому дню. Чтение этой литературы – составляющие проработки программы. Благодаря книгам люди могут уносить что-то со встречи и работать над ними дома. Так они обеспечивают себе напоминание о том, что узнали во время встречи, а временами и открывают нечто новое.

В своей повседневной жизни люди, которые ходят на эти встречи, размышляют о Шагах и слоганах. Они пытаются понять, каким образом Шаги и слоганы применимы лично к ним, что они чувствуют,

что они делают, что происходит в их жизни в этот конкретный момент. Они делают это регулярно и тогда, когда возникает проблема.

Иногда они звонят кому-то из тех, с кем встречаются на встречах, обсуждают с этим человеком какую-то проблему и рассказывают ему, как у них дела сегодня. Иногда эти люди выполняют действия, которые предусматривает текущий Шаг, например, составляют список своих качеств, составляют список людей, которым причинили зло, или стараются его подобающим образом загладить.

Если эти люди думают о Шагах и прорабатывают Шаги в достаточной мере, со временем Двенадцать Шагов могут стать привычками – способом мышления, поведения и разбирательства с ситуациями – точно так же, как становились привычками их созависимые характеристики. Когда Шаги входят в привычку, программа становится образом жизни. Это называется проработкой Шагов и проработкой программы.

Вот и все, в чем состоит проработка программы. Двенадцатишаговые программы просты и фундаментальны. Люди в них не сдают выпускных экзаменов и не переходят к сложным материям – они придерживаются основ. Двенадцатишаговые программы потому и работают, что они просты и фундаментальны.

Меня приводят в восторг такие простые действия как хождение на встречи и проработка Шагов. Я могу попытаться это объяснить, но слова способны передать лишь небольшую часть важной идеи, заложенной в них. Что-то происходит, если мы ходим на эти встречи и прорабатываем программу. Воцаряются покой и исцеление. Мы начинаем меняться и чувствовать себя лучше. Шаги – это то, над чем мы работаем, но и они работают над нами. Такова магия этих встреч.

Мы не обязаны делать ничего, на что мы не способны, что находим оскорбительным для себя или просто не хотим. Когда придет время сделать или изменить что-то, мы узнаем, что пора настала, и нам захочется это сделать. В этом будет правильность и уместность. Наша жизнь тоже начнет работать таким образом. Исцеление и развитие становятся естественным процессом.

Двенадцать Шагов увлекают людей и являются формулой для естественного целительного процесса (3). Когда их просто читаешь, не кажется, что в Шагах есть что-то особенное, и уж точно не кажется, что их достаточно для того, чтобы приходиться из-за них в такой восторг,

в какой прихожу я. Но когда мы их прорабатываем, что-то происходит. Они проявляются. Проявляется их сила. Мы можем не понимать этого, пока это не случится с нами.

Лучшим из слышанных мною описаний Двенадцати Шагов была история о «невидимой лодке», рассказанная одним мужчиной на встрече. Он говорил об АА, но эта история применима и к Ал-Анон, и к другим группам. Я заменила некоторые отдельные слова, чтобы его идея подходила для Ал-Анон, но оставила в неприкосновенности сущность аналогии.

Представьте себе, что стоите на берегу. Далеко среди вод расположен остров, который называется Безмятежностью, где существуют мир, покой, счастье и свобода от отчаяния алкоголизма и других проблем. Мы очень хотим добраться до этого острова, но нам нужно найти способ перебраться через море – эту огромную пустоту, которая стоит между нами и тем местом, где мы хотим быть.

У нас есть два варианта выбора. На волнах покачивается океанский лайнер – круизное судно, которое выглядит броско и комфортабельно. Этот лайнер называется лечением, терапией. А рядом с ним на пляже сидит группа странно выглядящих людей. Кажется, будто они гребут, сидя в лодке, но лодки мы не видим, как не видим и весел. Мы видим только счастливых людей, сидящих на берегу, гребущих в невидимой лодке невидимыми веслами. Невидимая лодка носит название Ал-Анон (или АА, или любая другая двенадцатишаговая программа).

Океанский лайнер подает сигнал, призывая нас на борт для лечения и терапии в круизе. Мы видим людей на его борту: они счастливы и машут нам руками. А рядом с ними – эти дурашливые непонятные личности, которые вопят, призывая нас в свою невидимую лодку. Что мы предпочтем: океанский лайнер или невидимую лодку? Конечно, мы погрузимся на океанский лайнер, отправимся в роскошный круиз. И дальше мы узнаем, что направляемся к острову счастья.

Проблема возникает примерно на полпути по водному пространству: океанский лайнер останавливается, разворачивается и направляется обратно к берегу, от которого мы отплыли. Капитан дает команду всем покинуть борт судна. Когда мы спрашиваем почему, он отвечает: «Наш круиз рассчитан только на это расстояние. Единственный способ, которым вы можете попасть на тот остров, – забраться в невидимую лодку (Ал-Анон)».

Тогда мы пожимаем плечами и идем к людям в лодке. «Забирайтесь!» – кричат они. «Мы не видим лодку, в которую можно забраться!» – кричим мы им в ответ. «Все равно забирайтесь!» – настаивают они. Итак, мы забираемся в лодку, и вскоре они говорят: «Берите каждый по веслу и начинайте грести (прорабатывать Шаги)». «Но мы не видим никаких весел», – кричим мы снова. «Все равно берите их и начинайте грести!» – говорят они нам. Мы берем невидимые весла и принимаемся грести – и очень скоро видим лодку. Не успеем мы оглянуться, как видим уже и весла. А дальше мы понимаем, что настолько счастливы в лодке с этими дурашливыми людьми, что нам вообще плевать, доберемся ли мы когда-нибудь до места назначения (4).

В этом заключается магия программ «Двенадцати Шагов» – они работают. Я не говорю и не подразумеваю, что лечение и психотерапия ничем не помогают. Они помогают. Для многих из нас лечение или психотерапия – это как раз то, что нужно, чтобы *начать* наше путешествие. Но эта поездка заканчивается, и если у нас имеется компульсивное расстройство или если мы любим человека с компульсивным расстройством, то можем обнаружить, что нам нужно сесть в невидимую лодку вместе с этими счастливыми людьми.

В конец этой главы я включила тесты, которые вы можете пройти, чтобы помочь себе определить, являетесь ли вы кандидатами для Ал-Анон, Алатин или О-Анон. Я также включила в него дальнейшие вопросы из программы Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА).

Пожалуйста, имейте в виду, что эти группы не предназначены для людей, у которых есть проблема с пьянством; они для людей, на которых воздействует проблема кого-то другого. Это часто путают.

Кроме того, многие химически зависимые люди, посещающие встречи АА, обнаруживают, что им также нужно ходить на встречи Ал-Анон или ВДА, чтобы разбираться со своими созависимыми характеристиками.

Если вы полагаете, что можете быть кандидатом в любую из двенадцатишаговых программ – если хотя бы подозреваете, что у вас есть общая проблема с одной из групп, о которых шла речь в начале этой главы, – найдите для себя группу и начните ходить на встречи. Это поможет вам воспрянуть духом.

Я знаю, что ходить на встречи трудно. Я знаю, что трудно представиться группе незнакомых людей и вынести проблему на всеобщее обозрение. Я знаю, что многие из вас не понимают, как хождение на какие-то встречи может чем-нибудь помочь – в особенности если проблемой является другой человек. Но это поможет.

Я была до предела переполнена гневом, когда начала ходить на встречи Ал-Анон. К тому времени я уже прорабатывала программу для своего алкоголизма. Я не хотела больше никаких иных программ или иных проблем в своей жизни, чтобы нужно было над ними работать. Кроме того, я чувствовала, что уже достаточно сделала, помогая алкоголикам. Почему я должна ходить на эти встречи? Ведь это алкоголикам нужна помощь.

На моей первой встрече какая-то жизнерадостная женщина небольшого росточка подошла ко мне, поговорила со мной пару минут, разулыбалась и сказала: «Ну, разве вам не повезло? Вы в двойном выигрыше. Вы будете прорабатывать обе программы!» Мне хотелось ее задушить. А теперь я с ней согласна. Мне действительно повезло. Мне повезло дважды.

Многим из нас не хочется ходить на встречи, потому что нам кажется, что мы уже достаточно сделали для людей в своей жизни. Что ж, мы правы. Вероятно, так и было. Вот почему важно ходить на наши встречи. *Мы ходим на них ради самих себя.*

Некоторые хотят ходить на встречи только ради того, чтобы помогать другим людям, и могут быть разочарованы тем, что на встречах полагается работать над собой. Это тоже нормально. Здоровье порождает здоровье. Если мы начинаем работать над собой,

наше здоровье может «заразить» других людей таким же образом, как мы заражаемся их болезнями.

Некоторым из нас может быть стыдно ходить на встречи. Единственное, что я могла делать на тех своих первых встречах, – это сидеть и плакать, и чувствовала себя ужасно неловко. Но – ради разнообразия – то были благотворные слезы. Мои слезы были слезами исцеления. Мне необходимо было сидеть и плакать. Когда я переставала плакать и оглядывалась по сторонам, я видела, что другие люди тоже плачут. Ал-Анон – это место, куда мы без опаски можем прийти и быть теми, кто мы есть. Эти люди все понимают. Как поймете и вы.

Я уже ответила на множество распространенных возражений, которые слышала по поводу посещения встреч. Могут быть и другие возражения, но если вы подходите для членства в программе, все равно *начните ходить*. Вы меня не переговорите!

«Двенадцать Шагов» – это Божий дар людям с компульсивными расстройствами и тем, кто любит людей с компульсивными расстройствами. Если вы чувствуете, что сходите с ума и чрезмерно остро реагируете на людей и события, идите туда. Если вам не понравится первая группа, в которую вы придете, найдите другие варианты и идите туда. У каждой группы есть собственная индивидуальность.

Продолжайте ходить в разные группы до тех пор, пока не найдете такую, в которой будете чувствовать себя комфортно.

Если вы ходили на встречи раньше, но перестали ходить, возвращайтесь. Если начнете ходить, делайте это до конца своей жизни. Алкоголизм – это пожизненное заболевание, которое требует пожизненного лечения. Наши созависимые характеристики становятся привычками и могут быть тенденциями, к которым мы склоняемся до конца своей жизни. Ходите – вне зависимости от того, хуже или лучше становится другим людям в вашей жизни.

Ходите до тех пор, пока не почувствуете благодарность за то, что можете туда ходить. Говоря словами одного мужчины: «Разве это не здорово, что они устраивают эти встречи и *позволяют* мне приходить к ним? Никто не желает терпеть меня рядом, когда я становлюсь настолько сумасшедшим. А здесь люди только улыбаются, пожимают

мне руку и говорят: “Мы рады, что ты пришел. Пожалуйста, приходи снова”».

Ходите до тех пор, пока не увидите лодку и весла – и вам станет хорошо. Ходите до тех пор, пока магия на вас не подействует. И не волнуйтесь – если вы будете ходить достаточно долго, она таки подействует.

## **Задания**

1. Выполните тесты или прочтите список характеристик на следующих страницах.

2. Если вы являетесь кандидатом в одну из программ, описанных в этой главе, поищите информацию о ней. Выясните, где и когда устраиваются встречи, и ходите на них.

## ***АЛ-АНОН: ЭТО ДЛЯ ВАС?***

На миллионы людей воздействует безудержное пьянство близкого человека. Следующие двадцать вопросов разработаны для того, чтобы помочь вам решить, нужны ли вам встречи Ал-Анон.

---

1.	Тревожитесь ли вы из-за того, сколько пьет другой человек?	Да	Нет
2.	Существуют ли у вас денежные проблемы из-за пьянства другого человека?	Да	Нет
3.	Лжете ли вы, чтобы прикрыть пьянство другого человека?	Да	Нет
4.	Кажется ли вам, что пьянки для вашего любимого человека важнее, чем вы?	Да	Нет
5.	Думаете ли вы, что поведение пьяницы вызвано его или ее товарищами?	Да	Нет
6.	Можно ли сказать, что совместные трапезы в вашем доме часто откладываются из-за пьяницы?	Да	Нет
7.	Прибегаете ли вы к угрозам, например, «Если ты не перестанешь пить, я от тебя уйду»?	Да	Нет
8.	Целуя пьяницу при встрече, не пытаетесь ли вы исподтишка принюхаться к его дыханию?	Да	Нет
9.	Бойтесь ли вы расстроить человека из страха, что это спровоцирует запой?	Да	Нет
10.	Случалось ли вам переживать обиду или стыд из-за поведения пьяницы?	Да	Нет

---

11.	Кажется ли вам, что любой праздник испорчен пьянством?	Да	Нет
12.	Подумывали ли вы когда-нибудь вызвать полицию из-за поведения пьяницы?	Да	Нет
13.	Ловите ли вы себя на попытках найти спрятанную выпивку?	Да	Нет
14.	Кажется ли вам, что, если бы пьяница вас любил, то перестал бы пить, чтобы угодить вам?	Да	Нет
15.	Случалось ли вам из-за страха или тревожности отклонять приглашения пообщаться?	Да	Нет
16.	Чувствуете ли вы иногда вину, думая о тех поступках, которые совершили, чтобы контролировать пьяницу?	Да	Нет
17.	Думаете ли вы, что, если бы пьяница перестал пить, ваши проблемы были бы решены?	Да	Нет
18.	Вы когда-нибудь угрожали навредить себе, чтобы напугать пьяницу и заставить его сказать «Извини, пожалуйста» или «Я тебя люблю»?	Да	Нет
19.	Вы когда-нибудь обращаетесь с людьми (детьми, служащими, родителями, коллегами и т. д.) несправедливо, потому что разгневаны на другого человека за то, что он слишком много пьет?	Да	Нет
20.	Кажется ли вам, что ни один человек не понимает ваших проблем?	Да	Нет

Если вы положительно ответили на три или более из этих вопросов, Ал-Анон или Алатин могут вам помочь. Вы можете связаться с обществами Ал-Анон или Алатин, найдя их контакты в Интернете (5).

**ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СОЗАВИСИМЫМ ЧЕЛОВЕКА  
С РАССТРОЙСТВОМ ПИТАНИЯ?**

Используйте этот вопросник из книги «Ожирение – дело семейное», чтобы оценить масштабы своей вовлеченности в дела человека, который ест слишком много или слишком мало.

1. Навязываете ли вы человеку диеты?

---

2. Угрожаете ли вы уйти от человека из-за его веса?

---

3. Контролируете ли вы его диету?

---

4. Даете ли вы ему обещания, основанные на набранных или потерянных килограммах?

---

5. Прячете ли вы еду от обжоры?

---

6. Можно ли сказать, что вы постоянно беспокоитесь из-за человека, который недоедает?

---

7. Ходите ли вы «на цыпочках», чтобы не огорчить человека с расстройством питания?

---

8. Выбрасываете ли вы продукты, чтобы обжора их не нашел?

---

9. Случалось ли вам оправдывать хаотические, иногда резкие смены настроения, являющиеся результатом «сахарного запоя»?

---

10. Меняете ли вы режим своих социальных взаимодействий, чтобы не искушать обжору?

---

11. Манипулируете ли вы бюджетом, чтобы контролировать траты на продукты и одежду?

---

12. Покупаете ли вы «правильные» продукты и пропагандируете ли их потребление?

---

13. Пропагандируете ли вы спортзалы, здоровые курорты и чудесные исцеления?

---

14. Раздражаетесь ли вы эмоциональными тирадами, когда ловите обжору на рецидивах?

---

15. Всегда ли вы расстраиваетесь, когда становитесь свидетелем рецидива?

---

16. Стыдитесь ли вы внешнего вида человека с расстройством питания?

---



17. Случается ли вам притворно утешать человека с расстройством питания, когда ему становится стыдно за себя?

---

18. Устраиваете ли вы испытания силы воли, чтобы проверить человека с расстройствами питания?

---

19. Случалось ли вам снижать свои ожидания относительно того, что вам нравится?

---

20. Меняется ли ваш вес соответственно изменениям веса вашего любимого (вы набираете, когда он теряет)?

---

21. Можно ли сказать, что вы перестали ухаживать за собственной внешностью?

---

22. Можно ли сказать, что вы постоянно испытываете боли и чрезмерно озабочены здоровьем?

---

23. Употребляете ли вы много спиртного, используете ли снотворные или транквилизаторы?

---

24. Используете ли вы подкуп едой?

---

25. Разговариваете ли вы о теле человека с расстройством питания с ним самим — или с другими?

---

26. Кажется ли вам, что жизнь станет идеальной, если ваш любимый войдет в форму?

---

27. Ощущаете ли вы благодарность за то, что «все не так уж плохо»?

---

28. Дает ли расстройство питания другого человека вам право на бегство?

---

29. Дает ли расстройство питания другого человека вам предлог, чтобы остаться?

---

30. Случается ли вам «незаметно» раскладывать «полезную» литературу по дому?

---

31. Читаете ли вы книги о диете, хотя у вас нет проблем с весом?

---

32. Считаете ли вы, что у вас идеальная семья, если не считать человека с расстройством питания?

---

33. Используете ли вы какие-либо лекарственные средства, чтобы заснуть и отделаться от тревоги?

---

34. Много ли времени вы тратите на собственных психотерапевтических сеансах, разговаривая о расстройстве питания другого человека?

---

## ***РАЗВИТИЕ СОЗАВИСИМОЙ ЛИЧНОСТИ***

Эта схема также взята из книги «Ожирение – дело семейное» (6). Она задумана как контрольная таблица для отслеживания вашего собственного развития.

## Начальные стадии

Часто рождается в дисфункциональной семье и учится «заботе»  
----- о других в качестве меры самооценности.

Терпит неудачу в исцелении родителей, поэтому будет «исце-  
----- лять» человека с расстройством питания.

Находит человека с расстройством питания, который «нуждает-  
----- ся» в контроле.

Начинает сомневаться в собственном восприятии и хочет контроли-  
----- ровать питание, чтобы продемонстрировать свою решительность.

Общественная жизнь страдает. Изолирует себя от общества,  
----- чтобы «помогать» человеку с расстройством питания.

## Обсессия

----- Прибегает к мольбам и угрозам, связанным с пищевым поведением.

----- Осуждает себя и чувствует себя причиной переедания (недо-  
едания) другого.

----- Прячет еду.

----- Пытается контролировать питание, пряча еду, прибегая к пу-  
стым угрозам, приставаниям, брани.

----- Демонстрирует гнев и разочарование из-за невыполнения обе-  
щаний, данных человеком с расстройством питания.

## Тайная жизнь

----- Становится одержим наблюдением и прикрыванием поведения другого.

----- Берет на себя обязанности человека с расстройством питания.

----- Берет на себя ведущую роль в коммуникации, исключая контакт между человеком с расстройством питания и другими людьми.

----- Выражает гнев неприемлемыми способами.

## Выход из-под контроля

----- Предпринимает насильственные попытки контролировать питание. Ссорится со своим подопечным с расстройством питания.

----- Распускает себя физически и психологически.

----- Ищет утешения вне брака, прибегая к неверности, трудоголизму, одержимости внешними интересами.

----- Становится негибким, собственником. Большую часть времени пребывает в состоянии гнева, осторожно и неохотно говорит о семейной жизни.

----- Страдает родственными заболеваниями (в том числе: рак, сыпь, мигрени, депрессия, ожирение) и злоупотребляет веществами (транквилизаторы).

----- Постоянно выходит из себя.

----- Чувствует, что «сыт по горло» болезнями и усталостью.

## ***ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ***

Являетесь ли вы взрослым ребенком алкоголика? Следующие четырнадцать вопросов вы, возможно, сочтете имеющими отношение к вашей жизни и личности.

1. Часто ли я чувствую себя изолированным и опасаясь людей, особенно авторитетных фигур?

---
2. Случалось ли мне ловить себя на постоянных поисках одобрения, в их процессе теряя индивидуальность?

---
3. Ощущаю ли я чрезмерный страх перед сердитыми людьми и личной критикой?

---
4. Часто ли я чувствую себя жертвой в личных и профессиональных отношениях?

---
5. Кажется ли мне порой, что у меня чрезмерно развито чувство ответственности, в результате чего мне легче беспокоиться о других, чем о себе?

---
6. Трудно ли мне рассматривать собственные недостатки и обязанности перед собой?

---
7. Испытываю ли я чувство вины, когда решаю постоять за себя, вместо того чтобы уступить другим?

---
8. Ощущаю ли я свою зависимость от возбуждения?

---
9. Путаю ли я жалость с любовью и склонен ли я любить людей, которых могу жалеть и спасать?

---
10. Трудно ли мне испытывать или выражать чувства, включая такие, как радость или счастье?

---
11. Случается ли мне строго судить себя?

---
12. Можно ли сказать, что у меня низкая самооценка?

---
13. Часто ли я ощущаю себя покинутым в ходе своих отношений?

---
14. Склонен ли я скорее реагировать, чем действовать?

---

## ***ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ АЛКОГОЛИКОВ***

1. Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой.

---

2. Мы пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.

---

3. Мы приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь Богу, как мы Его понимаем.

---

4. Мы глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

---

5. Мы признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

---

6. Мы полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех наших недостатков.

---

7. Мы смиренно просили Его исправить наши изъяны.

---

8. Мы составили список всех тех людей, кому мы причинили зло, и преисполнились желанием загладить свою вину перед ними.

---

9. Мы лично возмещали причиненный этим людям ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.

---

10. Мы продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

---

11. Мы стремились путем молитвы и размышления углубить соприкосновение с Богом, как мы понимаем Его, молясь лишь о знании Его воли, которую нам надлежит исполнить, и о даровании силы для этого.

---

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы старались донести смысл наших идей до других алкоголиков и применять эти принципы во всех наших делах.

---

## Глава 19

### Обо всем понемногу

*Когда Прекрасный Принц наконец объявится, я, вероятно, буду сидеть в пруду и целовать лягушек (1).*

Эта глава содержит различные сведения и соображения о созависимости и заботе о себе.

### Зависимые от драмы

Многие созависимые приобретают так называемую зависимость от драмы или кризисов. Как ни странно, *проблемы могут вызывать зависимость*. Если в нашей жизни достаточно несчастий, кризисов и хаоса на протяжении долгого времени, страх и активность, вызванные проблемами, могут стать комфортным эмоциональным переживанием.

В своей превосходной книге «Как сделать их трезвыми» Тоби Райс Дрюс называет это чувство «восторженным страданием» (2). Спустя некоторое время мы можем настолько привыкнуть к эмоциональной вовлеченности в проблемы и кризисы, что начинаем ввязываться в проблемы и кризисы, которые нас не касаются. Мы даже можем начать искусственно создавать проблемы или раздувать их, чтобы стимулировать себя.

Это особенно верно, если мы пренебрегаем собственной жизнью и чувствами. Когда мы вовлечены в проблему, мы знаем, что живы. Когда проблема решена, мы ощущаем опустошение и вакуум чувств. Нам нечем заняться. Кризис становится для нас комфортной окружающей средой, он спасает нас от скучного существования.

Это все равно что зависимость от «мыльных опер», за исключением того, что ежедневные кризисы происходят в нашей жизни и жизни наших друзей и родственников. «Бросит ли Джинни Джона?», «Сможем ли мы помочь Герману сохранить работу?», «Как Генриетта переживет эту дилемму?».

После того как мы отстраняемся и начинаем заниматься своими делами и своей жизнью, после того как наша жизнь наконец становится безмятежной, некоторые из нас время от времени все еще жаждут старого доброго возбуждения. Время от времени наш новый способ жизни кажется нам скучным. Мы просто привыкли к такому количеству хаоса и возбуждения, что покой поначалу кажется пресным. Но мы привыкнем. По мере того как мы будем развивать свою жизнь, ставить себе цели и находить занятия, которые нам интересны, покой станет комфортным – более комфортным, чем хаос. Мы больше не будем нуждаться в «восторженном страдании» и не будем его желать.

Нам нужно научиться определять моменты, когда мы стремимся к «восторженному страданию». Поймите, что мы не обязаны создавать себе проблемы или впутываться в проблемы других людей. *Найдите творческие способы восполнить свою потребность в драме.* Найдите для себя увлекательную и приятную работу. Но держите «восторженные страдания» подальше от своей жизни.

## Ожидания

Ожидания – тема расплывчатая. У многих из нас есть ожидания. У нас на некотором уровне сознания складываются определенные представления о том, как пойдут дела или как должны вести себя люди. Но лучше отказаться от ожиданий, чтобы можно было отстраниться. Лучше воздерживаться от навязывания своих ожиданий другим или воздерживаться от попыток контроля над событиями, поскольку, делая это, мы создаем проблемы. Да это обычно и невозможно. Так куда же нам идти с нашими ожиданиями?

Некоторые люди стремятся отказаться от всех ожиданий и жить текущим моментом. Это достойно восхищения. Но я думаю, что самое главное – *принять на себя ответственность за свои ожидания.* Вытащите их на свет. Изучите их. Поговорите о них. Если они затрагивают других людей, поговорите с этими людьми. Выясните, есть ли у них похожие ожидания. Проверьте, реалистичны ли они.

Например, ожидать здорового поведения от нездоровых людей – дело напрасное; ожидать иных результатов от одних и тех же поступков, по словам Эрни Ларсена, – чистое безумие.

А потом – *отпустите*. Наблюдайте, как повернутся дела. Позвольте событиям происходить, ничего не навязывая.

Если мы постоянно разочаровываемся, возможно, у нас есть проблема, которую нужно разрешить. Это либо проблема с нами самими, либо с другим человеком, либо с ситуацией.

Иметь ожидания – нормально. Временами они оказываются полезными ключами к тому, что мы хотим, в чем нуждаемся, на что надеемся, чего боимся. У нас есть право рассчитывать на хорошие события и приемлемое поведение. Вероятно, мы будем получать больше таких вещей (хороших событий и приемлемого поведения), если будем последовательно их ожидать. Кроме того, если у нас есть ожидания, мы осознаем, когда они не удовлетворяются.

Но нужно понимать, что это всего лишь ожидания. Они принадлежат нам, а мы не всегда являемся «главным начальником». Мы можем позаботиться о том, чтобы наши ожидания были *реалистичны и приемлемы*, не давая им мешать реальности или портить приятные события.

## **Страх близости**

Многие люди хотят любви и нуждаются в ней. Многие хотят близости с людьми и нуждаются в ней. Но страх – ничуть не менее мощная сила, и он состязается с нашей потребностью в любви. Если говорить конкретнее, то эта сила – страх близости.

Многим из нас кажется, что безопаснее быть одному или состоять в таких отношениях, в которых мы «участвуем без эмоций», чем быть эмоционально уязвимыми, близкими и любящими. Я это понимаю. Несмотря на целый спектр потребностей и желаний, которые остаются неудовлетворенными, когда мы не любим, может казаться, что безопаснее не любить.

Мы не смеем рисковать, соглашаясь на неопределенность и уязвимость близости. Мы не рискуем вновь ощутить любовь, ведь многим из нас она причинила огромное количество боли. Мы боимся быть пойманными в ловушку отношений, которые не складываются. Мы не рискуем быть теми, кто мы есть, что подразумевает эмоциональную честность и вероятность оказаться отвергнутыми из-за нее. Мы не рискуем быть брошенными. Мы вообще не рискуем.

И тогда мы не обязаны преодолевать неловкость, характерную для начала отношений. Не сближаясь с людьми, мы, по крайней мере, знаем, чего ожидать. Ничего. Отрицание любовных чувств защищает нас от тревожности, вызванной любовью. Любовь и близость часто влекут за собой ощущение утраты контроля. Любовь и близость бросают вызов нашим самым глубинным страхам и сомнениям: *кто мы есть и нормально ли быть нами? кто такие другие и нормально ли такими быть?*

Любовь и близость – вовлеченность в отношения с людьми – это величайший риск, на который может пойти человек. Они требуют честности, спонтанности, уязвимости, доверия, ответственности, принятия себя и принятия других. Любовь приносит радость и теплоту, но она также требует, чтобы мы были готовы время от времени испытывать боль и муки отверженности.

Многие из нас научились бежать от близости, вместо того чтобы идти на сопряженный с ней риск. Мы бежим от любви или предотвращаем близость множеством способов. Мы отталкиваем людей или совершаем обидные для них поступки, чтобы им не захотелось близости с нами. Мы придумываем смехотворные оправдания, чтобы отговорить себя от желания близости. Мы находим недостатки во всех, с кем знакомимся; *мы отвергаем людей до того, как у них появится шанс отвергнуть нас.*

Мы носим маски и притворяемся кем-то иным, нежели те, кто мы есть. Мы рассеиваем свою энергию и эмоции на столь многие отношения, что не становимся близкими или уязвимыми ни для кого – это метод, который один человек назвал «разбавлением молока водой». Мы удовлетворяемся искусственными отношениями, в которых от нас не требуют и не ждут близости. Мы играем роли, вместо того чтобы быть реальными людьми. Мы эмоционально устранимся из существующих отношений.

Иногда мы предотвращаем близость, просто отказываясь быть честными и открытыми. Некоторые из нас так и живут, парализованные страхом, неспособные инициировать отношения или наслаждаться близостью в существующих отношениях. Некоторые из нас бегут; мы физически устранимся из любой ситуации, где могут присутствовать любовь, эмоциональная уязвимость и риск. Как говорит моя подруга, «у нас всех есть пара шиповок в чулане».

Мы бежим от близости по многим причинам. Некоторые из нас, в особенности те, кто вырос в семьях алкоголиков, могут так и не научиться инициировать отношения и быть близкими после того, как отношения начнутся. Близость не была дозволена в наших семьях, нас ей не учили, она была небезопасна. *Для многих людей опека и употребление химических веществ стали заменой близости.*

Некоторые из нас позволяли себе становиться близкими раз или два, а потом получали удар. Мы могли решить (осознанно или нет), что лучше и безопаснее не допускать близости, чтобы вновь не получить удар.

Некоторые из нас научились бежать от отношений, которые для нас нехороши. Но для некоторых бегство или избегание близости и интимности могло стать *привычкой* – деструктивной привычкой, не дающей нам получать любовь и близость, которые нам по-настоящему нужны и желанны. Некоторые из нас могут обманывать самих себя, так что мы даже не сознаем, что бежим, или от чего мы бежим. Мы можем бежать тогда, когда в этом нет необходимости.

Человеческая близость может казаться чем-то пугающим, от чего ум заходит за разум, но она вовсе не обязана быть такой страшной. И она не настолько трудна. Она даже приятна, когда мы расслабляемся и позволяем ей случиться.

Бояться близости и любви нормально, но так же нормально позволять себе любить людей и ощущать близость с ними. Нормально дарить и принимать любовь. Мы способны выносить взвешенные решения о том, кого любить и когда это делать. Нормально быть собой, общаясь с людьми. Рискните.

Мы можем доверять себе. Мы можем преодолеть неловкость и трения, характерные для начала отношений. Мы можем находить людей, которым безопасно доверять. Мы можем раскрыться, стать честными, стать теми, кто мы есть. Время от времени мы даже способны справляться с обидой или отказом. Мы можем любить, не теряя себя и не поступаясь своими границами. Мы можем любить и думать одновременно. Мы можем снять с себя заготовленные шиповки.

Спросите себя: предотвращаем ли мы близость в существующих отношениях? Как мы делаем это? Необходимо ли это? Если да, то почему? Знаем ли мы кого-нибудь, с кем хотели бы быть близки – кого-

нибудь, с кем безопасно было бы состоять в близких отношениях? Почему мы не предпринимаем никаких шагов, чтобы сблизиться с этим человеком? Хотелось бы нам инициировать какие-то новые отношения? Как бы мы хотели это сделать? Хотим ли мы большей близости в наших отношениях, при этом удовлетворяясь меньшим? Почему?

## **Финансовая ответственность**

Некоторые созависимые становятся финансово зависимы от других людей. Иногда это происходит по соглашению; например, жена сидит дома и воспитывает детей, в то время как муж работает и обеспечивает семью деньгами. Иногда это происходит без согласия.

Некоторые созависимые становятся настолько виктимизированными, что им кажется, будто они не могут позаботиться о себе в финансовом плане. Многие созависимые в какой-то момент были финансово ответственными, но алкоголизм или другая проблема прогрессировала у любимого человека настолько сильно, что они были слишком выбиты из колеи, чтобы работать. Некоторые из нас попросту сдаются: «Если тебе наплевать на деньги, то и мне тоже наплевать».

Иногда созависимые становятся финансово ответственными за других взрослых. Я часто вижу, как созависимая жена работает на двух или даже трех работах, в то время как ее муж не приносит домой ни гроша – однако он продолжает есть, смотреть телевизор и жить, не внося арендную плату за квартиру.

Ни тот, ни другой путь не является предпочтительным. Каждый человек ответственен за себя в финансовом смысле, равно как и во всех прочих. Это не означает, что домохозяйки обязаны работать на оплачиваемой работе, чтобы быть финансово ответственными. Ведение домашнего хозяйства – это работа, героическая и достойная восхищения. Коль скоро мужчина или женщина предпочитает заниматься именно ею, тогда, я считаю, этот человек зарабатывает свою долю.

Финансовая ответственность также не означает, что все остальное делится поровну. Принятие финансовой ответственности на себя – это особый подход. Это означает, что нужно точно определить, в чем

состоят наши обязанности, а затем принять решение позаботиться об этих обязанностях. Это также означает, что мы позволяем – даже настаиваем, – чтобы другие люди были финансово ответственны за себя. Это включает знакомство со всеми областями своих финансов и определение, какая на ком лежит задача.

**Многие созависимые, которые бросили работу, позабыв о своей собственной карьере, обнаружили, что даже низкооплачиваемая должность творит чудеса с их самооценкой.**

Какие счета нужно оплачивать? Когда? Когда нужно сдавать налоговую декларацию? Сколько денег должно хватать на определенный период времени? Какова наша роль во всем этом? Выполняем ли мы справедливую долю работы – или долю бóльшую или меньшую? Если оплачиваемый труд сейчас не входит в наши обязанности, понимаем ли мы, что нам, возможно, когда-нибудь придется работать? Ощущаем ли мы финансовую ответственность за себя? Или нас это пугает? Принимают ли окружающие нас люди справедливую финансовую ответственность за себя – или мы делаем это за них?

Забота о деньгах – это часть жизни. Заработки, оплата счетов и ощущение финансовой ответственности – это часть заботы о себе. Многие созависимые, которые бросили работу, чтобы контролировать супруга, или по-иному центрировали свои жизни вокруг человека, позабыв о своей собственной карьере, обнаружили, что даже низкооплачиваемая должность с частичной занятостью творит чудеса с их самооценкой.

Мы забываем, что сто́им денег и что кто-то на самом деле может платить за наши способности. Кроме того, многим из нас нравится свобода, которую дает обладание собственными деньгами. Это приятное чувство. Это дает лишний повод для размышлений, когда мы начинаем жить своей собственной жизнью.

Финансовая зависимость от другого человека может спровоцировать эмоциональную зависимость. Эмоциональная зависимость от другого человека может спровоцировать финансовую зависимость (3). Решение быть финансово ответственными за себя –

каким бы способом мы этого ни достигали – может помочь нам стать независимыми.

## Прощение

Компульсивные расстройства, такие как алкоголизм, искажают и извращают многие хорошие вещи, включая и великий принцип прощения. Мы неоднократно прощаем одних и тех же людей. Мы слышим обещания, мы верим в ложь, мы пытаемся простить еще раз. Некоторые из нас могут достичь такой точки, после которой уже не могут прощать. Некоторые не хотят прощать, потому что прощение делает нас уязвимыми для дальнейших обид, а мы считаем, что больше не можем выдержать никакой боли. Прощение оборачивается против нас и становится болезненным переживанием.

Некоторые из нас могут искренне пытаться простить; некоторые из нас могут думать, что простили, но обида и гнев никуда не уходят.

Некоторые из нас просто не могут угнаться за всем тем, что нужно простить; проблемы следуют друг за другом так быстро, что мы едва успеваем понять, что происходит. Прежде чем мы успеваем осознать обиду и сказать «я прощаю», с нами случается очередная гадость.

А потом мы чувствуем себя виноватыми, потому что кто-то спрашивает: «Почему ты не можешь просто простить и забыть?» Люди, не имеющие представления о болезни алкоголизма и других компульсивных расстройствах, часто задают такой вопрос.

Для многих из нас проблема не в том, чтобы забыть. Прощение и забвение подпитывают нашу систему отрицания. Нам нужно думать, помнить, понимать и принимать взвешенные решения относительно того, что мы прощаем, что мы забываем, а что по-прежнему остается проблемой. И данное нами прощение не означает, что мы должны позволять человеку по-прежнему обижать нас. Алкоголику прощение не нужно; он нуждается в лечении. Нам не нужно прощать алкоголика, по крайней мере, поначалу. Нам нужно сделать шаг назад, чтобы он перестал наступать нам на ноги.

Я не предлагаю отказаться от прощения вообще. Прощение необходимо всем нам. Затаенная злость и гнев вредят нам; они и другому человеку не помогают. Прощение – это замечательно. Оно

позволяет начать с чистого листа. Оно освобождает от чувства вины. Оно приносит мир и гармонию. Оно признает и принимает человечность, которая у нас у всех общая, и оно говорит: «Все в порядке. Я все равно тебя люблю».

Но я полагаю, что *нам, созависимым, нужно быть мягкими, любящими и прощающими с самими собой, прежде чем мы сможем ожидать от себя прощения других.* И убеждена, что созависимым необходимо думать о том, как, почему и когда давать прощение.

Кроме того, прощение тесно связано с принятием или процессом скорби. Мы не можем простить кого-то за то, что он сделал, если мы не полностью приняли то, что этот человек сделал. Мало толку прощать алкоголика запой, если мы еще не приняли его заболевание – алкоголизм. Как ни иронично, того рода прощение, которое мы обычно даем алкоголику, чтобы смягчить его утренние угрызения совести, лишь помогает ему продолжать пить.

Прощение приходит со временем – в свой собственный час, – если мы стремимся позаботиться о себе. Не позволяйте другим людям использовать этот принцип против вас. Не позволяйте другим людям помогать вам ощущать себя виноватыми, потому что они, видите ли, думают, что вам следовало бы простить, а вы либо не готовы, либо не верите, что прощение является приемлемым решением. Примите на себя ответственность за прощение.

Мы можем давать прощение подобающим образом, основываясь на правильных решениях, высокой самооценке и знании проблемы, с которой мы работаем.

Не злоупотребляйте прощением, чтобы оправдывать обиды, нанесенные вам; не злоупотребляйте им, чтобы помогать другим людям причинять вред самим себе. Мы можем прорабатывать нашу программу, жить своей собственной жизнью и выполнять Четвертый и Пятый Шаги. Если мы позаботимся о себе, то поймем, что прощать и когда наступает пора сделать это.

И, к слову, давайте не забывать прощать самих себя.

### **«Лягушачий синдром»**

В группах созависимых популярен один анекдот. Он звучит примерно так: «Вы слышали о той женщине, что поцеловала лягушку?»

Она надеялась, что лягушка превратится в принца. Но лягушка не превратилась. Зато она сама тоже превратилась в лягушку».

Многие созависимые любят целовать лягушек. Мы видим в них столько положительных качеств! Некоторые из нас даже приобретают хроническое влечение к лягушкам после того, как перецелуют достаточное их количество. Алкоголики и люди с другими компульсивными расстройствами – люди привлекательные. Они излучают силу, энергию и шарм. Они обещают нам весь мир. Не важно, что они при этом причиняют боль, страдания и муки. Ведь слова, которые они произносят, так хороши!

Если мы не разберемся со своими созависимыми характеристиками, велика вероятность, что мы будем продолжать тянуться к лягушкам и целовать их. Даже если мы разберемся со своими характеристиками, нас все равно может тянуть к лягушкам, но мы можем хотя бы научиться *не прыгать в пруд вместе с ними*.

## **Удовольствие**

Удовольствие и созависимость не ходят рука об руку. Трудно получать удовольствие, ненавидя себя. Трудно наслаждаться жизнью, когда нет денег на продукты, потому что алкоголик все пропил. Почти невозможно получать удовольствие, когда мы до краев полны подавленными эмоциями, до тошноты боимся за кого-то, перенасыщены чувствами вины и отчаяния, жестко контролируем себя или кого-то другого или беспокоимся о том, что подумают о нас другие люди. Однако большинство людей о нас не думает. Они беспокоятся о себе и о том, что мы думаем о них.

Нам, созависимым, нужно научиться играть и наслаждаться собой. Организовывать себе удовольствия и радоваться им – важная часть заботы о себе. Это помогает оставаться здоровыми. Это помогает лучше работать. Это уравнивает жизнь. Мы заслуживаем удовольствий. Удовольствия – нормальная часть живой жизни. Удовольствие – это умение не спеша радоваться тому, что ты живой.

Мы можем вносить удовольствия в наше повседневное расписание. Мы можем научиться понимать, когда нужно поиграть и какого рода занятия доставят нам удовольствие. Если мы пока этого не

делаем, то можем внести пункт «научиться получать удовольствие» в список своих ближайших целей.

Начните делать что-нибудь просто для себя – просто потому, что этого хочется. Поначалу это может доставлять некоторый дискомфорт, но через некоторое время все войдет в колею. И станет удовольствием.

Мы можем разрешить себе наслаждаться жизнью. Если вы хотите чего-то и можете себе это позволить – купите. Если вам хочется чего-нибудь законного и безвредного – сделайте это. Занимаясь чем-то таким, что можно расценить как приятный отдых, не ищите способы плохо к себе из-за этого относиться. Отпустите вожжи и наслаждайтесь жизнью.

**Организовывать себе удовольствия и радоваться им – важная часть заботы о себе. Это помогает оставаться здоровыми.**

Мы можем находить занятия, которые нам нравятся, а потом позволять себе наслаждаться ими. Мы можем научиться расслабляться и наслаждаться делами, которые мы выполняем ежедневно, а не только досуговыми видами деятельности.

Мученичество может мешать нам относиться к себе хорошо еще долго после того, как алкоголик перестанет помогать нам быть несчастными. Стрдание может стать привычкой, но такой же привычкой может стать и наслаждение жизнью и хорошее отношение к себе. Попробуйте!

## **Границы**

У созависимых, как уже было сказано, есть проблемы с границами. Я согласна. *У большинства из нас границ нет.*

Границы – это ограничения, которые говорят: «Все, дальше я не пойду. Вот это я для тебя сделаю, а это – не сделаю. Вот чего я от тебя не потерплю».

Большинство из нас начинает отношения, имея границы. У нас есть определенные ожидания, мы имеем некоторое представление о том, с чем мы будем и с чем не будем мириться в отношениях с конкретным человеком.

Алкоголизм и другие компульсивные расстройства хохочут в лицо любым границам. Эти болезни не только давят на наши границы, они смело переступают через них. И всякий раз, как болезнь теснит нашу границу или переступает через нее, мы уступаем. Мы отодвигаем наши границы назад, отдавая болезни еще больше пространства для работы. Когда болезнь продолжает напирать, мы отступаем еще дальше, пока не начинаем мириться с тем, с чем, по нашим собственным словам, мы ни в коем случае не стали бы мириться, и делаем то, чего совершенно не собирались делать (4).

Позднее этот процесс «возрастающей толерантности» или неприемлемых поступков может повернуть в обратную сторону. Мы можем стать совершенно нетерпимыми даже к самым обычным человеческим действиям. Поначалу мы придумываем оправдания для неприемлемого поведения человека, а ближе к концу для него уже нет никаких оправданий. Некоторые из нас не просто мирятся с ненормальными, нездоровыми и неприемлемыми поступками, мы делаем еще один шаг вперед: убеждаем себя, что эти поступки нормальны, и именно их мы заслуживаем.

Мы можем настолько привыкнуть к оскорблениям и неуважительному обращению, что даже не понимаем, когда такие вещи происходят. Но в глубине души какая-то важная часть нас это знает. Наши «я» знают и скажут нам об этом, если мы станем прислушиваться.

**Созависимым необходимы границы. Нужно устанавливать пределы того, что мы станем делать вместе с людьми и ради них.**

Иногда жизнь с неявными проблемами, такими, например, как непьющий алкоголик, не прорабатывающий никакую программу выздоровления, может тяжелее сказываться на наших «я», чем более откровенные проблемы. Мы чувствуем, что что-то не так. Мы начинаем казаться себе сумасшедшими, но не можем понять почему, поскольку не в состоянии идентифицировать проблему.

Созависимым необходимы границы. Нам нужно устанавливать пределы того, что *мы станем делать вместе с людьми и ради них*. Нам нужно устанавливать пределы того, что *мы позволим людям делать с*

*нами и ради нас.* Люди, с которыми мы поддерживаем близкие отношения, должны знать, что у нас есть границы. Это поможет и им, и нам.

Я не предлагаю становиться тиранами. Я также против абсолютной негибкости, но мы можем понимать свои границы. Кроме того, развиваясь и меняясь, мы можем захотеть изменить наши границы. Вот некоторые примеры границ, общих для созависимых, находящихся в стадии выздоровления.

- Я не стану никому позволять физически или вербально оскорблять меня.

- Я не стану верить в ложь или поддерживать ложь, зная о ней.

- Я не стану позволять злоупотребление химическими веществами в своем доме.

- Я не стану позволять криминальное поведение в своем доме.

- Я не стану спасать людей от последствий злоупотребления алкоголем или других видов безответственного поведения.

- Я не стану финансировать алкоголизм человека или другое безответственное поведение.

- Я не стану лгать, чтобы защитить тебя или себя от твоего алкоголизма.

- Я не стану использовать свой дом как центр детоксикации для выздоравливающих алкоголиков.

- Если ты хочешь совершать безумные поступки – это твое дело, но ты не можешь делать это у меня на глазах. Либо уходи, либо уйду я.

- Ты можешь портить удовольствие себе, можешь портить свой день, свою жизнь – это твое дело, но я не позволю тебе портить удовольствие мне, портить мой день или мою жизнь.

Иногда необходимо установить определенную границу, которая применима к конкретным отношениям, например, «Я больше не стану сидеть с детьми Мэри, потому что я этого не хочу, и она пользуется мною».

*Устанавливайте границы, но убедитесь, что это ваши границы.* То, от чего вас тошнит, что вы не можете терпеть, из-за чего бросаетесь угрозами, может указывать, что вам необходимо установить в этой области границы. Это может также говорить о переменах, которые вам нужно осуществить в самих себе.

*Думайте то, что говорите, и говорите то, что думаете.* Люди могут гневаться на нас за установление границ – ведь они больше не могут нас использовать. Они могут попытаться помочь нам почувствовать себя виноватыми, чтобы мы убрали свою границу и вернулись к прежней системе, позволяя им использовать и злоупотреблять нами.

*Не чувствуйте себя виноватыми и не сдавайтесь.* Мы можем держаться за свои границы и укреплять их. Вероятно, каждую из установленных нами границ будут проверять на прочность не один раз. Люди делают это, чтобы проверить, серьезно ли мы настроены, в особенности если в прошлом наши слова расходились с делом. Мы как созависимые бросались пустыми угрозами. Мы утрачиваем свою убедительность, а потом удивляемся, почему люди не воспринимают нас всерьез. Скажите людям, в чем состоят ваши границы, – один раз, спокойно, тихо. Следите за своим уровнем толерантности, чтобы маятник не отклонялся слишком сильно ни к одной из крайностей.

Некоторые созависимые, в особенности те, кто находится на последних стадиях отношений с алкоголиком, могут обнаружить, что им трудно устанавливать и поддерживать границы с детьми, равно как и с неблагополучными взрослыми. Установление границ требует времени и вдумчивости. Поддержание границ требует энергии и последовательности.

Но границы стоят времени, энергии и мыслей, необходимых, чтобы установить и поддерживать их. В конечном счете они обеспечат нам больше времени и энергии.

Каковы наши границы? Какие границы нам нужно установить?

## **Физическая забота**

Иногда на последних стадиях созависимости мы, созависимые, уже махнули рукой на свое здоровье и уход за собой. Выглядеть наилучшим возможным для нас образом – нормально! Мы можем позволить себе стрижку или окраску волос. Это нормальная составляющая жизни. Мы можем одеваться так, чтобы это помогало нам хорошо относиться к себе.

Взгляните в зеркало; если вам не нравится то, что вы видите, исправьте это. Если исправить это невозможно, то вы можете

перестать ненавидеть себя и принять свой внешний вид.

Не забывайте о важности физических упражнений. Если вы больны, идите к врачу. Если вы набрали лишний вес, выясните, что нужно сделать, чтобы позаботиться о себе.

Чем меньше мы заботимся о своем теле, тем хуже относимся к себе. Иногда сущие мелочи могут помочь нам почувствовать себя намного лучше. Создайте контакт с физической частью себя. Прислушивайтесь к ней. Давайте ей то, что ей нужно. Забота о себе подразумевает уход за телом и уход за собой. Сделайте и то, и другое своей ежедневной практикой.

Забота о своем эмоциональном «я» также связана с телом. Чем больше мы заботимся о своем эмоциональном «я», чем больше удовлетворяем свои потребности – тем меньше болеем. Если мы достаточно долго будем отказываться заботиться о себе, наши тела поднимут бунт и прибегнут к болезни, вынуждая нас и окружающих людей обеспечить нас той заботой, в которой мы нуждаемся. Легче позаботиться о себе до того, как мы заболели.

## **Профессиональная помощь**

Мы нуждаемся в профессиональной помощи в следующих случаях.

- Мы в депрессии и подумываем о самоубийстве.
- Мы хотим вмешаться в происходящее или оказать сопротивление алкоголику или другому неблагополучному человеку.
- Мы являемся жертвами физического или сексуального злоупотребления.
- Мы совершали физическое или сексуальное злоупотребление в отношении кого-то другого.
- Мы имеем проблемы с алкоголем или другими наркотиками.
- Мы не можем сами решить свои проблемы или выйти из тупика.
- По какой-то иной причине мы полагаем, что профессиональная помощь пойдет нам на пользу.

Мы можем помнить о том, что нужно доверять себе, когда идем к профессионалам и обращаем внимание на свои чувства. Если учреждение или человек, с которым мы работаем, вызывает у нас дискомфорт, если мы не согласны с тем направлением, которое

принимает консультирование, или если мы по каким-либо причинам не доверяем помощи, которую получаем или не получаем, нужно найти другого профессионала. Дело может быть в нашем естественном сопротивлении переменам, но вполне может оказаться и так, что человек, с которым мы работаем, нам не подходит. Не все профессионалы умеют одинаково хорошо работать с созависимостью, компульсивными расстройствами или химической зависимостью.

Одна женщина обратилась за помощью к частному психотерапевту по поводу химической зависимости дочери и проблем с поведением, которые разрушали семью. Психотерапевт вызвала на консультирование все семейство, а затем бóльшая часть сеансов оказалась посвящена попыткам убедить родителей, что причина дурного поведения дочери заключается в том, что родители курят. У терапевта было стойкое предубеждение против курения. Цель терапии переключилась с «дочь начинает хорошо себя вести» на «мама и папа бросают курить».

Родители были немного ошарашены и не вполне согласны с поставленной задачей, но им отчаянно требовалась помощь. И они решили, что психотерапевт разбирается в ситуации лучше, чем они сами. Проведя в терапии три месяца и тратя по 50 долларов каждую неделю на эту чепуху, родители осознали, что движутся в никуда и этот путь стоит им целую кучу денег. Я не говорю, что бросать курить плохо, но это была не та проблема, с которой семья обратилась за помощью.

Если вы обращаетесь за помощью, и вам кажется, что что-то не так, идите к другому специалисту. Если вы предпринимаете честную попытку решить какой-то вопрос, а ничего не выходит, пробуйте другой путь. Мы не обязаны никому препоручать свою способность думать, чувствовать и принимать взвешенные решения – включая и людей с докторской степенью и заслуженным именем.

*Мы способны обеспечить себе наилучшую возможную заботу.*

## **Поглаживания**

Поглаживания – это термин из транзактного анализа, который давно вошел в психотерапию. Большинство из нас нуждается в людях. У большинства из нас есть по крайней мере пара-тройка близких

отношений. В общении с этими людьми мы испытываем либо теплые, любящие чувства, либо никаких чувств вообще, либо чувства холодные и враждебные. Мы можем обмениваться с близкими честными, нежными и благодарными отношениями. А можем лгать – и получать ложь в ответ. Мы можем разговаривать о несущественных, поверхностных вещах, и другие могут отвечать нам тем же. А можем говорить гадости, получая то же самое взамен. Большинство из нас время от времени проделывает понемногу и то, и другое.

Главная наша задача – стремиться к хорошим отношениям. Если у вас нет близких людей, с которыми можно развить честные, нежные, любящие и благодарные отношения, найдите таких. Если люди говорят вам злые слова, вынуждая отвечать им тем же, перестаньте реагировать и постарайтесь заставить человека перестать так разговаривать с вами. Если не можете заставить этого человека измениться, найдите другого, с кем можно будет разговаривать в ином тоне. Нам необходимо, чтобы с нами хорошо обращались. Это помогает нам развиваться – и это приятно.

Стремитесь и к хорошему физическому обращению. Мы ни в коем случае не должны позволять другим бить нас. И не должны сами бить людей. Вместо этого обнимайте. Или, если объятие неприемлемо, касайтесь нежно, с любовью, передавая позитивную энергию. Тем, кто считает объятия пустой тратой времени или ненужным баловством, которому предаются только сверхсентиментальные люди, рекомендую прочесть следующую выдержку из книги «Ожирение – дело семейное» и еще раз подумать.

В начале 1970-х годов врачи начали изучать механизм, действующий внутри нервной системы, который дает морфиноподобный эффект, помогающий облегчать боль и уменьшать травму и шок.

Эти морфиноподобные вещества называются эндорфинами, они вырабатываются для смягчения боли, снятия остроты восприятия и повышения общего благополучия. Некоторые исследования указывают, что у обжор и алкоголиков вырабатывается меньше этих веществ, чем у обычных людей... Поскольку человек вырабатывает меньше эндорфинов, он часто чувствует себя на взводе.

Употребление сахара повышает выработку эндорфинов, поэтому во время еды обостренность восприятия снижается...

В случае анорексии человек получает того же рода утешение от «кайфа» в результате недоедания. Экстатическое чувство, появляющееся в результате того, что человек выходит за пределы собственных возможностей, очень похоже на «кайф бегуна». Это альтернативный метод повышения выработки эндорфинов...

В число таких методов входят и объятия. Верно, вы не ошиблись – именно объятия. Когда вы поворачиваетесь к человеку лицом и обвиваете друг друга руками, это дает старт выработке эндорфинов, и острота восприятия снижается благодаря теплу любящего друга. Ваша собака вовсе не глупо себя ведет, когда подпрыгивает, напрашиваясь на почесывания или поглаживания. Она обеспечивает себе повышение уровня эндорфинов и хорошее настроение (5).

Созависимые также часто испытывают трудности с принятием комплиментов – позитивных поглаживаний. Хватит бороться с тем фактом, что мы – хорошие люди с хорошими качествами. Если кто-то говорит нам что-то хорошее о нас, мы можем принимать это, за исключением тех случаев, когда инстинкт подсказывает, что у этого человека есть какие-то скрытые мотивы. Но даже если вами пытаются манипулировать, примите комплимент и откажитесь поддаваться манипуляции.

Пусть добрые слова проникнут в самое сердце, и в нем возникнет теплое сияние. Мы заслуживаем комплиментов. Они нам нужны. Они нужны всем. Они помогают верить в то, во что мы так стараемся поверить, – мы хорошие люди. Чем большему количеству хороших утверждений о себе мы верим, тем лучше становимся, – в этом прелесть комплиментов.

Мы также можем дарить комплименты другим и распространять позитивную энергию. Мы можем говорить, что нам нравится в других людях, что мы в них ценим. Пусть ваши слова будут честными, но добрыми.

Мы можем научиться распознавать те моменты, когда нам нужно кого-то погладить. Учитесь распознавать и те моменты, когда нам нужно оказаться рядом с другим человеком и самим получить поглаживание. Выбирайте друзей, которые могут сделать вам такой добрый подарок.

Порой созависимые оказываются вовлечены в отношения с друзьями, которые видят в них жертв, беспомощных людей, неспособных позаботиться о себе. Эти друзья дарят нам сочувствие, которое, вероятно, лучше, чем ничего, но отнюдь не то же самое, что позитивные поглаживания. Истинная любовь говорит: «У тебя есть проблемы. Мне не все равно, я тебя слушаю, но я не могу и не буду ничего делать за тебя». Истинная дружба говорит: «Я настолько высокого мнения о тебе, что позволю тебе самостоятельно понять, что делать. Я знаю, что ты на это способен».

## Доверие

Созависимые часто не знают, кому или когда доверять.

«Харви проходит лечение от алкоголизма в течение двух недель. За это время он солгал мне 129 раз. Теперь он злится на меня, поскольку я говорю, что не доверяю ему. Что мне делать?»

Я неоднократно слышала подобные высказывания от созависимых. Мой ответ обычно бывает одним и тем же: есть разница между доверием и глупостью. Еще бы вы доверяли Харви! *Перестаньте заставлять себя доверять человеку, которому вы не доверяете.*

На протяжении всей своей книги я повторяла эту фразу – и повторяю ее снова: *мы можем доверять самим себе*. Мы можем верить, что способны принимать взвешенные решения о том, кому следует доверять. Многие из нас принимали неприемлемые решения относительно доверия. Неразумно верить, что алкоголик больше никогда не будет пить, если этот алкоголик не получил лечение от своей болезни – алкоголизма. Неразумно верить, что алкоголик никогда не будет пить, и в том случае, если он получил такое лечение, ибо на человеческое поведение не существует гарантий. *Но мы можем верить, что люди будут теми, кто они есть.* Мы можем научиться отчетливо видеть людей.

Определите, соответствуют ли слова людей их делам. Соответствуют ли и поступки их словам? Как выразилась одна женщина, «выглядит-то он отлично, но поведение от этого лучше ничуть не стало».

Если мы будем уделять внимание себе и той информации, которую получаем от мира, мы будем знать, кому доверять, когда доверять, почему доверять конкретному человеку. Мы можем даже обнаружить, что всегда знали, кому стоит доверять, – мы просто не прислушивались к себе.

## Секс

На одном дыхании созависимая женщина рассказывает мне, что ее брак распадается. И тут же, набрав воздуха, спрашивает, нормально ли наличие сексуальных проблем, когда все настолько плохо.

Да, это нормально. У многих людей есть проблемы с сексом. Они есть у многих созависимых. Алкоголь и целый спектр компульсивных расстройств атакуют все области близости (6). Иногда физическое выражение любви является последней и окончательной утратой, от которой мы страдаем, – ударом, который говорит нам, что проблема никуда не денется, как бы долго мы ни закрывали на нее глаза.

Иногда эта проблема возникает у самого алкоголика. Он становится импотентом или теряет сексуальное желание. Это случается как до выздоровления, так и после. Но нередко подобные проблемы возникают и у созависимых.

Существует целый ряд трудностей, с которыми можно столкнуться в спальне, – неспособность достичь оргазма, страх утраты контроля, потеря интереса к партнеру. Мы можем эмоционально отгораживаться от партнера, бояться стать уязвимыми с партнером, не испытывать желания. В нас может возникнуть отвращение к партнеру, наши потребности могут не удовлетворяться потому, что мы об этом не просим.

Пожалуй, отношения в спальне вряд ли могут быть лучше, чем за ее пределами. Если мы занимаемся опекуном в кухне, вероятно, мы будем проделывать то же самое и в спальне. Если мы ощущаем гнев и обиду до занятий любовью, вероятнее всего, будем ощущать их и после. Если мы не хотим больше состоять в отношениях, вряд ли нам

захочется секса с этим партнером. Сексуальные отношения повторяют и отражают общий тон отношений.

Сексуальные проблемы способны подкрадываться к людям незаметно. Некоторое время секс может быть спасением для проблемных отношений. Он может быть способом примирения после ссоры. Откровенный разговор «очищает атмосферу», а секс делает ее еще лучше. Однако после определенного момента разговорами атмосферу уже не очистить. Они лишь еще больше затуманивают наше восприятие, и секс уже ничего не улучшает. Вместо этого он может лишь усугубить ситуацию.

У некоторых секс становится чисто механическим актом, который обеспечивает приблизительно такое же эмоциональное удовлетворение, что и чистка зубов. Для других он может стать унижением: еще одна нудная домашняя обязанность, еще один долг, нечто такое, чего мы делать не хотим. Он становится еще одной территорией, где ничего не получается, где мы чувствуем себя виноватыми и пристыженными, где мы пытаемся лгать себе. В нашей жизни появляется еще одна область, где мы спрашиваем себя: «Да что со мной не так?!»

Я – не секс-терапевт. У меня нет никаких способов лечения или технических советов – только здравый смысл. Я полагаю, что забота о себе означает, что нужно применять в спальне те же принципы, какие мы применяем в других областях нашей жизни. Прежде всего, мы должны перестать обвинять и ненавидеть себя.

Как только мы это понимаем, мы становимся честны с собой. Мы перестаем убегать, прятаться и отрицать. Мы мягко спрашиваем себя, что мы думаем и чувствуем, а потом доверяем своим ответам. Мы с уважением выслушиваем самих себя. Мы не оскорбляем себя и не наказываем. Мы понимаем, что проблема, с которой мы столкнулись, является нормальной реакцией на систему, в которой мы живем. Разумеется, у нас есть эта проблема – это нормальная часть процесса. Было бы ненормально не ощущать отвращения, отчуждения, отсутствия доверия или других негативных чувств. В нас нет ничего неправильного.

Разобравшись со всем этим, мы становимся честны со своим партнером. Мы рассказываем ему, что думаем и чувствуем, что нам от него нужно. Мы исследуем возможности, договариваемся и идем на

компромиссы, когда это приемлемо. Если мы не можем разрешить свои проблемы самостоятельно, мы обращаемся за профессиональной помощью.

**Отношения в спальне вряд ли могут быть лучше, чем за ее пределами. Сексуальные отношения повторяют и отражают общий тон отношений.**

Некоторые из нас могут искать утешения во внебрачных связях. Нам необходимо простить себя и выяснить, что нам нужно, чтобы позаботиться о себе. Выполните Четвертый и Пятый Шаги. Поговорите с человеком, которому вы доверяете. Мы можем постараться понять, что наши действия были довольно распространенными реакциями на проблемы, с которыми мы живем.

Некоторые из нас пытаются убежать от своих проблем с помощью ряда неудовлетворительных сексуальных отношений. Это часто случается на стадии отрицания, когда возникает тенденция к компульсивным поступкам. Мы не обязаны продолжать это делать. Мы можем посмотреть в лицо своим проблемам и решить их другими способами. Мы можем простить себя и перестать причинять себе вред.

Некоторые из нас могут искать любви, а находить только секс. Поймите, что вам нужно, и выясните, каким образом лучше всего удовлетворить свои потребности.

Некоторым из нас придется научиться просить о том, что нам нужно. Другим может понадобиться научиться говорить «нет». Кто-то, возможно, силой пытается вернуть любовь в мертвые отношения, навязывая партнеру сексуальные «радости». Этот метод не работает. Секс – это не любовь; это просто секс. Он не вдохнет в любовь новые силы, если любви нет. Он может выражать только ту любовь, которая уже существует.

Некоторые из нас могли сдаться и решить, что сексуальная жизнь не так уж и важна. С моей точки зрения секс очень важен. Это не самая важная часть жизни вообще, зато это важная часть *моей* жизни.

Секс – могучая сила, великолепный источник близости и удовольствия. Мы можем позаботиться о себе, если наша сексуальная жизнь выглядит не так, как нам хотелось бы. Мы ответственны за свое сексуальное поведение – за свою радость или отсутствие таковой. Мы

можем задать себе вопрос: «Что наша сексуальная жизнь говорит нам о наших отношениях?»

## Глава 20

### Как научиться жить и любить снова

*По крайней мере, я больше не мчусь по пути к собственной гибели.*

*Участник Ал-Анон*

Вначале я планировала разделить материал этой главы на две: «Как научиться снова жить» и «Как научиться снова любить». Однако я решила, что «заниматься» жизнью и любовью по отдельности будет неправильно. Проблема, с которой сталкиваются многие созависимые, заключается в том, чтобы научиться делать то и другое одновременно.

По словам Эрни Ларсена и других исследователей, два самых сокровенных желания большинства людей – любить и быть любимыми, а кроме того, верить, что они этого достойны, и знать, что кто-то еще так считает (1). Я также слышала эту мысль в более простом изложении, с добавлением еще одного пункта: *чтобы быть счастливыми, нам нужно кого-то любить, что-то делать и на что-то надеяться.*

Я не собираюсь заниматься доскональным выяснением, чем являются эти стремления – потребностями или желаниями. Я просто думаю, что они важны. Вне зависимости от того, осознавали ли мы эти стремления, они, вероятно, всегда были движущей силой нашей жизни. Большинство из нас на каком-то уровне сознания пытаются удовлетворить эти потребности. Некоторые из нас пытались их блокировать, чтобы защитить себя. Но они никуда не делись, не важно, признаем мы их или подавляем.

Понимание себя и своих желаний – ценная информация. Нам, созависимым, необходимо научиться удовлетворять эти стремления, потребности и желания такими способами, которые не будут причинять вред ни нам самим, ни другим людям, позволяя получать максимум радости от жизни.

Для большинства из нас это означает, что нам многое нужно делать по-другому, поскольку прежние способы удовлетворения наших

потребностей не работали. Мы уже говорили о некоторых концепциях, которые помогают нам делать это: *отстранение, прекращение спасательства, отказ от контроля над объектом нашего внимания, честность, внимание к себе, проработка двенадцатишаговой программы и становление независимости*. Я верю, что, когда мы станем более здоровыми людьми, любовь меняется. Я верю, что любовь для нас будет лучше – возможно, лучше, чем когда-либо за всю нашу жизнь, – если мы позволим этому случиться и будем на этом настаивать.

**Два самых сокровенных желания большинства людей – любить и быть любимыми, а кроме того, верить, что они этого достойны, и знать, что кто-то еще так считает.**

Я не думаю, что любовь должна причинять нам столько же боли, сколько в прошлом. Я не думаю, что мы должны ей это позволять. И уж определенно не должны позволять ей разрушать нас. Как сказала одна женщина: «Я уже по горло сыта своей зависимостью от боли. Я по горло сыта своей привычкой к страданию. И я по горло сыта тем, что мужчины прорабатывают в моей жизни свои нерешенные проблемы!» То, что мы остаемся несчастными и упорствуем в несчастливых взаимоотношениях, – отнюдь не Божья воля. Это то, что мы делаем с собой сами. Мы не обязаны оставаться в отношениях, которые являются источником боли и несчастья. Мы вольны заботиться о себе.

Мы можем научиться видеть разницу между отношениями, которые работают, и отношениями, которые не работают. Мы можем научиться уходить из разрушительных отношений и наслаждаться хорошими. Мы можем освоить новые виды поведения, которые помогут нам еще лучше выстраивать наши хорошие отношения.

Я верю, что Бог позволяет определенным людям приходить в нашу жизнь. Но я также верю, что *мы сами ответственны за свой выбор и поступки в начале, поддержании и прекращении отношений*. Да, мы хотим любви и нуждаемся в ней, но разрушительная любовь нам не нужна. И когда мы в это поверим, мы сможем давать это ясно понять.

Я верю, что наша профессиональная жизнь может быть лучше. Мы можем научиться заботиться о себе и своих потребностях в том, что касается работы. А если мы не настолько поглощены другими людьми и их делами, если мы верим, что мы важны, мы обретаем свободу, чтобы устанавливать собственные цели и осуществлять свои мечты. Мы становимся способны увидеть перспективу в собственной жизни. И это восхитительно, поскольку хорошие события могут происходить, происходят и будут происходить с нами, *если мы позволим этому случиться* – и если будем открыты этим вещам, веря в них. Возможно, это произойдет не без некоторой борьбы и усилий, но, по крайней мере, мы будем стараться и бороться за что-то стоящее, вместо того чтобы просто страдать.

**То, что мы остаемся несчастными и упорствуем в несчастливых взаимоотношениях, – это то, что мы делаем с собой сами.**

Это нормально – преуспевать, иметь хорошие вещи, заводить отношения, полные любви, и поддерживать их. Может быть, это не всегда будет происходить легко или естественно. Возможно, нам придется бороться, брыкаться, временами прятать голову в песок. Ничего страшного. Это нормальный процесс развития. Если все происходит слишком комфортно, слишком естественно и слишком легко, мы не развиваемся и не вносим коррективы в свои действия. В этом случае мы совершаем те же поступки, что и всегда, и именно поэтому нам кажется, что все происходит так комфортно.

Заново учась жить и любить, мы отыскиваем новое равновесие: учимся любить и в то же время жить своей жизнью; учимся любить, не сплетаясь в эмоциональный клубок с объектом нашей привязанности; учимся любить других, не жертвуя любовью к себе. Нам необходимо учиться жить, любить и получать удовольствие таким образом, чтобы ни один из этих видов деятельности не мешал другим.

В основном выздоровление состоит в поиске и сохранении *баланса* во всех областях нашей жизни. Нам необходимо следить за весами, чтобы они не слишком опускались ни в одну из сторон, когда мы измеряем свою ответственность перед самими собой и другими.

Нам нужно уравнивать наши эмоциональные потребности физическими, интеллектуальными и духовными. Нам нужно уравновесить то, что мы даем и что принимаем; нам необходимо найти разделительную линию между отпуском и выполнением своей доли труда.

Нам нужно найти равновесие между решением проблем и умением жить с нерешенными проблемами. Большая часть наших мучений – результат того, что нам приходится жить со скорбью нерешенных проблем, событий, которые разворачиваются не так, как мы надеялись и рассчитывали. Нам нужно найти баланс между отказом от ожиданий и умением помнить, что мы – важные, ценные люди, которые заслуживают достойной жизни.

## **С чего начать**

Меня часто спрашивают: *с чего начать? Как взяться за дело? Как отыскать баланс?*

В этой книге я изложила немало предложений и идей, и возможно, некоторые из вас чувствуют себя несколько подавленными количеством информации.

Многим из нас достижение баланса может казаться делом невозможным. Ощущение такое, будто мы лежим на полу в темном подвале и никак не можем оттуда выползти. На самом деле, можем. Для этого общества АА и Ал-Анон предлагают простую трехчастную формулу. Три ее составляющие: *честность, открытость и готовность пытаться.*

Раньше я уже писала о том, что изменения начинаются с осознания и принятия. Третий шаг в изменении человеческого поведения – целеустремленные действия (2). Для нас это означает изменение поступков. Будьте честны, держите разум открытым и пребывайте в готовности пробовать поступать по-другому – и вы будете меняться.

Выберите для проработки один тип поступков, и когда внесенные изменения станут комфортными, переходите к следующему. Я слышала, что нам необходимо повторить какое-то действие 21 раз, чтобы оно стало привычкой. Это и есть главное правило, о котором следует помнить. Справочный список характеристик в четвертой главе

может дать вам кое-какие намеки относительно того, с чего начинать. Также некоторые идеи могут подбросить задания, приведенные в конце каждой главы.

Выясните, с чего вам хочется начать, и начните с этой позиции. Начните прямо с того, чем занимаетесь. Если все равно не понимаете, с чего начать, начните с посещения встреч Ал-Анон или другой подходящей группы. Если вы заперты в подвале, начинайте оттуда выползать. Мы научимся ходить; мы научимся держать равновесие.

Начинать одновременно и трудно, и приятно. Когда я начала свой процесс выздоровления от созависимости, я чувствовала себя безнадежно запертой в тупике самой себя и своих отношений. Меня окружал сплошной мрак, и депрессия, казалось, навсегда приковала меня к постели.

Однажды утром, злая на весь свет из-за того, что я все еще жива и бодрствую, я потащила в ванную, чтобы одеться и причесаться; и тут прибежал мой сын, настаивая, чтобы я пошла с ним в другую часть дома. Я обнаружила, что гостиную пожирает бушующее пламя. Оно уже распространилось на занавески, потолок и ковер. Как обычно, я решила, что смогу со всем справиться сама; я схватила огнетушитель и опустошила его в огонь. Увы, этого было слишком мало – и слишком поздно.

**Мы учимся любить и в то же время жить своей жизнью; учимся любить, не жертвуя любовью к себе.**

Когда мы выбежали из дома, огонь уже охватил его целиком. К тому времени как прибыла пожарная бригада, с моим домом было уже практически покончено. Это случилось за две недели до Рождества, и мне с семьей пришлось переехать в маленькую квартирку, оставшись практически без одежды и без самых основных удобств.

Я достигла пика отчаяния и тревожности. Я ведь уже столь многое потеряла, включая саму себя. Мой дом был моим гнездом, последним оставшимся источником эмоциональной защищенности, а теперь я потеряла и его. Я лишилась всего.

Шли недели, и жизнь начала требовать от меня какой-то деятельности. Описи имущества для выплаты страховки, переговоры, уборка, планы перестройки – все это требовало моего внимания.

Незащищенность и тревожность никуда не делись, но выбора у меня не было. Я должна была думать. Я должна была заниматься делами. Я должна была совершать определенные поступки.

Когда же начались действительные работы по восстановлению дома, дел у меня стало еще больше. Я принимала решения о том, как потратить тысячи долларов. Я работала рука об руку со строительной бригадой, делая все возможное, чтобы снизить стоимость строительства и довести проект до конца. Это включало и физическую активность – ту часть моей жизни, которая к этому моменту практически перестала существовать.

И чем глубже я погружалась в дела, тем лучше себя чувствовала. Я начала доверять своим решениям. Я переработала тонны гнева и страха. К тому моменту как мы с семьей въехали обратно в наш дом, мое равновесие восстановилось. Я начала вновь жить своей собственной жизнью – и не собиралась останавливаться. Это было так приятно!

Короче говоря, самое главное – начните. Разведите под собой огонь.

## **Развитие**

Стоит нам начать – и движение вперед становится естественным процессом, если мы не перестаем двигаться. Иногда мы делаем несколько шагов назад. В этом тоже нет ничего страшного. Порой это необходимо. Порой это является частью роста и движения вперед.

Некоторым из нас предстоят трудные решения, решения об окончании отношений, в которых нет ничего, кроме несчастья и разрушения. По словам Эрни Ларсена, если отношения умерли, похороните их. Мы можем не торопиться, поработать над собой – и сумеем принять верное решение тогда, когда будет нужно.

Некоторые из нас могут пытаться восстановить поврежденные, но все еще живые отношения. Будьте терпеливы. Любовь и доверие – хрупкие сущности. Они не могут регенерировать по команде, если им нанесены травмы. Любовь и доверие не возникнут заново автоматически, если другой человек становится трезвенником или разрешает какую-то иную свою проблему (3). Любви и доверию

должно быть позволено исцеляться в их собственном темпе. Иногда они способны исцелиться; иногда – нет.

У некоторых из нас в жизни нет особого человека, нет возлюбленного. Эта ситуация может быть трудна, но в ней нет ничего невыносимого. Пусть нам нужен любимый человек, но я считаю, что *для начала нам полезно полюбить самих себя.*

Хорошо состоять в отношениях, но не состоять в них – тоже нормально. Найдите друзей, которых вы сможете любить, которые будут любить вас и считать достойным человеком. Любите себя и знайте, что вы достойны.

Используйте время, проводимое наедине с собой, как передышку. Освобождайтесь. Усваивайте уроки, которые должны быть усвоены. Растите. Развивайтесь. Работайте над собой, чтобы, когда любовь к вам придет, она прибавила полноты и интереса вашей жизни. Любовь не должна быть единственной целью всей жизни или отдушиной, позволяющей сбежать от жизни неприятной. Стремитесь к достижению целей. Развлекайтесь. Получайте удовольствие. Доверяйте Богу и Его таймингу. Ему не все равно, и Он все знает о наших потребностях и желаниях.

Какова бы ни была наша ситуация, мы можем двигаться неторопливо. Сердце может звать нас туда, куда разум не велит идти. Порой голова настаивает, чтобы мы шли туда, куда сердце идти не хочет. Порой наша тяга к «лягушкам» может заводить нас туда, куда по доброй воле не сунулись бы ни голова, ни сердце. В этом нет ничего страшного. Не существует никаких правил по поводу того, кого нам следует или не следует любить. Мы можем любить кого угодно, как угодно.

Но не торопитесь и делайте это так, чтобы не навредить себе. Уделяйте внимание тому, что происходит. Любите с позиции своих сильных сторон, а не слабостей, и требуйте от других того же. Каждый день принимайте взвешенные решения относительно того, что вам нужно делать, чтобы позаботиться о себе.

С помощью Высшей силы и самих себя мы сможем понять, что именно нам нужно делать. Я надеюсь, что все мы найдем людей, которых будем любить с удовольствием. Людей, которые будут с удовольствием любить нас и помогать нам развиваться. Надеюсь, что

мы найдем доставляющую удовольствие работу, которая тоже будет помогать нам расти.

Одно предостережение. Время от времени мы можем утрачивать равновесие. Мы можем бежать, прыгать и скакать, а потом внезапно пропахать лицом асфальт. И тогда лавиной возвращаются все прежние безумные чувства. Не пугайтесь этого. Это нормально. Созависимые характеристики, способы мышления и чувства становятся привычками. Время от времени эти привычные мысли и чувства могут выползть на поверхность. Перемены (даже благотворные перемены), определенные обстоятельства, напоминающие об алкогольном безумии, стрессы – все это может провоцировать созависимость. Иногда все это безумие возвращается и без всякой провокации.

Старайтесь видеть ситуацию насквозь. Не стыдитесь и не скрывайтесь. Вы вполне в состоянии заново собрать себя. Вы в состоянии пробиться. Разговаривайте с доверенными друзьями; будьте терпеливы и снисходительны к себе. Просто продолжайте делать то, что вам необходимо делать. Все улучшится. И не переставайте заботиться о себе, что бы ни случилось.

*Достижение баланса и сохранение его после того, как он найден, – вот главная задача выздоровления.* Если эта задача кажется вам чересчур масштабной, не беспокойтесь. Вы способны ее решить. Вы можете научиться жить снова. Вы можете научиться любить снова. Вы даже можете научиться получать удовольствие от этого.

## Эпилог

*Я не учу, а пробуждаю.*

*Роберт Фрост*

Я хотела написать эту книгу за много лет до того, как начала ее.

Изначально мне захотелось написать книгу о созависимости, потому что, когда моя созависимость причиняла мне столько боли, я не смогла найти литературу, которая объяснила бы мне, что происходит. Я хотела написать книгу для других болящих, которая объясняла бы созависимость, помогала бы им понять и облегчить их боль.

Этот мотив исчез, когда я обнаружила, что меня опередили. Другие люди начали писать о созависимости. Была доступна кое-какая литература; я просто не нашла ее.

Позднее мотив для написания этой книги изменился. Я хотела не только облегчить боль других людей; я хотела уменьшить и собственное страдание. Это была своего рода сделка, которую я пыталась заключить на своем несколько затянувшемся пути к принятию: если я напишу об этом книгу, тогда та часть моей жизни не будет такой полной потерей.

Этот мотив тоже устарел. Еще до написания книги, я приняла то, что со мной происходило: все нормально, и не важно, напишу я об этом или нет. Я также осознала, что обрела больше, чем утратила. Благодаря своему опыту созависимости я нашла *свое* «я». Все в нашем прошлом готовило и направляло нас к данному моменту; сегодняшний день готовит нас к завтрашнему дню. И все оборачивается к лучшему. Ничто не пропадает зря.

К тому времени как я действительно села писать, мой мотив практически вернулся к первоначальному. Я хотела написать книгу, которая помогла бы созависимым людям, и считала, что у меня найдется пара-тройка стоящих идей, которыми неплохо бы поделиться с другими. Однако эта книга – всего лишь личное мнение, а мои мысли и идеи – не что иное как просто мысли и идеи.

Чтобы проиллюстрировать этот момент, я процитирую Гаррисона Кейллора. Он писал о художественной литературе, но его утверждение

применимо и к книгам небеллетристических жанров, книгам о самопомощи: «Правду говорить трудно, особенно если... мы не абсолютно уверены в ее истинности. Ищешь истину – и просто оставляешь сигнальные метки» (1).

Я надеюсь, что эта книга поставила для вас метки на кое-каких истинах. Я надеюсь, что помогла пробудиться вашему собственному «я».

## Источники

### Предисловие

1. Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 59.

2. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol.1, xv.

### Глава 3

1. Парафраз цитаты Джоан Векслер и Джона Сидлла (преподавателей отделения психиатрической социальной работы Йельского университета), приведенной Колетт Даулинг в книге «Комплекс Золушки» (*The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence* (New York: Pocket Books, 1981), 145).

2. Robert Subby, "Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial and Manipulation," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 26.

3. Robert Subby and John Friel, "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency," in *Co-Dependency, An Emerging Issue*, 31.

4. Al-Anon Family Groups, *Al-Anon Faces Alcoholism* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1977).

5. Ал-Анон защищает анонимность своих членов и не ведет никакого официального учета членских данных. Однако Миннеаполисский межгрупповой офис согласен с тем, что эти цифры, вероятно, точны.

6. Terence T. Gorski and Merlene Miller, "Co-Alcoholic Relapse: Family Factors and Warning Signs," in *Co-Dependency, An Emerging Issue*, 78.

7. Earnie Larsen; Subby, "Inside the Chemically Dependent Marriage."

8. Subby and Friel, "Co-Dependency."

9. Charles L. Whitfield, "Co-Dependency: An Emerging Problem Among Professionals," in *Co-Dependency, An Emerging Issue*, 53; Joseph L. Kellerman, *The Family and Alcoholism: A Move from Pathology to Process* (Center City, MN: Hazelden, 1984).

10. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1976); Theodore I. Rubin with Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975).

#### **Глава 4**

1. Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), 162.

2. Dennis Wholey, *The Courage to Change* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1984), 207.

3. Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), 55.

4. Там же, стр. 53.

5. Robert Subby and John Friel, "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 32.

#### **Глава 5**

1. Эта цитата из раздаточного материала под заглавием «Отстранение», содержащего коллекцию высказываний анонимных участников Ал-Анон.

2. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1976), 89.

3. Al-Anon Family Groups, *One Day at a Time in Al-Anon* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., 1976).

4. Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), 47.

5. Terence Williams, *Free to Care: Therapy for the Whole Family* (Center City, MN: Hazelden, 1975).

6. Hollis, *Fat Is a Family Affair*.

7. Carolyn W., *Detaching with Love* (Center City, MN: Hazelden, 1984), 5.

8. Lois Walfrid Johnson, *Either Way, I Win: A Guide to Growth in the Power of Prayer* (Minneapolis: Augsburg, 1979).

9. Эрн Ларсен проводит похожее упражнение на медитацию в конце своих семинаров.

## **Глава 6**

1. William Backus and Marie Chapian, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980).

## **Глава 7**

1. Eda LeShan, "Beware the Helpless," *Woman's Day*, 26 April 1983.

## **Глава 8**

1. Claude M. Steiner, *Scripts People Live* (New York: Grove Press, 1974).

2. Там же; Claude M. Steiner, *Games Alcoholics Play* (New York: Grove Press, 1971) и Claude M. Steiner, *What Do You Say After You Say Hello?* (New York: Grove Press, 1972).

## **Глава 9**

1. Penelope Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing Without a Man?* (New York: Bantam Books, 1982); Theodore I. Rubin with Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate; An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975), 278.

2. Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 56.

3. Rubin, *Compassion*, 196.

4. Colette Dowling, *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence* (New York: Pocket Books, 1981).

5. Там же, стр. 152–153

6. Там же.

7. Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing*.

8. Dowling, *The Cinderella Complex*, 22.

9. Kathy Capell-Sowder, "On Being Addicted to the Addict: Co-Dependent Relationships," in *Co-Dependency*, 23. См. тж. Stanton Peele and Archie Brodsky, *Love and Addiction* (New York: New American Library, 1975).

## Глава 10

1. Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), 53.

2. Theodore I. Rubin with Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975), 65.

3. Там же.

## Глава 11

1. Theodore I. Rubin with Eleanor Rubin, *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair* (New York: David McKay Company, 1975); Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983).

2. Robert Subby and John Friel, "Co-Dependency: A Paradoxical Dependency," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 40.

3. Rubin, *Compassion*.

4. Там же.

5. Branden, *Honoring the Self*.
6. Там же, стр. 76.
7. Wayne W. Dyer, *Your Erroneous Zones* (New York: Funk and Wagnalls, 1976).
8. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol.1, xxi.
9. Branden, *Honoring the Self*, 1–4.

## Глава 12

1. Joseph L. Kellerman, *A Guide for the Family of the Alcoholic* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1984), 8–9.
2. Janet Geringer Woititz, “Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy,” in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 55.
3. Там же, стр. 59.
4. Harold A. Swift and Terence Williams, *Recovery for the Whole Family* (Center City, MN: Hazelden, 1975).
5. Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), 62–65.
6. Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: MacMillan Publishing, 1969).
7. Melody Beattie, *Denial* (Center City, MN: Hazelden, 1986).
8. Claudia L. Jewett, *Helping Children Cope with Separation and Loss* (Harvard, MA: The Harvard Common Press, 1982), 29.
9. Там же, стр. 23, 29.
10. John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Allen, TX: Argus Communications, 1969), 116–17.
11. Kübler-Ross, *On Death and Dying*, 99–100.
12. Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), 80.
13. Donald L. Anderson, *Better Than Blessed* (Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, 1981), 11.

## Глава 13

1. John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Allen, TX: Argus Communications, 1969), 155.
2. Jael Greenleaf, "Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who's Who and What's the Difference?" in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 9.
3. Scott Egleston; Powell, *Why Am I Afraid*; Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol. 1.
4. Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983).
5. Powell, *Why Am I Afraid*.
6. Там же.
7. Albert Ellis and Robert A. Harper, *A New Guide to Rational Living* (Hollywood, CA: Wilshire Book, 1975); William Backus and Marie Chapien, *Telling Yourself the Truth* (Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980).

#### *Глава 14*

1. Janet Geringer Woititz, "The Co-Dependent Spouse: What Happens to You When Your Husband Is an Alcoholic," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 90.
2. Gayle Rosellini and Mark Worden, *Of Course You're Angry* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986).
3. К Ефесеянам, 4:26.
4. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol.1; Rosellini and Worden, *Of Course You're Angry*; and Scott Egleston.
5. Frederick S. Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (New York: Bantam Books, 1969).
6. Claude M. Steiner, *Scripts People Live* (New York: Grove Press, 1979).
7. Rosellini and Worden, *Of Course You're Angry*.
8. Woititz, "The Co-Dependent Spouse," 83.

#### *Глава 15*

1. 2-е Тимофею, 1:7.
2. Aron Kahn, “Indecision Decidedly in Vogue,” *St. Paul Pioneer Press and Dispatch* (1 April 1986, sec. C).
3. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol. 1.
4. Перифраз материала из издания *Alcoholics Anonymous*, 3d ed. “*The Big Book*” (New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976).

## Глава 16

1. David J. Schwartz, *The Magic of Thinking Big* (New York: Cornerstone Library, 1959), 162–63.
1. Там же, стр. 163–164.
3. Там же, стр. 164.
4. Dennis Wholey, *The Courage to Change* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1984), 39.

## Глава 17

1. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol. 1, 77–78.
2. Там же, стр. 76.
3. John Powell, *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* (Allen, TX: Argus Communications, 1969), 12.
4. Там же, стр. 8.
5. Jean Baer, *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job* (New York: New American Library, 1976).

## Глава 18

1. Al-Anon Family Groups, *Al-Anon’s Twelve Steps and Twelve Traditions* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1981), 131.
2. Jael Greenleaf, “Co-Alcoholic/Para-Alcoholic: Who’s Who and What’s the Difference?” in *Co-Dependency, An Emerging Issue*

(Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 15.

3. George E. Vaillant, *The Natural History of Alcoholism* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1983).

4. Уоррен В. рассказал эту историю в Миннеаполисе 23 августа 1985 года, позаимствовав ее у оратора Клэнси Имислунда.

5. Al-Anon Family Groups, *Al-Anon: Is It for You?* (New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1983). Reprinted by permission of Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.

6. Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), 49–52.

## Глава 19

1. Перефразированная цитата с поздравительной открытки и плаката, продававшихся сто лет назад; автор неизвестен.

2. Toby Rice Drews, *Getting Them Sober* (South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980), vol. 2, 52.

3. Penelope Russianoff, *Why Do I Think I'm Nothing Without a Man?* (New York: Bantam Books, 1982).

4. Kathy Capell-Sowder, "On Being Addicted to the Addict: Co-Dependent Relationships," in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 20–21.

5. Judi Hollis, *Fat Is a Family Affair* (San Francisco: Harper/Hazelden, 1986), 30–31.

6. Идеи, обсуждаемые в этом разделе, почерпнуты из нескольких статей из сборника *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984): Janet Geringer Woititz, "The Co-Dependent Spouse: What Happens to You When Your Husband Is an Alcoholic"; Gerald Shulman, "Sexuality and Recovery: Impact on the Recovering Couple"; Marilyn Mason, "Bodies and Beings: Sexuality Issues During Recovery for the Dependent and Co-Dependent"; and Janet Geringer Woititz, "Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy."

## Глава 20

1. Abraham H. Maslow, ed., *Motivation and Personality*, 2d ed. (New York: Harper & Row, 1970); Benjamin Wolman, ed., *International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis, & Neurology* (New York: Aesculapius Publishers, 1977), vol. 7, 32–33.

2. Nathaniel Branden, *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature* (Boston: Houghton Mifflin Company, 1983), 162.

3. Janet Geringer Woititz, “Co-Dependency: The Insidious Invader of Intimacy,” in *Co-Dependency, An Emerging Issue* (Hollywood, FL: Health Communications, 1984), 59.

## Эпилог

1. Michael Schumacher, “Sharing the Laughter with Garrison Keillor,” *Writer’s Digest* (January 1986), 33.

## Библиография

### Книги

1. Alcoholics Anonymous World Services. *Alcoholics Anonymous* ("The Big Book"), 3d ed. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 1976.
2. Al-Anon Family Groups.
  - *Al-Anon: Is It for You?* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1983.
  - *Al-Anon's Twelve Steps and Twelve Traditions.* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1981.
  - *Al-Anon Faces Alcoholism.* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1977.
  - *One Day at a Time in Al-Anon.* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1974.
  - *The Dilemma of the Alcoholic Marriage.* New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1971.
3. Anderson, Donald L. *Better Than Blessed.* Wheaton, IL: Tyndale House Publishers, 1981.
4. Backus, William, and Marie Chapien. *Telling Yourself the Truth.* Minneapolis: Bethany Fellowship, 1980.
5. Baer, Jean. *How to Be an Assertive (Not Aggressive) Woman in Life, in Love, and on the Job.* New York: New American Library, 1976.
6. Branden, Nathaniel. *Honoring the Self: Personal Integrity and the Heroic Potentials of Human Nature.* Boston: Houghton Mifflin Company, 1983.
7. DeRosis, Helen A., and Victoria Y. Pellegrino. *The Book of Hope: How Women Can Overcome Depression.* New York: MacMillan Publishing, 1976.
8. Dowling, Colette. *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence.* New York: Pocket Books, 1981.
9. Drews, Toby Rice. *Getting Them Sober, Volume 1.* South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1980.

• *Getting Them Sober, Volume 2*. South Plainfield, NJ: Bridge Publishing, 1983.

10. Dyer, Wayne W. *Your Erroneous Zones*. New York: Funk and Wagnalls, 1976.

11. Ellis, Albert, and Robert A. Harper. *A New Guide to Rational Living*. Hollywood, CA: Wilshire Books, 1975.

12. Fort, Joel. *The Addicted Society: Pleasure-Seeking and Punishment Revisited*. New York: Grove Press, 1981.

13. Hafen, Brent Q., with Kathryn J. Frandsen. *The Crisis Intervention Handbook*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1982.

14. Hazelden. *Day by Day*. San Francisco: Harper/Hazelden, 1986.  
*Twenty-Four Hours a Day*. San Francisco: Harper/Hazelden, 1985.

15. Health Communications. *Co-Dependency, An Emerging Issue*. Hollywood, FL: Health Communications, 1984.

16. Hollis, Judi. *Fat Is a Family Affair*. San Francisco: Harper/Hazelden, 1986.

17. Hornik-Beer, Edith Lynn. *A Teenager's Guide to Living with an Alcoholic Parent*. Center City, MN: Hazelden, 1984.

18. Jewett, Claudia L. *Helping Children Cope with Separation and Loss*. Harvard, MA: The Harvard Common Press, 1982.

19. Johnson, Lois Walfrid. *Either Way, I Win: A Guide to Growth in the Power of Prayer*. Minneapolis: Augsburg Publishing House, 1979.

20. Kimball, Bonnie-Jean. *The Alcoholic Woman's Mad, Mad World of Denial and Mind Games*. Center City, MN: Hazelden, 1978.

21. Kübler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: MacMillan Publishing, 1969.

22. Landorf, Joyce. *Irregular People*. Waco, TX: Word, 1982.

23. Lee, Wayne. *Formulating and Reaching Goals*. Champaign, IL: Research Press Company, 1978.

24. Maslow, Abraham H., ed. *Motivation and Personality*, 2d ed. New York: Harper & Row, 1970.

25. Maxwell, Ruth. *The Booze Battle*. New York: Ballantine Books, 1976.

26. McCabe, Thomas R. *Victims No More*. Center City, MN: Hazelden, 1978.

27. Perls, Frederick S. *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Bantam Books, 1969.

28. Pickens, Roy W., and Dace S. Svikis. *Alcoholic Family Disorders: More Than Statistics*. Center City, MN: Hazelden, 1985.
29. Powell, John S. *Why Am I Afraid to Tell You Who I Am?* Allen, TX: Argus Communications, 1969.
30. Restak, Richard M. *The Self Seekers*. Garden City, NY: Doubleday and Company, 1982.
31. Rosellini, Gayle, and Mark Worden. *Of Course You're Angry*. San Francisco: Harper/Hazelden, 1986.
32. Rubin, Theodore I. *Reconciliations: Inner Peace in an Age of Anxiety*. New York: The Viking Press, 1980.
33. Rubin, Theodore I., with Eleanor Rubin. *Compassion and Self-Hate: An Alternative to Despair*. New York: David McKay Company, 1975.
34. Russianoff, Penelope. *Why Do I Think I Am Nothing Without a Man?* New York: Bantam Books, 1982.
35. Schwartz, David J. *The Magic of Thinking Big*. New York: Cornerstone Library, 1959.
36. Steiner, Claude M. *Games Alcoholics Play: The Analysis of Life Scripts*. New York: Grove Press, 1971.
- *Healing Alcoholism*. New York: Grove Press, 1979.
  - *Scripts People Live*. New York: Grove Press, 1974.
  - *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press, 1972.
37. Valliant, George E. *The Natural History of Alcoholism: Causes, Patterns and Paths to Recovery*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982.
38. Vine, Phyllis. *Families in Pain: Children, Siblings, Spouses and Parents of the Mentally Ill Speak Out*. New York: Pantheon Books, 1982.
39. Wallis, Charles L., ed. *The Treasure Chest*. New York: Harper & Row, 1965.
40. Wholey, Dennis. *The Courage to Change*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1984.
41. Woititz, Janet Geringer. *Adult Children of Alcoholics*. Hollywood, FL: Health Communications, 1983.
42. Wolman, Benjamin B., ed. *International Encyclopedia of Psychiatry, Psychology, Psychoanalysis & Neurology, vol. 7*. New York: Aesculapius Publishers, 1977.

43. York, Phyllis and David, and Ted Wachtel. *Toughlove*. Garden City, NY: Doubleday and Company, 1982.

### Буклеты

1. Beattie, Melody. *Denial*, Center City, MN: Hazelden, 1986.
2. Burgin, James E. *Help for the Marriage Partner of an Alcoholic*. Center City, MN: Hazelden, 1976.
3. Emotions Anonymous International Services. *The Enormity of Emotional Illness: The Hope Emotions Anonymous Has to Offer*. St. Paul, MN: Emotions Anonymous International Services, 1973.
4. H., Barbara. *Untying the Knots: One Parent's View*. Center City, MN: Hazelden, 1984.
5. Harrison, Earl. *Boozlebane on Alcoholism and the Family*. Center City, MN: Hazelden, 1984.
6. Hazelden Educational Materials. *Teen Drug Use: What Can Parents Do?* Center City, MN: Hazelden. (Reprinted with permission of Department of Public Instruction, Bismarck, ND, Drug Abuse Education Act of 1970.)
  - *No Substitute for Love: Ideas for Family Living*. Center City, MN: Hazelden. (Reprinted with permission of Special Action Office for Drug Abuse Prevention, Executive Office of the President, Washington, DC, in conjunction with the Drug Abuse Prevention Week in 1973.)
  - *Step Four: Guide to Fourth Step Inventory for the Spouse*. Center City, MN: Hazelden, 1976.
  - *Learn about Families and Chemical Dependency*. Center City, MN: Hazelden, 1985.
7. Kellerman, Joseph L. *The Family and Alcoholism: A Move from Pathology to Process*. Center City, MN: Hazelden, 1984.
  - *A Guide for the Family of the Alcoholic*. New York: Al-Anon Family Group Headquarters, 1984.
8. Nakken, Jane. *Enabling Change: When Your Child Returns Home from Treatment*. Center City, MN: Hazelden, 1985.
9. Schroeder, Melvin. *Hope for Relationships*. Center City, MN: Hazelden, 1980.
10. Scientific Affairs Committee of the Bay Area Physicians for Human Rights. *Guidelines for AIDS Risk Reduction*. San Francisco: The

San Francisco AIDS Foundation, 1984.

11. Swift, Harold A., and Terence Williams. *Recovery for the Whole Family*. Center City, MN: Hazelden, 1975.

12. Timmerman, Nancy G. *Step One for Family and Friends*. Center City, MN: Hazelden, 1985.

• *Step Two for Family and Friends*. Center City, MN: Hazelden, 1985.

13. W., Carolyn. *Detaching with Love*. Center City, MN: Hazelden, 1984.

14. Williams, Terence. *Free to Care: Therapy for the Whole Family of Concerned Persons*. Center City, MN: Hazelden, 1975.

### Статъи

1. Anderson, Eileen. "When Therapists Are Hooked on Power." *The Phoenix*, vol. 5, no. 7, July 1985.

2. "Author's Study Says CoAs Can't Identify Their Needs." *The Phoenix* (from Family Focus, published by the U.S. Journal of Drug and Alcohol Dependence), vol. 4, no. 11, November 1984.

3. Bartell, Jim. "Family Illness Needs Family Treatment, Experts Say." *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, November 1984.

4. Black, Claudia. "Parental Alcoholism Leaves Most Kids Without Information, Feelings, Hope." *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, November 1984.

5. Hamburg, Jay. "Student of Depression Sights a Silver Lining." *St. Paul Pioneer Press and Dispatch (Orlando Sentinel)*, 23 September 1985.

6. Jeffris, Maxine. "About the Word Co-Dependency." *The Phoenix*, vol. 5, no. 7, July 1985.

7. Kahn, Aron. "Indecision Decidedly in Vogue." *St. Paul Pioneer Press and Dispatch*, 1 April 1986.

8. Kalbrener, John. "We Better Believe That Our Children Are People, Says Children Are People." *The Phoenix*, vol. 4, no. 11, November 1984.

9. LeShan, Eda. "Beware the Helpless." *Woman's Day*, 26 April 1983.

10. Ross, Walter S. "Stress: It's Not Worth Dying For." *Reader's Digest*, January 1985, 76.

11. Schumacher, Michael. "Sharing the Laughter with Garrison Keillor." *Writer's Digest*, January 1986, 33.

12. Strick, Lisa Wilson. "What's So Bad About Being So-So?" *Reader's Digest*, August 1984, 78 (reprinted from *Woman's Day*, 3 April 1984).

*Разное*

1. "Adult Children of Alcoholics," handout, author unknown.
2. "Detachment," handout written by anonymous Al-Anon members.
3. Jourard, Sidney, with Ardis Whitman. "The Fear That Cheats Us of Love," handout.
4. Larsen, Earnie. "Co-Dependency Seminar," Stillwater, MN, 1985.
5. Wright, Thomas. "Profile of a Professional Caretaker," handout.

\* \* \*

# КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

## ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

**Заходите на сайт:**

<https://eksmo.ru/b2b/>

**Звоните по телефону:**

+7 495 411-68-59, доб. 2261



notes

## **Примечания**

# 1

Обсессия (от *лат. obsessio* – осада, охватывание) – навязчивое состояние, представляющее собой произвольные, постоянно преследующие мысли, сопровождающиеся тревогой и беспокойством. В данном случае имеется в виду одержимость объектом любви. – *Здесь и далее: Прим. ред.*

Ал-Анон – группы взаимопомощи для родственников и близких алкоголиков.

**3**

Виктимизация – превращение в жертву.

Melody Beattie. *The Language of Letting Go* (1990).

Энни Уилсон Шеф, Патрик Карнс, Эрни Ларсен, Джон Брэдшоу – психологи, психотерапевты, авторы книг и программ, направленных на освобождение от созависимости.

## 6

Компульсия (от *лат. compulsio* – принуждение) – навязчивое поведение, возникающее через произвольные промежутки времени. Компульсии могут быть связаны с obsессиями – навязчивыми мыслями (obsессивно-компульсивное расстройство).

Оригинальные источники указаны в конце книги.

Копинг-стратегии (от *англ. coping* – совладание) – стратегии, позволяющие справиться с ситуацией.

Виктимность (от лат. *victima* – жертва) – склонность становиться жертвой преступления, обстоятельств, несправедливого обращения и т. п. – *Прим. ред.*

Поллианна – героиня одноименной книги-бестселлера (1913 г.) американской писательницы Элинор Портер, девочка умеющая видеть во всем лучшую сторону и жить необычной «игрой в радость».

Треугольник Карпмана – психологическая модель нездорового взаимодействия между людьми, включающая три роли: спасатель, преследователь и жертва. Участники взаимодействия постоянно меняются ролями.

В России, к сожалению, распространенность программ «Двенадцать Шагов» меньше, чем в США. Наиболее представлены группы Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов и Ал-Анон. В крупных городах есть Нар-Анон, Алатин и ВДА. Можно найти группы Анонимных Обжор и Анонимных Игроманов. Внимание! Многие сообщества предлагают он-лайн участие, так что, если рядом с вами нет такой группы, не отчаивайтесь, поддержка через Интернет – лучше, чем ничего.

Приведенные здесь Двенадцать Шагов – программа Ал-Анон, адаптированная по Двенадцати Шагам Анонимных Алкоголиков. Исходный текст можно найти в издании *Alcoholics Anonymous*, A.A. World Services, NY, стр. 59–60. Перепечатывается с разрешения. – *Примеч. авт.*